

ИЕРОМОНАХ ПРОКОПИЙ (ПАЩЕНКО)



Часть 2

ВОИНУ-ЗАЩИТНИКУ
И ГРАЖДАНСКОМУ НАСЕЛЕНИЮ
В ПОМОЩЬ
(ПТСР, БОЕВАЯ
ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА)

18+

Иеромонах Прокопий (Пащенко) Щит веры. Часть 2. Воину- защитнику и гражданскому населению в помощь (ПТСР, боевая психическая травма)

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70595740
SelfPub; 2024*

Аннотация

Спасо-Преображенский Соловецкий ставропигиальный мужской монастырь, 2024. Данное издание продолжает серию книг «Щит веры», посвящённых преодолению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и тревоги, рождающейся вследствие участия в боевых действиях (или вследствие контакта с информацией о них). Перед людьми, прошедшими через тяжёлые испытания, встаёт вопрос: надо ли помнить пережитый опыт и, если да, то каким образом? Если стоит его забыть, то при помощи каких технологий? У этих двух путей будут совершенно разные последствия. В книге рассматриваются некоторые физиологические аспекты ПТСР и показывается, что наличие смысловой вертикали позволяет человеку сформировать иммунитет против разрушительного воздействия ПТСР на психику.

Содержание

От автора	12
Вместо эпитафии	14
Введение	15
Зачем человеку на войне книга	15
Многое зависит от того, как будут приняты вернувшиеся	18
«Ты ни в чём не виноват?» Поиск пути: как остаться человеком	21
Вера и научные данные о ПТСР	29
Глава 1	43
Некоторые аспекты физиологии стресса[29]	44
Система внутренних условий и ЕЁ роль в преодолении стресса	48
«Когда исчезает страх»: как меняется реакция на стресс при трансформации системы внутренних условий	53
Опыт духовной жизни и его влияние на восприятие стрессовых ситуаций	58
Влияние темперамента и характера на восприятие стрессовой ситуации	61
Любовь и вера, помогающие выжить на войне	66
Обогащение среды и развитие интеллекта как способ противостояния ПТСР	77

Способы развития интеллекта	87
Влияние мировоззрения на уровень стресса	96
Смысловая вертикаль как иммунитет к ПТСР	102
Два пути воина: воин-волк или воин-христианин	113
Равновесие	119
Глава 2	125
Психологические техники преодоления травматического опыта: техника реконструкции, техника свидетельства.	126
Сложность вопроса об интеграции травматического опыта в жизнь человека[84]	
Учение академика А. А. Ухтомского о доминанте. Три характеристики доминанты.	134
Травматическая и «бодрая» доминанты.	
Святитель Игнатий (Брянчанинов). Психолог Джудит Герман	
Возможность исцеления и преодоления травматического опыта через переинтерпретацию травматической доминанты. Преподобный Макарий Оптинский. Псалтирь	142
Человек как субъект. Война и любовь.	147
Два пути на войне: путь зверя и путь православного воина. Психолог А. В. Брушлинский. Епископ Митрофан (Баданин).	

Книга «Путь архистратига. Преодоление зверя»

Психологические техники преодоления травматического опыта: техника дебрифинга, техника затопления. Сектантские подходы к преодолению ПТСР. Парадокс психологов «Побег из лагеря смерти» – свидетельство сбежавшего узника северокорейского концлагеря как пример неудачной попытки преодолеть травматический опыт	152
Как интегрировать травматический опыт в жизнь человека и сделать его точкой духовного роста. Возможности психолога и возможности духовника	158
Духовная жизнь и ПТСР	166
Ненависть и прощение	174
ПТСР как навык души. Интеграция травматического переживания человека в его жизнь	179
Адаптация к гражданской жизни после перенесённого травматического опыта	182
Условный рефлекс и вторая сигнальная система. Эрик Ломакс. «Шантарам».	187
Преподобная Мария Египетская	191
Крах и надежда: ещё раз о техниках выхода из состояния ПТСР	198

Проблематика современной психологической научной литературы в области ПТСР	205
Рекомендованные к прочтению книги	211
Глава 3	216
Переинтеграция травматического опыта (личности и народа)[134]	217
Человек как субъект, а не песчинка в жерновах истории	222
Между памятью и забвением	227
Посттравматический рост и истории исцеления	232
Попытка забыть	235
От забвения к памяти	248
Посттравматический рост	257
История. «Люди радования»	269
Глава 4	274
Учение академика И. П. Павлова. Вторая сигнальная система и её роль в сохранении личности в экстремальных условиях[175]	275
Механизмы подавления личности в условиях ограничения свободы	282
Применение механизмов подавления личности в современной жизни. Теория социальной турбулентности	286
Модели противостояния внешнему воздействию на личность	291

Увлечённость своей тематикой, уход в грёзы	294
Сохранить себя. Интеллектуальная деятельность и личное творчество	297
Роль интеллектуальной деятельности как основы стратегии выживания	304
Ядро личности и опыт духовной жизни	310
Хранение благодати. Истинная опора	316
Приложения	321
Приложение 1	321
Приложение 2	342
Приложение 3	356
Приложение 4	371
Рекомендованные к прочтению книги	383

**Иеромонах
Прокопий (Пащенко)
Щит веры. Часть 2.
Воину-защитнику и
гражданскому населению
в помощь (ПТСР, боевая
психическая травма)**

IC

XC

АЗЪ СМЪ ХОУИИ
СЪТЪ МЪ ВО ТМЪ.
РУ-ХИМЪ НОУИМЪ
ПОУИМЪ СЪТЪ ЯИ
НЕ ПИМАТЪ ВОТНУИ-





От автора

Данное издание продолжает серию книг «Щит веры», посвящённых преодолению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и тревоги, рождающейся вследствие участия в боевых действиях (или вследствие контакта с информацией о них). Перед людьми, прошедшими через тяжёлые испытания, встаёт вопрос: надо ли помнить пережитый опыт, и если да, то каким образом? Если стоит его забыть, то при помощи каких технологий? У этих двух путей будут совершенно разные последствия.

В книге рассматриваются некоторые физиологические аспекты ПТСР и показывается, что наличие смысловой вертикали позволяет человеку сформировать иммунитет в отношении разрушительного воздействия ПТСР на психику.

Вторая часть серии книг «Щит веры» подразумевает своим адресатом не только воинов, но и мирных жителей. Человек, даже и не принимавший участия в боевых действиях, может столкнуться с ПТСР. У каждого свой запас прочности. Для кого-то смерть близкого человека, автокатастрофа, опыт пережитого насилия могут стать основой для развития ПТСР. Специалисты говорят также и о комплексном ПТСР, возникающем в условиях длительного воздействия на человека травматических факторов (это воздействие может происходить и во внешне мирной обстановке, например, в шко-

ле). В этом отношении в книге рассматривается то, с чем может столкнуться каждый.

Данная часть содержит в себе теоретическое обоснование основных идей цикла бесед о преодолении ПТСР, а также теоретическое обоснование того, что вера и духовность действительно способны поднять человека над травматическим опытом, полученным при неблагоприятных внешних условиях.

Часть книги построена на материалах лекций, прочитанных в разное время, поэтому некоторые основные мысли и примеры повторяются.

Автор книги благодарит за неоценимую помощь: профильных специалистов Александра Т., Людмилу М., Екатерину Е., Арифа А., Олега К., Надежду Е. – за консультации и разъяснения; Марию С. и Марию Д. – за обработку бесед и помощь в создании текста; Галину П., Наталью У., Ольгу У., монаха Иоанна, Дмитрия Ф., Дарию П., Марину Г. – за всестороннюю поддержку; Александра П., Артура Н., Александра Р., Варвару С. – за финансовое обеспечение; и выражает признательность всем тем, кто поделился своими историями.

Вместо эпитафии

Плакала она беззвучно, по-детски отворачиваясь. Я вдруг увидел, какая она ещё молодая. И какой я старый. Истрёпанный. Провонял смертью. Пропитан ненавистью. Она считала, что прибыл принц, тот, кто долго мечтал о ней. На белом коне. Если б она знала, как война въелась, налипла, никакой баней не отмоешь... Да, судьба сохранила меня, но спрашивается, для чего?

...Он вдруг увидел, как она устала, как загубели её руки. Стирка, сообразил он, всё время надо стирать... И мыть посуду... И мыть пол...

Она подошла, прижала его голову к себе.

– Ты только не думай, что ты меня лишаешь. Вспомни, как нам было замечательно перед войной в той комнате. Нам будет ещё лучше, если ты вернёшься... С войны, из танка.

...Если б Римма устраивала скандалы, он бы совсем отбился от дома. Она ждала. Так опытный врач ждёт, чтобы организм взял своё. Опытной она не была, ей помогал инстинкт. Инстинкт необъяснимый, кошачий, тот, что позволяет не заблудиться, найти дорогу к дому.

Даниил Гранин, «Мой лейтенант»

Введение

Вера, знания и... войны, вернувшиеся с фронта



Зачем человеку на войне книга

Зачем человеку на войне книга? «На войне некогда читать», – скажет кто-то.

Да, конечно, всё так. Но всё же нужно учесть, что, когда ум человека не занят чем-то конструктивным, он вынужден заниматься обработкой сигналов, приходящих извне. Вой-

на, боль, кровь, грязь. Ум сосредоточивается на этих вещах и, если нет положительного перевеса, как бы «застревает» в них. Формируется такая модель поведения: не обращать внимания ни на что, кроме самой войны. Эта модель, по мнению некоторых, помогает выжить на фронте. Но, с другой стороны, что делать человеку, который выживал на войне таким «методом», когда он вернётся с фронта? Он увидит, что то, что воспринималось в боевых условиях как «адаптивная модель», в гражданской жизни воспринимается как ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство (применительно к военнослужащим – боевая психическая травма).

Если у человека чётко выстроена система ценностей, если он сформировался как личность и имеет зрелые убеждения, включающие в себя и отношения с близкими, и какие-то интересы, помимо войны, то да, на фронте он проживёт без книжки за счёт накопленного ранее внутреннего ресурса. Но нужно учесть, что этот ресурс расходуется, «закрывается» новыми впечатлениями (иногда – «кровавым пятном»). Если человек вовремя выводится из боевых действий, если есть среда, где он в обстановке любви и доверия может восстановиться, то да, на фронте нет времени читать. А если такой среды нет?

Почему в Великую Отечественную войну и мужчины, и женщины, принимавшие активное участие в боевых действиях или иным образом соприкасавшиеся с ними (например, медсёстры), не повреждались психически? Потому что

у людей того времени был определённый уровень культуры. Не все были верующими, но кто-то старался читать, чем-то интересоваться, кто-то после войны хотел получить образование, профессию. Так создавался положительный перевес.

В то же время нужно понимать, что потенциал «человеческой» культуры – книги, искусство – ограничен, он может быть исчерпан. Но когда выстраивается смысловая вертикаль веры, у человека появляется то, что может остаться с ним при любых условиях. К этой смысловой вертикали обращались и герои-фронтовики, кто-то из них даже восполнил ряды расстрелянных в годы гонения на веру священников. К вере на фронте пришли архимандрит Кирилл (Павлов), архимандрит Тихон (Агриков), о чём, в частности, рассказывается в документальном фильме «Сталинградское Евангелие Кирилла (Павлова). Фильм второй».

Многое зависит от того, как будут приняты вернувшиеся

При всех спорных сторонах советской эпохи, которые мы оставим историкам, был один фактор, способствующий стабилизации психики после войны. Это участие в труде. Человек послевоенной эпохи не воспринимал себя как наёмника с «билетом в один конец», который не может влиться в гражданскую жизнь и который поэтому после одной войны уходит на очередную. Воевали, чтобы вернуться к мирной жизни.

Специалист по психологии войны Алексей Захаров отмечал, что после Великой Отечественной войны фронтовик обладал высоким статусом в обществе. Ветераны воспринимались как герои, и после войны они восстанавливали страну, им было куда приложить навыки, полученные на фронте¹.

Вернувшись с фронта, и мужчины, и женщины получали образование, осваивали профессии². Так проявляла себя бодрая творческая доминанта, способная сформировать

¹ Фурсов А., Захаров А. Рабы глобальной матрицы. Чего хочет поколение потребителей? [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=9yvhBadGzo>.

² О том, как вернувшиеся с фронта стремились учиться и принимать участие в созидательной деятельности даже при наличии серьёзных ранений, см., напр.: Васильев Ю. Н. Пропавшие без вести (М.: Газпром ВНИИГАЗ, 2017) и Соколова Н. Н. Под кровом Всевышнего (М.: Никая, 2016).

иммунитет к совокупному процессу, названному ПТСР. Как именно работает эта доминанта – об этом и рассказывается в книге «Щит веры».

Эта книга не только о войне, но и о том, как страна встретит тех, кто по её зову принял участие в боевых действиях. Кем вернутся они? Психически повреждёнными, склонными к алкоголизации, наркотизации и к проявлению насилия? Или теми, кто, приобретя на фронте уникальный опыт принятия решений в экстремальных ситуациях, сможет помочь стране совершить прорыв в экономике, культуре, образовании?

От нас с вами, от того, как мы воинов встретим, от того, сумеем ли мы их понять, отчасти зависит, выпадут ли они на обочину жизни или станут локомотивом, который пойдёт вперёд. Ведь исследователи отмечают, что «наиболее значительный вклад в развитие ПТСР вносят два фактора – недостаток поддержки от семьи и друзей после возвращения домой и продолжительность пребывания в боевой обстановке»³.

Опыт войны в Афганистане показал, какой вариант развития послевоенной жизни вернувшихся с фронта является нежелательным. Демобилизованные солдаты натыкались на «шипы». Их взгляды сформировались в той обстановке, которая была неведома их невоёвавшим сверстникам. Вернув-

³ Шамрей В. К. Психиатрия войн и катастроф / уч. пос. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 431 с.

шиеся «стали „другими“ – чужими, непонятными, неудобными для общества, которое отгородилось от них циничной фразой: „Я вас туда не посылал!“ И тогда они стали, подобно ветеранам войны во Вьетнаме, замыкаться в себе или искать друг друга, спланиваться в группы, создавать свой собственный мир. Сначала ещё была надежда привыкнуть, вписаться в обычную жизнь, хотя никто так остро не чувствовал свою неприспособленность к ней, как сами „афганцы“»⁴.

Складывалось впечатление, как отмечал один исследователь, что общество, отворачиваясь от ветеранов войны, ставит их в такие условия, при которых они начинают искать специфические способы применения своих навыков. А именно там, «где, как им кажется, они нужны, где их понимают и принимают такими, какие они есть: в горячих точках, в силовых структурах, в мафиозных группировках». До 70 % «афганцев» готовы были вернуться на войну. Как пишет данный автор, они хотели на войну, «потому что так и не сумели с неё вернуться»⁵.

Но ведь всё может быть иначе! И о том рассказывается в книге «Щит веры».

⁴ Сенявская Е. С. Психология войны в XX веке: исторический опыт России. – М.: РОССПЭН, 1999. – 383 с.

⁵ Там же.

«Ты ни в чём не виноват?» Поиск пути: как остаться человеком

Книга построена на определённых принципах. Истории, которые в ней приводятся, подобраны с определённым смыслом. Погружаясь в них, человек строит своё мировоззрение. Развивается то, что академик И. П. Павлов назвал второй сигнальной системой, активность которой и позволяет преодолеть условия, ведущие к ПТСР.

Основную идею книги «Щит веры» можно выразить словами из работы «Этика войны в странах православной культуры»⁶. Главной задачей этой работы являлся ответ на вопрос: как оставаться человеком в нечеловеческой ситуации? Сама постановка такого вопроса уже отличается от подходов, распространённых в англо-саксонском мире и предлагающих то или иное обоснование войны. (При подобного рода обоснованиях могут постулироваться какие-то цели войны, иногда надуманные. Так, в документальном фильме «Дрон» (2014) военнослужащий, оператор боевого дрона, рассказывает, как на свои сомнения по поводу уничтожения мирного населения услышал ответ, что таков замысел Бога. Понятно, что в данном случае некто просто эксплуа-

⁶ Этика войны в странах православной культуры: Коллективная монография / Науч. ред. П. Боянич. – СПб.: Владимир Даль, 2022. – 311 с.

тировал идею Бога.) Также в англо-саксонском мире используются подходы, которые навязывают «регламентацию поведения комбатантов⁷ на основе абстрактно понимаемых прав человека».

Так, в книге Ишмаэля Биха «Завтра я иду убивать. Воспоминания мальчика-солдата»⁸ содержится множество описаний бессмысленных убийств, которые были совершены им, в том числе в состоянии наркотического опьянения, во время войны в Африке. Он попал под амнистию. В книге не приводятся сцены изнасилования, видимо, по той причине, что совершивший изнасилование подлежит суду как нарушивший права человека. Кто провёл эту грань: уничтожившего людей в состоянии наркотического куража – амнистировать, а изнасиловавшего – осудить как преступника? В случае прекращения военных действий военнослужащие возвращаются домой. Но если во время боевых действий военнослужащий принимал участие в конкурсе: кто наиболее профессионально перережет горло военнопленному – и гордился победой в нём – это преступление или нет? Ишмаэль победил в таком конкурсе.

После войны ему сказали, что он «ни в чём не виноват»,

⁷ Комбатант – это человек, который принимает непосредственное участие в боевых действиях в составе вооружённых сил одной из сторон международного вооружённого конфликта и который имеет в связи с этим участием особый юридический статус.

⁸ Ишмаэль Бих. Завтра я иду убивать. Воспоминания мальчика-солдата. – М.: Эксмо, 2014 г. – 336 с.

что он просто мальчик, которого втянули в войну. Но почему мальчик, гордящийся тем, что профессионально перерезал горло военнопленному, – это «просто мальчик, втянутый в войну»? А если, например, под давлением своих «коллег» он присоединится к изнасилованию – это уже военный преступник? Ведь, согласно логике протокола, он в том и в другом случае – втянут? Понятно, что данный пример приводится не в отношении всех случаев, с которыми сталкиваются профессиональные военнослужащие, – речь идёт о частной ситуации. Этот пример – комментарий к той мысли, что в данном случае грань, разделяющая поступки по обе стороны, проводится чьей-то ручкой на листе бумаги. Но чтобы выжить и не стать заложником ПТСР, человек должен чувствовать эту грань в себе, и тогда у него будет шанс её не перейти. Возможность сохранить психическую цельность появится, если человек будет стремиться оставаться человеком. А остаться человеком он сможет, если будет чётко понимать, что значит – быть человеком. То есть у него должны быть чётко определённые ценности, за которые он будет держаться.

Авторы книги «Этика войны в странах православной культуры» исходили из представления, что ценности не столько декларируются и записываются, сколько «воплощаются» и «проживаются» в конкретных ситуациях. А потому к процессу формирования ценностей стоит подходить не через навязывание нормативных установлений. Ценности сто-

ит изучать на основе «свидетельств об опыте войны и нравственном выборе самих участников боевых действий. Лишь в результате изучения функционирования морального выбора в конкретных ситуациях и осмысления опыта войны возможна реконструкция этоса и формулирование этики войны»⁹. [«Этос» в данном случае – это порядок предпочтения ценностей: например, как человек относится к любви и к ненависти, что из этих позиций считает более важным и пр.]

То есть, изучая опыт тех, кто остался человеком в сложнейших условиях, военнослужащий может нащупать тот внутренний строй, который поможет и ему остаться человеком, а также выработать иммунитет к ПТСР, избежать тех ошибок, которые ведут к распаду психики.

В книге Ишмаэля Биха описывается попытка стабилизировать психику мальчиков-воинов, выведенных из войны в Африке, через привитие им установки, что они «не виноваты». Но такая установка разве способна сама по себе исцелить человека, психика которого перепахана войной?

При попытке навязать регламентацию, определяющую, что этично, а что – нет, у человека забирают возможность «выздороветь» после войны. Ишмаэль стал выздоравливать, как можно понять из его книги, не вследствие усвоения указанной установки, а вследствие того, что у него был положительный опыт детства. Его любили родители, он играл и общался со сверстниками. Усвоенный в детстве конструктив-

⁹ Этика войны в странах православной культуры.

ный опыт в своё время проявился и направил Ишмаэля к конструктивным поступкам.

Но как начнёт жить после войны человек, которому во время прохождения реабилитации кто-то сказал, что он «не виноват»? Хорошо: ты в первый раз не виноват, – никакой рефлексии не возникло. Второй раз тебя втянут, – ты тоже пойдёшь убивать? И какой-то незнакомый тебе «дядя», назначенный какой-то комиссией, опять скажет, что ты не виноват. А что, если эти слова скажет лидер группировки, вербующий боевиков? Скажет, что нет вины в том, чтобы убивать тех, кто не похож на членов группировки? Не пахнет ли ситуация развитием инфантильной позиции, характерной для подростка, который не чувствует, да и не хочет понимать смысла совершённого им поступка?

Почему пропагандисты таких подходов не видят третьего пути (помимо жёсткого безапелляционного обличения, с одной стороны, и слов «ты ни в чём не виноват», с другой)? Третий, надспорный, путь имеет примерно следующие очертания. Да, тебя втянули. Но, возможно, ты чувствуешь, что хотя бы на один процент твоя воля принимала участие в том кошмаре, в котором ты жил. Ведь тебе хотелось чувствовать ликование по поводу победы в конкурсе, ты гордился этой победой. И если ты считаешь, что тебя втянули, то хотя бы в этом одном проценте ты можешь покаяться. Ты принимал участие в сжигании деревень. Да, ты амнистирован, но ты можешь выучиться на плотника и своими руками построить

хотя бы один дом, в который заселится кто-то из изгнанных тобой. Если ты нёс смерть, неси жизнь. Ты будешь реализовывать эту задачу, и ты будешь развиваться, перерастая себя прежнего.

А что даст человеку стирание памяти о том, что он делал на войне? Что дадут ему слова «ты ни в чём не виноват»?¹⁰ Ведь при подобных подходах не проявляется субъектность, то есть то, что мы называем личностью: человек сперва является объектом приложения усилий боевиков, потом становится объектом приложения усилий психологов. Но где же он сам – как самостоятельная личность?

Один ветеран, служивший в спецназе, рассказывал, что его «выводили из войны» специалисты, он проходил реабилитацию в особых центрах. Но стал он чувствовать себя значительно лучше только после того, как, вернувшись в прошлое, честно разобрал: «да, это было правильно, а вот это было неправильно».

Если человек отказывается от честного разбора прошлого, возникает риск построения бредовой системы, задача которой будет состоять в объяснении происшедшего. То есть в сознании рождается некая версия происходящего, в рамках которой «ты не виноват». Вхождение в бредовую систему сопровождается реформированием мышления, и далее че-

¹⁰ См. об этом документальный фильм «Дети-солдаты в одной из самых кровавых войн нашего времени» – о детях, принимавших участие в войне в Африке. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/PVvRaTbj85E>.

ловеку по жизни придётся идти с искажённым восприятием действительности (об этом – в материалах книги «Щит веры...»¹¹).

От этого искажения психики освобождает покаяние, оно помогает посмотреть в глаза прошлому и встретиться с ним. Помогает признать свою вину и не сгореть. И не только не сгореть, но и – возродиться.

Ветеран спецназа стал выходить из войны потому, что критерием взгляда на прошлое и на шаги в настоящем стало представление о том, что такое быть человеком (на Соловках он исповедовался, стал как-то двигаться к вере). Если грань, отделяющая человека от нелюдя, в чём-то была перейдена, покаяние поможет вернуться к человеческому статусу. А извне продвинутая внутрь души установка на то, что «ты ни в чём не виноват», мало того, что не освободит от опыта прошлого (он так и останется не осмысленным). Что, если она поспособствует фиксации на позиции «за чертой»? Что, если человек ударит жену и скажет себе, что он и здесь – не виноват?

Обращают на себя внимание данные одного исследования. Герберт Хендин и Энн Хаас, изучая состояние ветеранов с ПТСР, обнаружили, «что вопрос освобождения от чув-

¹¹ Об изменённом состоянии сознания см. также: Прокопий (Пашенко), иером. Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря. Ч. 5. Офисный работник и житель мегаполиса в сравнении с узником концлагеря, глава «Параноидальное „Я“». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/2026/.

ства вины требует детального понимания конкретных причин самообвинения каждого человека, а не простого утверждения о невиновности»¹². Подобным образом, по мнению другой исследовательницы, и у жертв насилия стыд и вина могут усиливаться вследствие сурового осуждения других. Но в то же время стыд и вина – не полностью стираются простыми заявлениями «ты не виновата». Заявления такого плана представляют собой отказ принимать с выжившей участие «в поиске выхода из лабиринта мучительных моральных дилемм экстремальной ситуации. Выжившая ищет не самооправдания, а справедливости». Подобным образом и дети-жертвы обычно слышат от взрослых, что они «ни в чём не виноваты». Но «так же обычно дети отказываются быть освобождёнными от вины»¹³. [То есть необходим детальный разбор ситуации с таких точек зрения, с каких согласился бы рассмотреть свою ситуацию и выживший/выжившая].

¹² Герман Дж. Травма и исцеление. Последствия насилия – от абьюза до политического террора. – М.: Бомбора, 2022. – 400 с.

¹³ Герман Дж. Травма и исцеление.

Вера и научные данные о ПТСР

Чтобы найти выход из дилемм подобного рода, нужен массив данных, приобщение к опыту людей, нашедших путь к человечности и вере. Книга и построена на таких примерах, и, вникая в них, мы учимся, формируем картину мира и те внутренние условия, сквозь призму которых смотрим на мир, вырабатываем определённые душевные способности (например, способность не закипать злостью в форс-мажорных обстоятельствах). Всё это вместе с личным приобщением к вере даёт надежду на преодоление ПТСР.

Кто-то считает, что не стоит приводить ссылки на научные данные о ПТСР вместе с размышлениями о вере. Мол, о вере нужно просто говорить, а если слова подкрепляются ссылками на научные данные, то это, мол, внушает подозрение: неужели сам говорящий не верит в то, что говорит о вере?

Вот что один человек пишет в отзыве на главу из данной книги (на главу «О победе не только на войне, но и над войной внутри себя»): «Когда рассуждаешь о могуществе Веры, не нужны подпорки в виде ссылок на чужие и свои тексты. Тот, кто уверен, – Веру транслирует. Или НЕ транслирует. Тот, кто читает, должен верить в написанное о Вере – немедленно и бесповоротно. И сразу, непонятно почему, закрадывается какое-то сомнение».

В этой позиции есть разумное зерно, и примерно в таком

ключе выскажутся два человека, слово которым будет дано чуть далее. Но, с другой стороны, можно сказать, что сомнения иногда рождаются вследствие активности доминирующего качества психики. Гневающийся гневается, унылый унывает, а сомневающийся – сомневается (следует различать здоровое критическое мышление от наработанной подозрительности, которая при знакомстве с опытом другого человека превращает этот опыт в труху). Подозревающий при каждой нестандартной ситуации подозревает замысел и умысел.

Кстати, таков один из симптомов ПТСР. Сформированные во время боевых действий настороженность и подозрительность могут проявляться потом и в гражданской жизни. Они будут отравлять жизнь человека, толкая его на разрушение отношений с близкими. Но почему предполагается сразу что-то плохое?

Почему нельзя предположить, что автор восхищён той чудной гармонией, которая открывается разуму, если он на мир смотрит с позиции евангельского учения? Видится чудное соответствие духовных принципов с физическими явлениями (в том числе с физическими процессами, протекающими в мозге). Почему бы не поделиться этим чувством изумления?

Одновременно здесь можно сказать, почему автор ссылается на свои же работы. Одна из причин – потому, что по крупицам приходилось собирать информацию из разных источников, и не по всем вопросам можно указать конкрет-

ный внешний источник, где нюансы интересующей темы были разобраны. Во-вторых, работы автора, хотя и написаны на разные темы, задумывались как части одной системы – как грани целостного мировоззрения.

Например, некоторые принципы, описываемые в контексте разбора темы ПТСР, рассматриваются в рамках разбора темы преодоления зависимости от алкоголя и наркотиков. Ссылка на материалы о преодолении зависимости от ПАВ (психоактивных веществ) уместна, так как перед теми, кто соприкасался с боевыми действиями, стоит соблазн ухода в употребление ПАВ. А также уместна для того, чтобы показать сходства процессов, протекающих как при ПТСР, так и при формировании зависимости от ПАВ. Тот, кто увидит сходство процессов, сможет выработать единую стратегию жизни вместо того, чтобы распыляться по разным курсам и программам, рассматривающим и зависимость от ПАВ, и ПТСР, и тревогу как нечто изолированное. Хотя и программы некоторые – тоже нужны, но одной из проблем современности является то, что на человека вываливают массу теорий, данных, но при этом оставляют его без понимания, что, собственно, ему с этими данными делать.

В одном тексте автора о преодолении зависимого поведения, в третьей части работы «ОБРАЩЕНИЕ К ПОЛНОТЕ. Становление личности как путь преодоления зависимого поведения», приводятся слова одного психиатра об учении академика А. А. Ухтомского о доминанте – это учение

является одной из основ книги «Щит веры...». «В теории физиолога Ухтомского, – пишет психиатр, – (и не только его одного) *заповеди* христианства становятся *законами* нейрофизиологии. Из области человеческой нравственности, которую ХХ век отринул, как никому не нужное и докучливое социальное ограничение, они переходят в область биологии мозга и психиатрии»¹⁴.

То есть учение академика Ухтомского показывает, что мозг функционирует согласно описанным в Евангелии духовным законам, на основании которых развивается реальность. Если человек относится к другому с любовью, проявляет деятельное внимание к ближнему, то мозг развивается. Если человек замыкается в эгоизме, начинает мнить о себе как о высочайшем, то запускается цепочка реакций/последствий, влекущих человека к регрессии. Те предупреждения, которые нам даёт вера, мы видим реализующимися в работе мозга. Тот, кто захочет идти в обиду, злость, ненависть, будет разрушать себя¹⁵.

Если человек не готов внять предупреждениям веры, то пусть задумается хотя бы о принципах работы мозга, по-

¹⁴ Данилин А. Г., Шурыгин А. Н. LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости. – М.: Центрполиграф, 2001. – 522 с. (См. главы «Психология и религия», «Исходы российской психоделии»).

¹⁵ О разрушительном воздействии на человека ненависти см.: Прокопий (Пашенко), иером. Подводная часть айсберга: о соблазне церковного раскола. Ч. 2, глава «Вопрос о недостатках». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2058/.

знакомившись с идеями академика Ухтомского. Для имевших опыт соприкосновения с боевыми действиями вопрос о ненависти нередко стоит остро, ребром.

Почему автор не ограничивается разговорами только в русле веры? Может быть, говорить только с позиции веры и было бы правильно. Но, во-первых, дело в том, что не все готовы слушать отсылки только к вероучительным источникам. Некоторым людям важно понимать, как вера сочетается с той жизнью, которую они видят. Во-вторых, когда обращение идёт, например, к членам общины, то они понимают, что им говорят с позиции веры. У них есть основа, которой многие другие лишены. Чтобы говорить с людьми с позиции веры, их нужно воспитать, обучить, дать им основу, и тогда они будут понимать, что ты им говоришь. В-третьих, у некоторых людей имеются дремучие представления о вере. Если им дать адекватные представления о жизни, может быть, они сумеют пересмотреть своё негативное отношение к вере. Так, один писатель, в статусе бойца спецподразделения прошедший одну из современных войн, приводил в своём рассказе такой диалог (возможно, имевший место в реальной жизни):

«— Помнишь напарника моего?

– Снайпера, что ли? Усатый такой? Серега, по-моему...

– Да. Так вот он, как пить бросил, опять за книги взялся.

Голова-то у него не чета нашим репам. Он мне всё по полочкам разложил, и про войну, и про религию.

– Что-то насчёт опиума для народа?

– Представляешь, так и есть. Любая религия, оказывается, дитя войны. Идеологическое обоснование военного грабежа и разбоя.

– Объясни по-нормальному.

– Короче, людям вдалбливают, что те, кто не верит по-нашему, для нас опасны и вредны. Что они хотят нас поработить, ну, или хотя бы, получить с нас денег.

– Нет, мне кажется, тут дело не в религии. Дело – в самом человеке. Человек так устроен, что если он с другого ничего не получает, то другой будет с него что-нибудь получать. Если не мы, то нас. Других вариантов нет.

– И я про то же! Религия просто примиряет человека с этой истиной. Снайпер вообще хорошо сказал. Смысл христианства в том, говорит, что, если ударили по правой щеке, подставь левую, а кто в это не верит, тех в расход.

– Может, лучше о чём-нибудь хорошем поговорим?

– Давай. Поехали, мяса поедем! Закажем по шашлыку на берегу»¹⁶.

У многих людей, имевших опыт контакта с нехристианскими учениями, с эзотерикой, с неоязычеством, имевших опыт разочарований и даже – опыт отречения от Христа, слова о вере могут порождать иногда причудливые ассоциации. Так, на пост автора об Иисусовой молитве одна девуш-

¹⁶ Бушковский А. Страшные русские. [Электронный ресурс]: <https://proza.ru/2010/05/12/56>.

ка оставила комментарий, что это – отличная медитация «на пустотность». И здесь приходится объяснять, в чём состоит отличие медитации от молитвы¹⁷. Этот пример показывает, что конкретные слова о вере в сознании, переформатированном эзотерикой, могут ассоциироваться с нехристианскими идеями. Так, один епископ на конференции «Пути возрождения русского богословия» отмечал, что в западной культуре [а она в каком-то смысле усвоена людьми и проживающими на территории России] подменён понятийный аппарат настолько, что человек, даже находящийся внутри православия, не всегда может заметить подмену понятий. Спасение подменяется понятием самореализации. Вера – ощущением безопасности. Понятие греха меняется на индивидуальную психологическую установку. Христианские ценности настолько заменяются на иные понятия, что человек, живя в этой культурной среде, даже святоотеческие тексты понимает в нехристианском ключе. Современная культура – триумф терапии. Человек должен быть обслужен разными способами, чтобы он не претерпевал трудностей, дискомфорта¹⁸.

¹⁷ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Медитация. Ч. 1. Об отношении православного христианина к медитативным практикам. В оцифрованном виде документ доступен здесь: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyru-3/432/>. Ч. 2. Нужна ли медитация в системе образования? Почему дети затопляются когнитивным хаосом? В оцифрованном виде документ доступен здесь: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyru-3/435/>.

¹⁸ Кирилл (Зинковский), еп. Выступление на конференции «Пути возрождения русского богословия». [Электронный ресурс]: <https://paideuma.tv/video/puti-vozrozhdeniya-russkogo-bogosloviya#/?playlistId=0&videoId=0>.

И потому важно иногда бывает показать человеку, чему в реальной жизни соответствуют те или иные принципы. На той же конференции ещё один священнослужитель отмечал, что обратиться к человеку, просто говоря о Боге, в современном мире, наверное, сложнее. А вот обратиться к человеку, говоря о нём как об образе Божиим и о тех задачах, которые он не может решить без Того, образом Кого он является, иначе он будет продолжать бродить в лабиринтах сознания, – можно. [Если у человека нет цельного мировоззрения, то лабиринтами для него становятся научные открытия – вроде бы, полезные открытия. Зачастую они становятся ловушкой для современного человека. Интернет, казалось бы, – открытие, а люди утрачивают базовые знания. Утрачивают способность мыслить систематически, синтетически, масштабно, стратегически. Быстрые ответы – в интернете]¹⁹.

И потому так важно поднимать не только духовный, но и культурный уровень человека, учить его думать, делать выводы. Важно, чтобы человек пришел к пониманию, как ему развивать свою социальную жизнь и профессиональную деятельность, чтобы иметь возможность не утратить и путь веры²⁰.

¹⁹ Мефодий (Зинковский), игум. Выступление на конференции «Пути возрождения русского богословия».

²⁰ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Внешняя жизнь и мир мыслей. Ч. 1. Духовная жизнь в условиях большого потока дел и мыслей. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2105/. Ч. 2. Современный работник. Вера и путь посреди трудно-

Русский философ Иван Ильин считал, что разум должен быть верующим, а вера – разумной²¹. Если не открывать большой разговор о вере и о научном познании, а перевести тему в плоскость проблематики данной книги, то можно сказать следующее. В некоторых случаях, иногда – при низком образовательном уровне, человек становится открытым для заражения фанатизмом. Манипулирующие этим человеком люди внушают ему, что отрезать головы тем-то и тем-то – это значит жить-по-вере. Если у человека есть кругозор, какие-то представления не только о вере, но и о жизни, о том, что и как в жизни бывает, то у него уже имеется хоть какая-то основа для противодействия манипуляциям²². Если у чело-

стей. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/2168/. Ч. 3.1. Сохранение при рабочем процессе личного, возможности для развития. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/2173/. Ч. 3.2. Не только профессиональный труд. Призвание, отношения, что делает человека человеком. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2184/. Ч. 4.1. Главная проблема конкретного человека и обретение равновесия, внутреннего мира. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2196/. Ч. 4.2. Болезненная капсула и путь к внутреннему миру, стрессоустойчивость. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2222/.

²¹ Ильин И. А. Аксиомы религиозного опыта: в 2 т. М.: Русская книга, 2003. Т. 2. С. 80.

²² См.: Прокопий (Пашенко), иером. Мирозозренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества. Ч. 7.2. Экстремизм: о некоторых причинах его появления и некоторых путях его преодоления. В оцифрованном виде документ доступен здесь: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/>

века нет здоровых представлений о жизни и целостного мировоззрения, то под видом веры в его сознание может быть внедрена разрушительная доктрина.

Сложно говорить только о вере и не говорить о жизни в целом, так как тема веры иногда причудливым образом интерпретируется людьми. Так, например, известен лозунг «God save gangsters» («Боже, храни бандитов»), написанный на специфически стилизованном кресте – четыре пистолета сложены курками друг к другу. Понятно, что нужно как-то очень смутно представлять, о чём говорил Христос, чтобы быть способным надеть на шею таким образом выполненное распятие.

Так, например, в Бразилии (да и не только в ней) отмечено появление масштабных бандформирований и криминальных сообществ, использующих религиозные установки «в искаженно-агрессивной интерпретации»²³. Например, криминальная организация «Сеть Израиля» объединяет трущобы нескольких районов Рио-де-Жанейро, в которых обитает около 134 тысяч человек. Эта банда наркоторговцев использует «религиозный фактор» для «мобилизации и консолидации»²⁴. С помощью насилия [оправдание которого имитируется псевдорелигиозными объяснениями] банда вытесняет

[solovki_page/2252/](#).

²³ Стригунов К. С., Манойло А. В., Петренко А. И. Наркокартели и криминальные сети. Рассвет тёмной глобализации. – М.: Горячая линия – Телеком, 2022. – 304 с.

²⁴ Там же.

с территории любых лиц, которые отвергают представления «Сети Израиля».

«В целом, подобная комбинация преступности и религиозной мотивации встречается не только в Бразилии; нечто подобное наблюдается в Мексике (наркокартель La Familia Michoacana и отколовшийся от него наркокартель Los Cabelleros Templarios используют религию как инструмент для поддержания внутренней сплоченности)». В Сальвадоре лидеры Mara Salvatrucha (MS-13) «были замешаны в использовании пастырской работы в качестве прикрытия их деятельности»²⁵. Необходимо отметить, что процессы подобного рода развиваются на фоне низкого уровня образования и высокого уровня нищеты.

И вот здесь понимание некоторых особенностей мышления и функционирования мозга позволяет ответить на вопрос, каким образом Божии заповеди, данные для любви, начинают использоваться для реализации ненависти и насилия. Не заповеди Евангелия виноваты, а люди смотрят на них сквозь призму своего внутреннего состояния и делают выводы, созвучные их внутреннему состоянию. Но выводы эти далеки от сути Евангелия²⁶.

²⁵ Стригунов К. С., Манойло А. В., Петренко А. И. Наркокартели и криминальные сети.

²⁶ О принципах формирования такого рода см.: Прокопий (Пашенко), иером. О вере. Ч. 1. Откуда берётся религиозный экстремизм: о чём спросил мусульманин, посетивший Соловки? В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/2017/. Ч. 2. Чем отличаются православные

Мы видим, как огромное количество людей попадает в секты. Причём само по себе светское образование, пусть даже хорошее, не всегда помогает защититься от манипуляций. Сети манипуляторов рассчитаны и на людей с высшим образованием. Противостояние же им зиждется на синтезе веры, здорового отношения к жизни и опыта.

Если в отрыве от веры человек захочет приобрести знание, то он рискует наткнуться на книги, в которых люди представлены как животные, лишённые сознания²⁷. Родился ты с какими-то влечениями – вот и живи с ними, – примерно такая мысль постулируется в книгах, игнорирующих высшее измерение в человеке. Изучение подобной литературы может вообще подтолкнуть к самоубийству. Такая история произошла к Джеком Лондоном. Начитавшись популистской литературы о биологии, он разуверился в жизни. Ему стало казаться, что всем движут инстинкты и чистая биология. Пока здоровье оставалось нерастраченным, он напивался, чтобы не чувствовать всего ужаса, к которому сам себя подвёл²⁸.

Но ведь если человек живёт на уровне исключительно биологическом, отказываясь от смысловой вертикали, кото-

вие и католицизм (и протестантизм): о чём спросили француженки, посетившие Соловки? В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2038/.

²⁷ Например, книга Дика Свааба «Мы – это наш мозг».

²⁸ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Доминанта жизни и самоубийства. Ч. 1.3. Глава «„Человек из ванной“: о Джеке Лондоне». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2243/.

рую даёт вера, он может столкнуться с определёнными проблемами. Например, он не сможет выкарабкаться из кризиса, когда столкнётся с экстремальными обстоятельствами. Если в пространстве его физиологии возникнет комплекс условий, на основании которых формируется ПТСР, ему придётся туго. Если он не пересмотрит своё отношение к жизни, ему придётся остаться при тех физиологических изменениях, к которым будет толкать его стрессовая ситуация. И вот он, насыщенный, вроде бы, знаниями, остаётся с ними неспособным подняться над теми внутренними процессами, которые «сворачивают его в бараний рог».

Для человека, изучившего некоторые научные данные о мозге, разговор об этих данных с дальнейшим переходом к теме веры может стать мостиком к ней. У некоторых людей, усвоивших идеи глашатаев атеизма типа Ричарда Докинза, может сложиться убеждение, что вера – это что-то примитивненькое. Нет, примитивно – это в одностороннем ключе интерпретировать данные томографов и пр. А цельный взгляд сквозь призму веры и науки на живого человека, находящего в экстремальной ситуации, даёт понимание, как такой человек может остаться человеком и не разрушиться как личность. Причём это понимание может быть проверено, посчитано, верифицировано.

Поэтому в книге приводится так много историй. Поэтому автор ссылается и на свои материалы, в которых он тоже касался как темы ПТСР, так и иных тем, имеющих отношение

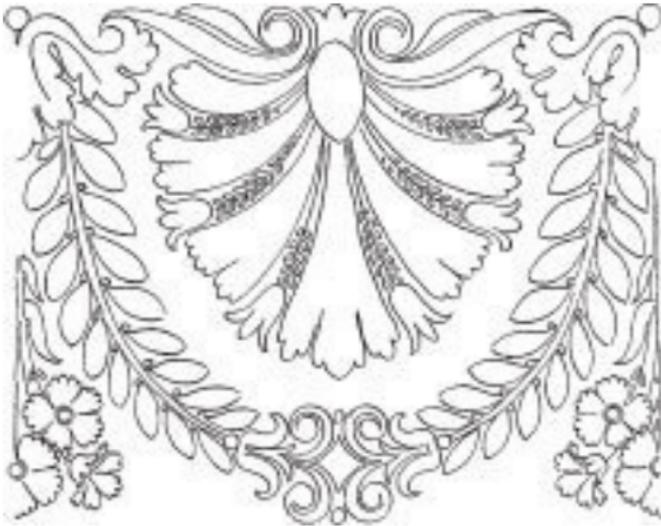
к тому, о чём рассказывается в книге.

То, что в книге приводятся научные данные по поводу ПТСР, не означает того, что отменяется вера. Данные по поводу ПТСР приводятся, помимо всего, и для того, чтобы показать, как предпосылки, влекущие к ПТСР, преодолеваются верой. Программным лозунгам писателей типа Ричарда Докинза, который, как заявляется о нём, дескать, «отменил Бога», противостоит целый сонм противоположных свидетельств (Ричард Докинз в своей книге «Бог как иллюзия» не может найти, чем полезна вера; за веру он выдаёт какие-то крайне гротескные формы суеверия. И поэтому важно представлять, как развиваются некоторые нейрофизиологические процессы, чтобы иметь иммунитет к идеям подобных авторов).

Одно из таких свидетельств – опыт полкового священника 76-й дивизии 104-го полка ВДВ. Об этом священнике, который в своё время служил в войсках спецназначения, также рассказывается в книге (видимо, Господь предвидел, что он станет священником, поэтому так сложилось, что он никого не убил). Всю жизнь он воспитывал в себе воина-вепря (дрался много) и, когда оказался в плену, был уверен, что не сломается под пытками. Но, сидя связанным на стуле, в крови, он понял, что всё, на чём он пытался строить жизнь, не помогало ему в данный момент. Он пришёл к выводу, что нужны иные основания для жизни. Так он стал православным христианином, и у него нет ПТСР.

Глава 1

*О победе не только на войне,
но и над войной внутри себя*



Некоторые аспекты физиологии стресса²⁹

Всё, что происходит с нами с самого рождения, оставляет следы, которые влияют на наше развитие и взаимоотношения с окружающими. Например, дитя зовёт маму, а мамы нет, – дитя не может кричать вечно. Наступает момент, когда ребёнок перестаёт кричать: реакция, не получившая подкрепления, затухает, и он привыкает жить без мамы или без другого близкого человека, с которым можно было бы разделить радости и беды своей жизни. Ребёнок не может плакать вечно, иначе он «умрёт» от непереносимых переживаний. Постепенно «кровоточащая рана» затягивается, но остаётся память о происшедшем, которая влияет на дальнейшее психическое развитие и построение взаимоотношений с миром.

На уровне физиологии данную идею можно объяснить

²⁹ В дополнение к гл. 1 см. также: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 2.2. Ядро травматического опыта и реальные примеры его преодоления. Иммунитет. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2082/. Ч. 4.3. Посттравматический рост. Примеры преодоления моделей поведения, сформированных под воздействием травматического опыта. Трудное детство и прощение родителей. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2194/.

при обращении к учению Ганса Селье³⁰. Он исследовал адаптационный синдром, возникающий как реакция на стресс. Построив общую схему развития стрессовой реакции, Селье изучил и описал одно из звеньев этой реакции, касающееся взаимодействия гипофиза с корой надпочечников. В качестве важнейшего из симптомов стресса Селье выделил процесс увеличения коркового слоя надпочечников. При этом он показал, что, реагируя на стресс, организм повышает свой мобилизационный потенциал за счёт происходящих в нём биохимических процессов.

Но если реакция на стресс будет сильной и продолжительной, то она может перейти в болезнь. И болезнь станет той ценой, которую организм платит за борьбу с факторами, вызывающими стресс. То есть в том случае, «когда реакция превышает свою биологическую полезную меру, – как пишет популяризатор учения Ганса Селье профессор А. Д. Павлов, – она и выступает в своём патогенетическом значении». То есть реакция на системный стресс «не может длиться неопределённо долго и перерастает в фазу истощения»³¹.

На уровне житейском эту идею можно – отчасти и с осторожностью – сопоставить с историей ребёнка, который как бы перестаёт нуждаться в маме. Он отчаянно ищет её, ждёт,

³⁰ Ганс Селье – канадский патолог и эндокринолог, родоначальник теории биологического стресса.

³¹ Павлов А. Д. Стресс и болезни адаптации. – М.: Практическая медицина, 2012. – 297 с.

например, в доме малютки. Но если надежда увидеть маму умирает, то на душе ребёнка словно образуется мозоль. Впоследствии, если кто-то из взрослых обнимет такого ребёнка, тот, возможно, не сможет понять, что означают эти объятия. И даже, более того, он в них может увидеть угрозу, сигнал к тревоге (в особенности если речь идёт о подростке, который подвергался избиениям, пережил опыт насилия). Поэтому иногда потенциальным приёмным родителям и опекунам при знакомстве с подростком рекомендуют воздерживаться от тактильного контакта: объятий, похлопываний по плечу, сжатия его рук в своих руках. Эти и подобные жесты подросток с «мозолёю на душе» может интерпретировать исходя из своего опыта, а вовсе не из того значения, которое приписывается данным жестам в доминирующей культуре региона его проживания. Такие дети могут не понять смысл подарка как дара любви: подарок может восприниматься ими как сам по себе факт приобретения материальной вещи (получил вещь, и на этом – всё).

Охватывая человека, стресс, конечно, не ограничивается только корой надпочечников. Происходят сдвиги в деятельности центральной нервной системы, запечатлеваются схемы поведения, относящиеся к уровню социальных взаимодействий. Возникает вопрос: можно ли помочь ребёнку, подростку справиться с последствиями перенесённого стресса? Безусловно, вопрос непростой и требующий отдельного разговора о поиске подходов к преодолению или сглаживанию

последствий перенесённого стресса. Однако целью любого из таких подходов должно стать возвращение ребёнку, подростку психоэмоционального благополучия. Ребёнка, подростка нужно обучать способам преодоления стресса, возвращать в нём силы для такого преодоления, помогать ему переосмыслить свой жизненный опыт с тем, чтобы перестать быть заложником своих физиологических реакций.

Система внутренних условий и Её роль в преодолении стресса

Любой сигнал, воздействие, исходящие из внешней среды, человек принимает, пропуская их через систему внутренних условий (опыт, мировоззрение, ценности, навыки и умения, выработанные в результате следования этим ценностям)³².

Значимость того или иного внешнего воздействия для человека в определённый момент его жизни и определяется этими внутренними условиями. Если внутренние условия меняются (в смысле обогащения личности, формирования того, что мы называем «культурным человеком»), то агрессивный посыл среды может перестать воздействовать на человека травмирующе³³.

Внутренние условия, преломляющие внешнее воздей-

³² О том, как может складываться положительный процесс формирования внутренних условий, предотвращающих, к примеру, риск сползания подростков к самоубийству, см.: Прокопий (Пашенко), иером. О детских суицидах вообще и о суицидальных группах «Синие киты» в частности. В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2101/.

³³ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 2.1. Травматический опыт как некогда пережитая, воспроизводимая, изменяемая и преодолеваемая доминанта. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/2077/.

ствие среды, могут быть сопоставлены с тем, что академик И. П. Павлов назвал второй сигнальной системой [силой разума]. Деятельность второй сигнальной системы, её зрелость будут определять то, насколько успешно человек может противостоять стрессу.

Идеи академика И. П. Павлова были осмыслены российским психологом А. В. Брушлинским, который в своё время был директором НИИ психологии Российской Академии Наук.

А. В. Брушлинский, вслед за советским психологом С. Л. Рубинштейном, считал, что вследствие многообразной активности субъекта образуется целостная система внутренних условий, «через которые только и действуют на него (субъект) любые внешние причины, влияния и т. д.». Под субъектом в данном случае подразумевается человек, находящийся на высших этажах творческой активности. И эта творческая активность понимается не в смысле художественного творчества, а в том смысле, что человек способен подойти к жизненной задаче не с позиции жёсткого, внедрённого в психику алгоритма, а творчески. То есть человек оказывается способным принять осмысленное решение в какой-то ситуации, учитывая при этом своё стремление сохранить связь с собственными ценностями.

Благодаря наличию этих внутренних условий реализуется связь между человеком и миром. Вместе с тем «создаётся как бы психологическая самозащита от неприемлемых для

данного субъекта внешних воздействий»³⁴.

Примером из сегодняшней действительности может служить получение лётчиком рискованного задания, когда принятая информация проходит сквозь систему внутренних условий, касающихся, прежде всего, личности этого человека. К этим условиям относятся: любовь к своей профессии, понимание значимости исполнения долга, ответственности и др. Наглядно психологическая устойчивость боевого лётчика, обладающего такими внутренними условиями показана в замечательном российском фильме «Небо» (2021) об участии Вооружённых сил Российской Федерации в боевых действиях против бандформирований в Сирии.

Важно подчеркнуть, что к этим внутренним условиям относится и личный опыт духовной жизни человека. Имеется в виду тот опыт, который предполагает не одно «вычитывание» молитв по книжке (хотя на начальных этапах духовной жизни, чтобы «мотор» заработал, нужно иногда и «механически крутить ручку»), а осмысленное стремление реализовывать евангельские заповеди в собственной жизни. При таком подходе у человека формируется более крепкий иммунитет по отношению к травматическому опыту, чем у того, кто всего этого лишён³⁵.

³⁴ Брушлинский А. В. Психология субъекта. – М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. – 272 с.

³⁵ См., в частности, упомянутую выше статью иером. Прокопия (Пашенко) «О детских суицидах вообще и о суицидальных группах „Синие киты“ в частности». Она также относится и к взрослым.

Брушлинский также отмечал, что вторая сигнальная система, описанная академиком Павловым, по своей сути, «не является сигнальной»³⁶. Семантика мышления и речь выходят за пределы сигнальных связей, эти связи используются данной системой, но она к ним не сводится. Например, когда один человек изучает выражение лица другого, ему мало могут помочь одни лишь сигнальные признаки, то есть те, которые прямо связаны со строго определённым значением (можно вспомнить, сколько мнений было высказано специалистами о том, что именно выражает лицо Джоконды на картине Леонардо да Винчи). Сам И. П. Павлов к концу своей жизни в 1935 г. признал, что наиболее сложные типы поведения и деятельности уже «нельзя назвать» условными рефлексами.

Действие второй сигнальной системы можно проследить на примере получения удара. Если на улице ударили человека, который беспечно шёл по своим делам, возможно, тот будет шокирован. Также возможно, что после такого случая он начнёт бояться выходить на улицу, у него разовьётся фобия, вероятно, со временем ему даже поставят диагноз – ПТСР.

³⁶ Подробнее о мыслях Брушлинского, рассмотренных сквозь призму христианского опыта, см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 4.2. Посттравматический рост и преодоление сформированных моделей поведения. Глава «Призма и изменение внешнего импульса. Вертикаль и горизонталь. Культурное возрастание человека. Решение вопросов на стыке категорий». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2189/.

Но если удар был получен на тренировке или во время соревнования бойцом, который стремится к развитию своих бойцовских навыков, то грамотная атака противника может вызвать даже восхищение и, более того, желание усиленно тренироваться, чтобы в следующий раз быть способным подобную атаку отразить. Получается, что в последнем случае ситуация, потенциально несущая в себе риск психологической травмы, становится стимулом к развитию.

Как известно, деятельность второй сигнальной системы способна блокировать выработку условного рефлекса. Например, человека десять раз ударили под звук зуммера, и каждый раз человек сжимался. Впоследствии человек с уже сформированным рефлексом продолжит сжиматься при звуке зуммера, даже если его при этом не будут бить. Но когда активность сознания не подавлена и мотивация к сопротивлению, подкрепляемая системой ценностей, актуализирована, человек может и не сжаться. И даже более того, контролируя свой страх, он может сделать вид, что сжимается, выманивая мучителя поближе к себе. И нанести ответный удар.

«Когда исчезает страх»: как меняется реакция на стресс при трансформации системы внутренних условий

Как может выглядеть процесс видоизменения контура восприятия действительности, можно увидеть на примере двух героев романа Петра Капицы «Когда исчезает страх». Романы, написанные в советскую эпоху, проходили жёсткую цензуру. О Боге во время господствующей в стране идеологии атеизма (атеизм поддерживался официально) писать в книгах было не принято. Складывается такое впечатление, что в печатные издания также специально включали какие-нибудь фразы, связанные с отрицанием Бога. Так, к примеру, в этой книге мать Кирилла, о котором пойдёт речь, представлена как женщина верующая, но верующая довольно странно образом.

Когда мальчишки били Кирилла и мать находила его, «исцарапанного и изодранного», она запирала его в чулан и звала стрелочника Никиту для «воспитательного процесса». Воспитательный процесс заключался в том, что стрелочник бил Кирилла тонким ремешком, а если Кирилл пытался убежать, бил сильнее. Когда Кирилл визжал от боли, мать обхватывала его голову и закрывала ему рот, приговаривая, что

дядя Никита из него человека сделает. Прикладывая тряпки к его иссечённому телу, она советовала впредь быть храбреей и ложиться самому под удары. «Забитого и бессловесного мальчишку» терроризировали ещё и в школе.

Однажды, узнав, что никому не позволено тиранить и бить другого, он сказал, что не ляжет на скамейку, что бить его – не имеют права. На что мать ответила, что дядя Никита ему вместо отца. «И злобу не копи, Бог накажет», – добавила мать. В ответ Кирилл воскликнул, что Никита ему не отец и Бога – нет!

Понятно, что ситуация с религиозностью матери показана гротескно, что было характерно для советских лет (в этом смысле можно вспомнить и фильм о советской милиции «Рождённая революцией», где священник показан неким кровопийцей, тайным членом деревенского мафиозного клана). Но если эту особенность опустить, то, в целом, в книге можно найти много интересных зарисовок на рассматриваемую нами тему.

Со временем «забитый и бессловесный» Кирилл пошёл получать профессию и поселился в общежитии, где на него «положил глаз» местный силач. Задираемый им Кирилл однажды попал на своеобразный вечер спорта. Перед зрителями устраивали показательные боксёрские бои. Особенно поразил Кирилла один поединок – шуплый боксёр бился против массивного. Очень желал Кирилл, чтобы шуплый победил. И – восторг: шуплый победил! Настолько эмоциональ-

но Кирилл поздравлял его с победой, что боксёр решил похотатайствовать перед тренером о принятии Кирилла в секцию бокса. И вот Кирилл в секции.

Тренер Кирилла обладал чутьём и опытом, он знал, что люди могут перевоспитать себя. И этому перевоспитанию он старался способствовать. Ему «интересно было следить, как из бузотёра и наглеца постепенно получается подтянутый и спокойный юноша, умеющий сдерживаться, уступать, готовый на благородный поступок». Любители подраться его интересовали не столь сильно, как ребята наподобие Кирилла. «Он любил из робких и неуклюжих подростков выращивать не только сильных, стройных и ловких парней, но и крепких, волевых бойцов, смелых и великодушных». Спросив Кирилла, для чего тот пришёл в секцию, и узнав о желании проучить силача из общежития, тренер сказал: «Цель мелковатая и попахивает обычным хулиганством, хотя в ней, на первый взгляд, как будто и есть проблески благородства».

И вот Кирилл начинает учиться владеть своим телом, контролировать движения рук и ног. Тренеру было понятно, что этот тщедушный подросток не скоро станет бойцом. Ясно виделись его минусы: тонкие руки, слаборазвитая грудная клетка, истощённое тело. И в то же время интуиция подсказывала: займись этим парнем и не пожалеешь.

На первых же занятиях внимание тренера привлекли удивительная лёгкость ног Кирилла и умение мгновенно реагировать на любую опасность [возможно, оно было разработа-

но в то время, когда Кирилл ожидал экзекуции, когда пытался увернуться от ударов]. Правда, пока речь шла только о судорожных защитных движениях, которые люди делают, стремясь сохранить себя. «Но такой быстроты тренеру ещё не доводилось наблюдать. Видно, мальчик в своей жизни получил немало тумачков и затрещин».

И вот тренер стал воспитывать из Кирилла бойца. Однажды после боя, во время которого Кирилл показал себя не лучшим образом, тренер сказал ему: «Люди не рождаются мужественными. Храбрец не тот, кто не боится, а тот, кто, страшась, наперекор всему держится, не даёт малодушию победить себя». И вот со временем Кирилл стал бойцом взвешенным, с чёткими движениями. Стал чемпионом.

У него был один противник – Ян Ширвис – дерзкий и наглый. Но и ему жизнь предоставила возможность изменить свои, казалось бы, природные качества. Более того, противники стали друзьями. Вместе они пошли в авиацию.

В то время не было ни интернета, ни электронных баз данных, и отслеживать деятельность человека было гораздо сложнее, чем в XXI веке. Не желая раскрывать, что оба они профессиональные боксёры, два друга сосредоточились на лётном деле. Каждый из них перенял от другого некую частичку: Кирилл чему-то научился у Яна, а Ян чему-то научился у Кирилла. «Курсантская жизнь заметно повлияла на обоих. Ян выглядел подтянутым и более выдержанным, а Кирилл словно перенял у него частицу бесшабашности. Без

шутки и усмешки – ни шагу». А затем началась Великая Отечественная война, и курсанты стали боевыми лётчиками...

На примере Кирилла и Яна мы видим, как высшие смысловые надстройки – смысловая вертикаль – способны изменить то, что, казалось бы, родилось с тобой. Что «вколачивала» в тебя суровая реальность. Несмотря ни на что, смысловая вертикаль даёт возможность противостоять этому давлению.

Опыт духовной жизни и его влияние на восприятие стрессовых ситуаций

Известно, что сербский народ в годы Второй мировой войны не был сломлен. Мощное партизанское движение, существовавшее несмотря на колоссальное давление немцев, демонстрировало, что условный рефлекс страха так и не был выработан у этого народа. Литературным памятником тех лет осталась написанная святителем Николаем Сербским книга «Земля Недостижимая». В ней рассказывается о том, как в одном из немецких концлагерей происходил суд над участником партизанского движения – сербским капитаном Спасом Спасовичем. Он остался несломленным. С этой книгой, хотя бы в аудио-формате, стоит ознакомиться всякому, кто хоть раз задумывался о том, как остаться человеком в экстремальных условиях. Размышления православного христианина – капитана Спаса Спасовича – являют собой, если так можно сказать, обучающий пример построения второй сигнальной системы, способной противостоять испытаниям и выстраивающейся на усваиваемых смыслах.

В упомянутой выше книге автор, святитель Николай Сербский, излагает и своё отношение к пребыванию в концлагере Дахау. Да, святитель Николай писал образ Спаса Спасовича, зная об этом концентрационном лагере не понаслышке. Но вместо ужаса и психологической травмы у него

от пребывания там осталось иное воспоминание. Он говорил, что всю жизнь, какая ему отпущена, он «отдал бы за один час жизни в Дахау». Его душа возносилась там в молитве, и этот опыт можно сопоставить с опытом архимандрита Иоанна (Крестьянкина), который в годы гонения на веру прошёл через пытки и заключение. В заключении, как рассказывал архимандрит Иоанн, он каждый день был на краю гибели, и потому у него была истинная молитва. Повторить такую молитву во дни благоденствия невозможно. «Хотя опыт молитвы и живой веры, приобретённый там, сохраняется на всю жизнь»³⁷.

Согласитесь, по-разному будут воспринимать угрозу смерти человек, отрицающий бытие Божие, факт загробной жизни, и человек верующий. Первый, сколько бы ни «щеголял» своим безбожием, при приближении смерти даже не представляет, с какими переживаниями может столкнуться. Христианин же встречает известие о приближающейся смерти совершенно иначе³⁸. Так, например, священномученик Василий Соколов³⁹ чем ближе был к расстрелу, тем спо-

³⁷ Николай Сербский, свт. Земля Недостижимая. – М.: Покровъ, 2004. – 144 с.

³⁸ Описание, каким образом христианин встречает известие о своём расстреле, см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 3. Вера (идеалы) и преодоление травматического опыта. Глава «Преодоление травматического опыта и христианская парадигма». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2044/.

³⁹ Письма священномученика Василия Соколова, написанные им из Бутырской

койнее становился. Укреплялась его молитвенная связь со Христом, а «без молитвы, – как писал отец Василий, – прямо можно было бы пропасть, впасть в безысходную тоску, в смертную агонию». О том, что вкладывает автор в эти слова, раскрывается в том же письме. И в противовес приводится история Петра, криминального авторитета (не высшего чина), приговорённого к расстрелу. Из-за приближающейся казни его психика, напротив, начала распадаться (чтобы избежать полного безумия, Пётр подполз к стене, желая нацарапать крест, и, как оказалось, крест там уже был; «если бы не тот крест, Пётр бы издох от одного звука дверной задвижки»; через некоторое время мера наказания была изменена).

Как здесь не вспомнить слова со стяга бесстрашного казака – генерала Якова Бакланова, которого уважали даже горцы. Чёрное шёлковое полотнище украшал череп с двумя скрещёнными под ним костями (голова Адама) и золочёной надписью из «Символа веры»: «Чаю воскресения мертвых и жизни будущего века. Аминь»⁴⁰. Имя этого генерала носит казачья штурмовая сотня, принимающая участие в СВО...

тюрьмы, в которую он был заключён в годы гонений на веру, приводятся в той же главе, которая указана в предыдущей сноске.

⁴⁰ [Электронный ресурс]: https://vk.com/wall255057827_34069.

Влияние темперамента и характера на восприятие стрессовой ситуации

Учитывая сказанное, можно вернуться к учению Ганса Селье. Не всё в человеке можно объяснить лишь с позиций физиологии высшей нервной деятельности, вряд ли представляется возможным объяснить весь спектр описанных реакций выбросом гормонов, вырабатываемых надпочечниками. Здесь можно обратиться к профессору А. Д. Павлову, который приводит следующую мысль советского физиолога академика П. К. Анохина: «...Теория стресса Ганса Селье, исключая участие нервной системы в активных реакциях организма на агрессор, является недостаточной для объяснения механизма возникновения патологических состояний». Сам же профессор отмечает, что «наличие стрессора ещё не обуславливает развитие стрессовой реакции»⁴¹.

Многие люди обладают по отношению к стрессорам стойким иммунитетом, обусловленным как физиологическими, так и социальными факторами. Реакция на стресс зависит от «индивидуального стрессорного порога, обусловленного свойствами личности». Здесь важными факторами являются и отношение человека к стрессовой ситуации, и особенности его психических процессов, и свойства его нервной системы,

⁴¹ Павлов А. Д. Стресс и болезни адаптации.

и характер, условия и опыт жизни, определяемые, в первую очередь, его духовно-нравственными ориентирами.

Солидарность с некоторыми мыслями профессора выражает один нейрохирург (с которым автор по данному поводу общался). Он подчёркивает, что нет спора о том, что гормоны надпочечников оказывают влияние на психику, но это влияние идёт не напрямую, а опосредованно. Выброс гормона влияет на обмен веществ, на воспалительные процессы, и трудно усмотреть чёткий алгоритм взаимосвязи между гормоном и устойчивой реакцией центральной нервной системы. Если же кто-то будет постулировать чёткую биологическую связь, то не все учёные будут на его стороне.

Сводить палитру человеческих реакций к одной физиологии не совсем уместно по той причине, что в норме у человека выработка гормонов и работа прочих систем сбалансированы. Нарушение баланса приводит к болезни.

Нельзя сказать, что многообразие сложных реакций возникает только по какой-то одной конкретной причине, ведь человек представляет собой сложную систему. Особенности реагирования на внешние стимулы, о которых идёт речь, задаются типом высшей нервной деятельности. Этот тип в значительной мере определяет темперамент и характер человека. Есть, скажем, люди, особенности характера которых являются следствием того, что тормозная система не поспевает за возбуждающей.

Например, южане чаще «кипятятся» и таким образом

«выпускают пар». Северяне же в силу ряда причин, с которыми связано их выживание в северных широтах, экономят энергию и более сдержаны. Однако нужно помнить, что любой безудержный характер может вписаться в определённые рамки, заданные социальным окружением. И в этом велика роль воспитания и духовно-нравственного развития самого человека.

Есть многое, что не вписывается в удобные схемы, пытающиеся всё объяснить действием механизмов внутренней секреции. Например, существует точка зрения, что люди уходят в употребление ПАВ (психоактивных веществ) вследствие недостаточной выработки мозгом серотонина. Но исследования последних лет свидетельствуют, что «серотонин не оказывает такого же действия на психику, как психоделики, которые действуют преимущественно на серотониновые рецепторы». Психоделики могут проникать внутрь нейронов и воздействовать на рецепторы, которые недостижимы для серотонина⁴².

Также невозможно с помощью сугубо биологической схемы объяснить, например, тот факт, что лётчики сталкиваются с запредельными для многих людей стрессорами, но тем не менее остаются работоспособными. Ведя речь о лётчиках, профессор А. Д. Павлов не сводит их деятельность исклю-

⁴² Минина Е. Нейронауки в Science и Nature. Вып. 255: Почему серотонин – не психоделик, или важность внутриклеточных рецепторов серотонина. [Электронный ресурс]: <http://neuronovosti.ru/nejronauki-v-science-i-nature-vypuskpochemu-serotonin-ne-psihodelik-ili-vazhnost-vnutrikletochnyh-retseptorov-serotonina/>.

чительно к физиологии. Он пишет, что способность пилота выполнять свои обязанности, его квалификация «зависят от физиологических и психологических механизмов, лежащих в основе его поведения»⁴³. Постоянное сознание опасности влияет на лётчика, однако «конечный результат частично зависит от интенсивности стрессоров, а частично от индивидуальных адаптивно-защитных реакций на эти стрессоры». Каждый лётчик должен считаться и, наверное, считается с возможностью аварии, но основное значение имеет отношение пилота к этой возможности аварии, умение справляться с опасностями, а также факторы, вследствие которых он хочет летать и любит свою профессию несмотря на весь её риск. «Положительные мотивационные факторы и нормальные психологические защитные механизмы обычно уравнивают отрицательные последствия эмоционального стресса в полёте»⁴⁴.

Иными словами, перед нами открывается широкое поле для воспитания личности. Появление ценностной вертикали, любовь к людям, а также мировоззрение, сквозь призму которого человек смотрит на стрессовую ситуацию, создают положительный иммунитет, помогающий человеку не сломаться и выстоять.

Упомянутый нейрохирург наблюдал, как некоторые военнослужащие после Афганистана снимали шинель, вешали её

⁴³ Павлов А. Д. Стресс и болезни адаптации.

⁴⁴ Там же.

на стену и начинали жить. Да, есть и разные типы конституции человека, есть и определённые предрасположенности, на которые могут наслоиться воздействия агрессивной среды и описанная выше реакция организма. Есть и психология, есть и физиология, но есть ещё и духовный уровень. Известно, что мысль способна влиять на материальные субстанции организма. Поэтому человеку на его жизненном пути прежде всего и нужны ценностные ориентиры, среди которых первое место по праву занимают Церковь и любовь как верные спасательные средства в море житейском.

Любовь и вера, помогающие выжить на войне

Любовь, по свидетельству митрополита Митрофана (Баданина), может помочь воину избежать развёртывания ПТСР даже при нахождении в самой гуще боевых действий. Такой пример он видел в жизни своего тестя Ивана Михайловича, прошедшего Вторую мировую войну. Стоит отметить, что и митрополит Митрофан – потомственный военный, моряк. До своего монашеского пострига он служил на флоте, был женат.

На жизненном пути и в духовном устройстве этого русского воина (тестя митрополита Митрофана), профессионала военного дела, «в полной мере отразилась как страшная неправда войны с её жестокой разрушительной силой, так и неисчерпаемый потенциал любви», которая *всё покрывает* (1 Кор. 13, 7) и *изцеляше вся* (Лк. 6, 19). Каждый, кто воевал по-настоящему «и в силу обстоятельств должен был убивать, неизбежно становится духовно больным человеком. Единственное лекарство от этого тяжкого недуга – любовь».

Самым целительным средством, конечно, является любовь Божия, и её силу испытывает каждый, кто прибегает к таинствам Исповеди и Причащения. Этими проверенными средствами в течение двух тысячелетий Церковь Христова излечивала те тяжёлые раны души, которые война наноси-

ла воиныхристианину. «Грех убийства, снятый на Исповеди с души воина, терял свою разрушительную силу, и человек постепенно исцелялся от этих внешне не видимых ран».

(Понятно, что здесь речь не идёт о том, насчёт чего иронизируют атеисты: мол, убивай, а после кайся. Как этот, так и другие с ним связанные тезисы разбираются в книге «„Победить своё прошлое“: Исповедь – начало новой жизни»⁴⁵. Глава из этой книги, «Несколько слов о военнослужащих и их душевных травмах», включена в книгу «Щит веры. Воину-защитнику в помощь». С остальным материалом, касающимся поднятого вопроса, каждый может ознакомиться самостоятельно, прочитав главы: «Можно ли откладывать покаяние на „потом“ или „разбойничать“ в надежде, что потом покаешься?», «Что такое прощение: „списание долгов со счёта“ или „нравственный переворот в душе“?».)

Возвращаясь к тестю митрополита Митрофана, стоит сказать, что Иван Михайлович прошёл три войны и тем не менее остался духовно здоровым человеком, полным неиссякаемой душевной доброты. Его боевой путь лежал на переднем крае (помимо прочих наград, он имел три Ордена Красного Знамени). Однажды, будучи тяжело раненным, он отказался от рекомендованной ему ампутации ноги. Он сказал, что непременно поправится, если только разыщет свою семью.

⁴⁵ Прокопий (Пашенко), иером. «Победить своё прошлое»: исповедь – начало новой жизни. В оцифрованном виде документ доступен здесь: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/>.

«Мне надо помочь найти моих родных, – говорил он, – и тогда никакая ампутация не понадобится»⁴⁶. Так и произошло. Его прошение было удовлетворено, и со временем он встретился со своей горячо любимой (взаимно) супругой.

Во время продолжительных боевых действий Иван Михайлович «должен был непременно погибнуть, как многие миллионы и миллионы таких же бойцов. Но в его сердце всегда была большая любовь». И его супруга Анна ждала его и молилась, она воплотила то, что является сутью духовной работы жены офицера, что так пронзительно раскрыто Константином Симоновым в стихотворении «Жди меня». Они были «едины в своей бесконечной любви и нежности друг ко другу, и потому ничто не могло победить их».

Иван Михайлович, прошедший три войны, не раз бывший на волосок от гибели, на склоне жизненного пути заявлял, что их жизнь с супругой была счастливой, несмотря на «невзгоды, неустроенность, частые переезды, разлуки, волнения, переживания». Всё это, по его словам, – ничто, ведь они жили друг для друга и были счастливы. (Митрополит Митрофан рассказывает и о другом ветеране Великой Отечественной войны – своём отце, жизнь которого сложилась иначе. Почему? Об этом каждый желающий может самостоятельно узнать из книги «Война и любовь».)

Любовь на уровне духовном связывает человека с Богом, на уровне физическом – становится той самой бодрой до-

⁴⁶ Митрофан (Баданин), митр. Война и любовь. – М.: Отчий дом, 2020. – 112 с.

минантой, которая, по учению академика А. А. Ухтомского, способна затормозить доминанту патологическую. Любовь, живущая в сердце воина-христианина, не означает его склонности к пассивности. Если он должен остановить зло, он идёт это зло останавливать. Но любовь помогает ему не только победить зло, но и не пропитаться этим злом.

О том, как любовь поддерживает человека в условиях боевых действий, рассказывают приводимые в книге «Щит веры. Ч. 1. Воину-защитнику в помощь» истории Евгения Невесского, Юрия Бессонова, Вадима Бойко⁴⁷. В книгу «Щит веры» не включена часть статьи «Преодоление травматического опыта»⁴⁸, в которой приведены истории детей, переживших блокаду Ленинграда во время Великой Отечественной войны.

Две девочки-блокадницы, став взрослыми, написали книгу «Мученики ленинградской блокады». Почти три года голода, жизни под постоянными артобстрелами. Где же тут место теории Ганса Селье, почему избыточный выброс гормонов надпочечников не привёл к болезненному состоянию?

⁴⁷ Главы с этими историями включены в книгу из статьи Прокопия (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 2.2. Ядро травматического опыта и реальные примеры его преодоления. Иммунитет.

⁴⁸ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты. Ч. 2.3. Вера и любовь как иммунитет, защищающий от «сползания» в «воронку» патологической доминанты. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2103/.

Потому что в этом случае жёсткий психоэмоциональный стресс ослаблялся наличием веры, способностью обратить внимание на ближнего в его беде, способностью подумать о другом. И это позволяло детям избежать попадания в капсулу травматического опыта. Также приводится рассказ о Риточке Лосевой, которая, в хорошем смысле этого слова, растормошила детей, уже вошедших в стадию апатии, предшествовавшей умиранию. Деятельность Риточки, сумевшей сделать то, что было не под силу совершить педагогам, – пример возможной терапии, этому опыту можно с уверенностью следовать.

Вера Христова, которой была так сильна русская армия до революции, по мнению митрополита Митрофана, утрачена современной армией России (с началом СВО многие воины стали обращаться к ней). «Российские воины оказались лишены самого главного оружия воина – стержня веры, без которого невозможно быть уверенным в правоте своего дела, обрести бесстрашие и спокойную силу, ясное чувство бессмертия своей души, которое более всего духовно подавляет противника». Если же нет этого стержня, то пережитое на войне может порождать в душе воина конфликт, возвращая его память у жутким делам войны.

Многое из того, что позволяли себе участники войны, было бы недопустимо, если бы Российская армия исповедовала веру своих предков, идеалы православия⁴⁹. Если нет стерж-

⁴⁹ Участие в зверствах делает воина больным. Об этом рассказывается в пре-

ня веры, то воины, командиры и рядовые начинают следовать тому образу ведения войны, который навязывается жестоким и фанатичный врагом. В итоге воины скатываются в слепую ненависть и мат, они охватываются единственным желанием «ответить ещё большим злом за зло и ещё большей кровью за кровь». Такое состояние и порождает в итоге ПТСР.

Так, протоиерей Димитрий Василенков и протодиакон Владимир Василик, авторы книги «Путь Архистратига. Преодоление зверя», отмечают, насколько важно «при столкновении с противником, потерявшим на войне человеческий облик, самому не озвереть и не превратиться в убийцу»⁵⁰. Если же у воина нет понимания, что он как христианин ведёт битву также и с падшими духами, ищущими погибели человека, то он, «сталкиваясь со зверствами и беззакониями противника... начинает сам по отношению к нему поступать так же». Если же воин начинает совершать греховные поступки, то тьма будет разрушать его душу. Потусторонний мир, овладевая душой человека вследствие того, что человек живёт по страстям, заставляет его всё больше творить беззакония. «Человек становится инструментом в руках тёмных сил. Звериность убивает того, кто сам уподобился зверю. Ра-

дисловию к книге «Щит веры. Ч. 1. Воину-защитнику в помощь». Также об этом идёт речь в данной книге, см. гл. 2. Преодоление боевой травмы и выход из посттравматического стрессового расстройства: теория, практика, подходы.

⁵⁰ Василенков Д., прот., Василик В., протодиак. Путь Архистратига. Преодоление зверя. – СПб.: Град духовный, 2020. – 270 с.

ненный тьмой человек, вернувшись с войны, совершает жестокие поступки, тяжкие преступления или глушит свою совесть алкоголем и наркотиками. Совершив беззаконие, он становится духовно беззащитным. Даже выжив на войне, он получает возмездие в мирной жизни». Стоит отметить, что один из авторов книги, протоиерей Димитрий Василенков, имел несколько десятков командировок в зоны боевых действий и своими глазами видел многое, о чём рассказывает в своей книге «Записки военного священника» (она включена в серию книг Сергея Галицкого «Из смерти в жизнь»).

В эфирах на тему боевых действий, проведённых автором⁵¹, разбирался вопрос о различиях между воином-волком и воином-христианином. Тот, кто считает, что воин-христианин небоеспособен, пусть попробует объяснить феномен генерала Суворова, не проигравшего ни одного сражения, и адмирала Фёдора Ушакова, причисленного к лику святых. За время службы адмирал Фёдор Ушаков также не проиграл ни одного сражения, не потерял ни одного корабля, и ни один из его матросов не сдался в плен.

Здесь можно вспомнить и дневниковые записи о русско-японской войне, составленные преподобно-исповедником Сергием (Сребрянским). Он два года провёл вместе с воинами на передовой в качестве полкового священника (в

⁵¹ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Боевые действия. Осмысление. Преодоление тревоги, ПТСР. Чувство вины. [Электронный ресурс]: https://vk.com/@o_prokopy-voyna-trevoga-ptsr.

то время он ещё не был пострижен в монашество и упоминается в источниках как протоиерей Митрофан). Отец Сергей свидетельствовал о высоком морально-нравственном уровне воинов-казаков. Он не слышал у их костров мата, видел, как они пели вечерние молитвы; они были неприхотливы в быту, устойчивы к трудностям, приходили друг другу на помощь и готовы были к самопожертвованию; были храбры и не собирались сдаваться в плен. Те, кого он причащал перед смертью, совершали переход в вечную жизнь без страха, с пониманием того, что исполнили свой долг. В его заметках нет упоминаний о ПТСР, и, как можно судить, данный пробел объясняется моральным обликом воинов. Если отец Сергей собирался служить молебен или Литургию, то в службе принимали участие не только рядовые, но и представители командования, штабные офицеры бывали певчими.

В своих заметках, опубликованных под названием «Дневник полкового священника», он касается вопроса о том, почему война была проиграна. Для нашей темы этот вопрос не является центральным, лишь мимоходом стоит отметить следующее. По его наблюдениям, заключение мира не было связано непосредственно с боевыми действиями. За два года русские войска обжились в условиях непривычного для себя климата Дальнего Востока. Японские же войска поределели, вымотались, боеспособных резервов осталось мало. Первые неудачи русской армии объяснялись тем, что на восстановление сил японцы тратили гораздо меньше времени

вследствие близости своих границ. Русской же армии, чтобы восстановиться, было необходимо около месяца по железной дороге перебрасывать войска, обмундирование, оружие и пр. Необходимо учесть и то, что в лице японцев с их многовековыми традициями воинского искусства и самурайского кодекса русские войска встретили высоко мотивированного противника, который не собирался сдаваться по пустякам. В своих заметках отец Сергей описывал ситуацию, чем-то напоминающую начало СВО. На фронте казаки проявляли достойную изумления храбрость, принимали бой в непривычных для себя условиях, и, кстати, потерь со стороны японцев было больше. Но в то же время пресса позорила русскую армию, подавляя, деморализуя с помощью печати дух населения. Простой народ, солдаты из провинций ещё крепко держались веры, но в крупных городах, как можно понять из дневников, уже полным ходом шло моральное разложение. Армия не была поддержана морально, лишь высокий нравственный уровень боевых частей позволял не предаваться унынию.

Вера помогала отцу Сергию держаться там, где возникали все условия для скатывания в ПТСР. Да, многое в той войне остаётся непонятным. Русские войска рассчитывали на победу, к которой и двигались ценой больших потерь, и вдруг вследствие каких-то договорённостей Россия лишилась её. В своих простых, на первый взгляд, заметках отец Сергей демонстрирует пример субъектной позиции (отношение че-

ловека к происходящему, основанное на принятых им ценностях), всё встречающееся на пути он интерпретирует с позиции христианской картины мира (выше шла речь о второй сигнальной системе, деятельность которой препятствует выработке условного рефлекса, а на ПТСР отчасти и можно смотреть как на сформировавшийся специфический тип реакции на происходящее).

Отец Сергей отмечает, к примеру, действие фактора неизвестности – фактора потенциально деморализующего. Но наличие субъектной позиции предохраняет человека от подавления духа даже при воздействии этого фактора. Да, многое непонятно: договорённости «на верхах» перечёркивают то, к чему ценой больших усилий шли воины на фронте. Кажется бы, легко впасть в уныние, махнуть на всё рукой, и... стать «объектом», «песчинкой в жерновах истории», «жертвой обстоятельств». Но как бы там ни было, у человека есть совесть, идеалы, а то, что где-то идут процессы деградации, не является для него ни поводом деградировать самому, ни оправданием собственной деградации: мол, всё плохо – запью и я! Если сам человек в ситуации, когда снаружи не просто, ещё и внутри себя сдастся и опустит руки, тогда – совсем беда.

«Да ведь Бог мог не допустить войну? – пишет отец Сергей. – Мог, но Он попустил этот страшный суд земной, и мы должны, подобно св. Победоносцу Георгию, хотя бы умереть, но честно выполнить долг наш. Хватит ещё в вечности

времени, когда откроются причины всех причин; откроется тогда и причина, почему Господь попустил эту войну. А теперь: Господи Иисусе Христе, спасай нас! Пресвятая Богородице, помогай нам! Св. Георгий, молитвами твоими поддержи в нас веру и верность Богу, Царю и Отечеству даже до смерти!»

Или вот отец Сергей из простого наблюдения за птицами выносит урок, который стимулирует деятельность ума в направлении формирования иммунитета, препятствующего развёртыванию ПТСР. «Из-под воды выделяется огромный камень, на нём сидит целая стая чаек, сидят покойно, невзирая на то, что вокруг бешено режут и, пенясь, разбиваются о камень волны. О, если бы и нам покойно и твёрдо сидеть на камне веры среди бед, скорбей и сомнений, этих бушующих волн житейского моря! Горе нам, малодушным».

Возможно, печальный процесс утраты «камня веры» (вопрос отпадения от веры широких масс населения требует отдельного рассмотрения) связан с последующим развёртыванием ПТСР во времени. Так, цитируемый профессор Павлов отмечал, что «средние потери в связи с психическими расстройствами в период русско-японской войны составили 2–3 случая на 1000 человек, а уже в Первую мировую войну – от 6 до 10 случаев на 1000 человек»⁵².

⁵² Павлов А. Д. Стресс и болезни адаптации.

Обогащение среды и развитие интеллекта как способ противостояния ПТСР

К сожалению, когда встаёт вопрос о ПТСР, иногда делается (возможно, избыточный) упор на описание физиологических процессов и значимость работы специалистов. При этом не всегда говорится о возможностях самой травмированной личности и о формировании условий, при которых люди могут преодолеть ПТСР самостоятельно.

Одна исследовательница, Джудит Герман, изучавшая феномен ПТСР, отмечает, что исследования «очерчивают сложные изменения в регуляции гормонов стресса». Аномалии были обнаружены «в миндалевидном теле и гиппокампе – структурах мозга, которые создают связь между страхом и памятью»⁵³. И в то же время она подчёркивает, что сила биологических открытий в отношении ПТСР «может способствовать сужению, преимущественно биологической направленности исследований». Она считает, что новое поколение исследователей «должно будет заново открыть существенную взаимосвязь биологических, психологических, социальных и политических аспектов травмы».

К сожалению, она в своей книге не приходит к ясному

⁵³ Герман Дж. Травма и исцеление.

описанию той картины мира, на основании которой возможен выход в посттравматический рост (когда травматический опыт становится источником знания и мудрости). Такова история многих авторов, стоящих одной ногой на платформе постмодерна, отрицающего религию, этику, ценности, а другой ногой – на платформе необходимости признания того, что для выхода в посттравматический рост человеку нужно что-то, что может помочь ему подняться над происшедшим. Однако при этом в творениях современных учёных верующий человек всё равно может найти дополнительные основания для своего стремления навстречу тому, что открыто в Евангелии. Так, современные исследования показывают то, что духовные авторы православия знали давно: всё – преодолимо.

Упомянутый выше нейрохирург, как человек верующий и учёный одновременно, считает, что есть некоторые «обходные пути», «окна», которые позволяют действовать исцеляюще на психику, минуя деятельность систем, работающих в обычном режиме. Есть в духовной жизни сила, которая даёт надежду на положительный исход даже тогда, когда стартовые условия ассоциируются с серьёзными трудностями.

Он поделился ссылкой на работу отечественного исследователя, доктора медицинских наук Р. Д. Тукаева, в которой рассматривалась проблематика процесса нейрогенеза (способности мозга генерировать новые нервные клетки). По мысли исследователя, многочисленные данные говорят о

том, что факторы обогащённой среды, физической активности, обучения и тренировки памяти, «повышают нейрогенез взрослого мозга»⁵⁴.

«На нейрогенез в гиппокампе» губительным образом влияет психический стресс [и разрыв контакта с родителями – лишь одна из возможных причин стресса]. Согласно исследованиям, демонстрировалось «уменьшение объёма гиппокампа у пациентов с ПТСР [посттравматическое стрессовое расстройство], ветеранов войн и жертв насилия».

Стимулирующий же эффект на нейрогенез оказывали факторы обогащённой среды, а также – обучение и движение. Причём стоит отметить, что перечисленные факторы оказывают положительное действие в более короткий срок, нежели фармакотерапия. Отмечая, что исследования по данному поводу проводились на животных, автор всё же выражает надежду, что «стимуляция позитивного нейрогенеза под воздействием факторов обогащённой среды, двигательной активности и успешного обучения присуща не только грызунам и приматам, но и человеку. И тогда данные факторы могли бы быть использованы в терапии».

Здесь под терапией автор подразумевает процесс, в результате которого происходит овладение новыми навыками и знаниями, а также – развитие способностей. Автор считает, что, когда есть понимание реальности, когда упорядочива-

⁵⁴ Тукаев Р. Д. Исследования нейрогенеза взрослого мозга: психиатрический и психотерапевтический аспекты.

ется восприятие, тогда открывается возможность «купировать психический стресс», а следовательно, устранить препятствие на пути нейрогенеза.

К похожему выводу приходит американский нейроэндокринолог Роберт Сапольски в книге «Кто мы такие? Гены, наше тело, общество»⁵⁵ [Роберт Сапольски позиционирует себя как человек неверующий, но он старается сохранить научную честность, и потому некоторые его объективные наблюдения могут принести пользу верующему разуму]. В главе о ПТСР Сапольски рассматривает такой феномен: многочисленные исследования МРТ мозга пациентов с ПТСР показали, что у многих из них часто бывает уменьшен гиппокамп – важная область мозга, отвечающая за кратковременную и долговременную память, навигацию, концентрацию внимания и другие значимые функции организма. Уменьшение гиппокампа связано с тем, что надпочечники человека во время стресса выделяют большие дозы глюкокортикоидов (гормонов стресса), которые при кратковременных критических ситуациях позволяют телу активизироваться и «выжить» во время стресса. Однако в гиппокампе содержится много рецепторов к глюкокортикоидам, и исследования, проведённые на грызунах и приматах, показали, что глюкокортикоиды способны повреждать нейроны в гиппокампе. Однако как именно это происходит – до сих пор не до конца

⁵⁵ Сапольски Р. Кто мы такие? Гены, наше тело, общество. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 290 с.

понятно. Одна из теорий гласит, что при длительном стрессе – из-за постоянно выделяющихся огромных доз глюкокортикоидов – нейроны разрушаются, а новые не успевают образоваться (как это происходит при кратковременном стрессе), поэтому в итоге происходит уменьшение гиппокампа. Как следствие, у людей с ПТСР ухудшается память, реакции, снижается концентрация внимания и т. д. (Данные явления могут быть, возможно, объяснены с позиций учения академика А. А. Ухтомского о доминанте. Во время возбуждения одного очага в коре головного мозга в прочих отделах коры развиваются процессы торможения. С этих позиций феномен ПТСР и рассматривается в книге «Щит веры», а также в текстах и лекциях, объединённых общим названием «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты».)

Однако, помимо основной теории, существует ещё несколько возможных объяснений того, как глюкокортикоиды уничтожают нейроны в гиппокампе, и одно из них представляется очень интересным в контексте нашей темы. Авторы этой теории считают вероятным, что «атрофию гиппокампа вызывает не травма и не посттравматический период», а наоборот, изначально маленький гиппокамп вызывает травму и увеличивает шанс развития ПТСР: «Пропустите кучку солдат через чудовищное сражение, и только у некоторых из них – 15–20 % – разовьётся ПТСР. Гиппокамп у разных людей отличается по размерам, и, возможно, посттрав-

матическому синдрому подвержены лишь люди с маленьким гиппокампом. Может быть, они иначе перерабатывают и запоминают информацию, более подвержены повторным переживаниям». Авторы этой теории ссылаются на удивительную закономерность: однояйцевые близнецы, один из которых отправился на войну во Вьетнаме и вернулся с ПТСР (после чего прошёл исследования мозга), а другой остался дома, – имели одинаково уменьшенный по сравнению с нормой гиппокамп. То есть, возможно, первого близнеца привёл к ПТСР как раз изначально маленький гиппокамп, а не наоборот.

Это только одна из теорий, которая имеет частичные научные подтверждения, но к которой у учёных всё ещё есть ряд вопросов. Однако если в ближайшее время такая закономерность (о том, что маленький гиппокамп потенциально увеличивает риск развития ПТСР) будет подтверждена хотя бы частично, мы сможем сделать поразительные выводы. Дело в том, что гиппокамп имеет свойство «прокачиваться» за счёт образования новых нейронов и новых связей между ними. То есть можно увеличить гиппокамп (а, следовательно, улучшить функции мозга, за которые он отвечает) за счёт тренировки мозга: например, с помощью заучивания стихов, игры в шахматы, осваивания новых хобби и т. д. И тогда мы можем вернуться к нашей идее о том, что результаты обогащения личности, овладения новыми навыками, повышения культурно-духовного уровня человека – в стрессовой ситуа-

ции, в том числе на поле боя, будут своеобразным «щитом», который сведёт к минимуму риск развития ПТСР.

Данные Сапольски и Тукаева соотносятся с исследованиями Графмана, о которых рассказывалось в части 2.1 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты», в главе «Преодоление насилия физического» (эта глава включена в книгу «Щит веры. Ч. 1. Воину-защитнику в помощь»). Графман имел чин капитана по линии службы в подразделении биомедицинских исследований Военно-воздушных сил США. Темой его исследований являлись проникающие ранения головы. В том числе он изучал те случаи, когда пулями или осколками были повреждены лобные доли мозга, ответственные за формирование целей и долгосрочных решений, за фокусировку внимания на главном содержании ситуации, за координацию работы других частей мозга.

В результате своих исследований Графман выяснил, что уровень интеллекта является важным фактором прогнозирования того, насколько хорошо мозг будет восстанавливать утраченные функции. **«Обладание более высокими когнитивными способностями – „лишним“ интеллектом – помогало мозгу лучше компенсировать тяжёлую травму».** Исследования Графмана позволяют предположить, что люди, обладающие высоким интеллектом, способны реорганизовать работу своего мозга таким образом,

чтобы поддержать поражённые области⁵⁶.

Комментируя данные, полученные Графманом, можно предположить, что речь идёт об интеллекте не в том смысле, что человек обязательно должен обладать двумя-тремя высшими образованиями. Речь идёт о том, что, когда человек думает, интересуется жизнью, вступает в конструктивные отношения с другими людьми, нейроны его мозга активны. Можно предположить, что у такого человека активных нейронов больше, чем у того, кто думает только о работе, читает только по работе, кто напоминает живого робота. Чтобы быть роботом и следовать инструкциям, «лишний интеллект» не нужен.

Пример работы «лишнего интеллекта» представлен в полнометражном мультфильме «ВАЛЛ-И» (2008). Главный герой – ВАЛЛ-И – робот, задача которого состояла в том, чтобы прессовать мусор в кубики. Но вот он начинает изучать человеческие эмоции, и это помогает ему не только очеловечиться самому, но очеловечить и других роботов. В нём даже просыпается любовь. В результате развития сюжетной линии ВАЛЛ-И получает столь серьёзные повреждения, что забывает о своих прежних способностях, начинает выполнять вновь одну-единственную функцию – прессовать мусор в кубики. Но та любовь, в которую он сознательным усилием вложил, возвращается к нему. Ева («девочка-робот») начи-

⁵⁶ См. гл. 11 в книге: Дойдж Н. Пластичность мозга. – М.: Бомбора, 2010. – 544 с.

нает бороться за его восстановление, и оно происходит.

«Лишний интеллект» – дополнительные нейроны – активируется, например, во время чтения и деятельного внимания, направленного к другому человеку (деятельное внимание к другому, по мысли академика Ухтомского, является основой развития мозга, о чём рассказывается как в статье «Преодоление травматического опыта...», так и в книге «Щит веры...»). И если случится ранение / травма мозга, то эти нейроны могут переключиться на выполнение той функции, которую более не в состоянии выполнять нейроны повреждённые.

Так, В. К. Шамрей в своей книге «Психиатрия войн и катастроф»⁵⁷ упоминает об исследованиях, которые выявили следующее. Лица, страдающие ПТСР, «отличаются избирательной обработкой связанного с травмой материала и „сверхнормальными“ воспоминаниями». Такой тип реагирования прослеживается у людей «с невысоким интеллектом, у которых снижена способность использования высших корковых функций для управления травмирующими воспоминаниями и аффективными реакциями». То есть, если сказать простым языком, кора головного мозга этих людей находится в таком состоянии, что не справляется с регуляцией сферы переживаний.

Как можно прокомментировать эти данные применительно к теме боевых действий? Если воин видит разорванное

⁵⁷ Шамрей В. К. Психиатрия войн и катастроф.

миной тело друга, то как он отнесётся к увиденному? Если воин отнесётся к телу друга как к «просто телу», то вид этого тела и образы его частей впечатаются в память безо всякой обработки, они будут всплывать в кошмарах. Конечно, кто-то привыкает к подобному зрелищу, черствеет. На войне такая мозоль на душе кому-то может показаться приобретением, но что с этой мозолью будет делать человек после войны?

При ином же варианте воин может склониться над телом друга, вспомнить, что образ Божий в человеке неуничтожим. И потому то лучшее, что он знал в своём друге, бессмертно. Тело кусками лежит здесь, но Своим всемогущим мановением Господь воскресит это тело, и всех нас в вечности ждёт встреча друг с другом. Другой вопрос в том, что люди, отвергавшие Бога делами и образом своей жизни, не войдут с Ним в вечную жизнь. Они окажутся во тьме, которую добровольно ещё при жизни избрали. Поэтому, если друг имел нечто тёмное на своей совести, за него нужно молиться. А также самому идти к свету, чтобы иметь возможность встретиться с ним (если он обретёт милость) по правую сторону от Судии (ср.: Мф. 25, 33–34). «Покойся с миром, брат!»

Способы развития интеллекта

Как же тренируется кора головного мозга? Во-первых, чтением. Исследования показали, что во время чтения активируется область VWFA – Visual Word Form Area (область визуальной словоформы). Данная область в большей степени активируется при обработке визуальной информации, нежели лингвистической. Но во время упражнения в чтении данная область настраивается на чтение. И получается, что визуальная зона, ответственная за распознавание лиц, превращается в зону визуализации словоформ. Эта зона пластична, и она быстро усиливает свою реакцию при чтении⁵⁸.

То есть применительно к случаю, приведённому выше, эти данные можно интерпретировать следующим образом. Воин читает слова духовных авторов о том, как в православии понимается идея Страшного Суда (к примеру, книгу священномученика Андрея (Ухтомского) «О любви Божией на Страшном Суде»). И он начинает понимать, что Страшный Суд – это время, когда внутренне содержание человека раскрывается. Становится явным всё, чем человек жил. Если он полюбил добро ещё при жизни, если стремился к Богу, то он и после смерти будет развиваться в избранном

⁵⁸ Отставнов Н. Нейрообразование: как обучение чтению изменяет наш мозг? Ч. 2. В оцифрованном виде документ доступен здесь: <http://neuronovosti.ru/nejroobrazovanie-kak-obuchenie-chteniyu-izmenyaet-nash-mozg-chast-2/>.

им направлении. Если же он выбрал путь тьмы (наркотики, богохульство, хаотизированный интим, ненависть), то после смерти он продолжает двигаться в том направлении, которое избрал. Но удовлетворить свои страсти уже не может, так как в жизни загробной ни выпить, ни употребить наркотики возможности не будет. Ненависть будет разрастаться, пожирая человека⁵⁹.

Если человек не просто читает, проглатывая текст, а пытается вдуматься в него, то кора головного мозга становится активной. Образ разорванного тела уже не представляется в сознании в том виде, в каком встретился на войне. Иные мысли занимают ум. Если умерший друг жил по первому варианту, то память о нём вызывает надежду, если он жил по второму варианту, то – молитву о нём. И ум оставшегося в живых друга находится в хорошем смысле этого слова в движении, и потому – находится на существенной дистанции от ПТСР. Если ум подавлен шоком, то тогда – при блокировке разумной деятельности – ужасающие образы действительности накладывают на сознание соответствующий отпечаток.

Возможно, эти исследования можно соотнести с теми дан-

⁵⁹ См. работы по данной теме: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 1. Глава «Цель и смысл христианской жизни». В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1981/. Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического «бума» и распада общества. Ч. 2. Глава «В чём суть такого явления как посмертное воздаяние». В оцифрованном виде документ доступен здесь: <http://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/1190/>.

ными, на которые ссылается В. К. Шамрей: «Было также установлено, что у страдающих ПТСР сенсомоторная переработка воспоминаний травматических событий преобладает над вербальной»⁶⁰ (можно предположить, что чтение меняет этот баланс в пользу большей устойчивости).

Через чтение человек приобщается к культуре, накапливает тот багаж знаний, с помощью которого он может осмыслить и описать собственные эмоции. В отношении ПТСР данная способность является критически важной, так как опыт травмы, по мнению некоторых, невыразим. То есть человеку трудно описать (вербализовать) тот поток / комок, состоящий из ужаса и скорби, который течёт / закупоривает всё внутри.

Приобщаясь к культуре, человек обретает опыт распознавания своих переживаний (читая стихи, мемуары прошедших испытания людей, знакомясь с тем, как они описывали свой опыт, какие слова подбирали). Совокупность переживаний уже не воспринимается как монолит ужаса. Возникает понимание, что эта совокупность переживаний состоит из ручейков / ветвей / частей, одна из которых – скорбь о погибшем друге.

И если часть этой совокупности опознаётся как скорбь о погибшем друге, значит, возникает и ответ на переживание – молитва о друге. Если часть переживания опознаётся как ненависть, то возникает и ответ – понимание того, что нена-

⁶⁰ Шамрей В. К. Психиатрия войн и катастроф.

висть разрушает. Когда монолитный поток / комок разбивается на части, возникает понимание, что с каждой из этих частей что-то можно сделать⁶¹.

И в этом смысле обращают на себя внимание слова некоторых исследователей в отношении такой части мозга как миндалевидное тело (амигдала; этот отдел мозга называют ещё стресс-центром). Даже простое наименование эмоций, которые переживает человек в данный момент, снижает активность данного отдела.

В частности, Скотт Стоссел отмечал, что в момент тревоги «реакция миндалевидного тела преобладает над рациональной деятельностью мозговой коры», а «ослабление тревоги связано с уменьшением активности в миндалевидном теле и повышением активности в лобном отделе коры головного мозга»⁶² (чтение, как было отмечено, стимулирует деятельность коры; лобные доли отвечают за планирование, целеполагание, принятие решений, нацеленных на отсроченный в будущем результат и пр.).

Эти данные позволяют предположить, что избыточный контакт со смартфоном, компьютером, вообще хаотизированным видеоконтентом может способствовать развитию

⁶¹ О разрушительном воздействии на человека ненависти см.: Прокопий (Пашенко), иером. Подводная часть айсберга: о соблазне церковного раскола. Ч. 2. Ожидание антихриста, гностицизм и его тяжба с епископами. Глава «Вопрос о недостатках».

⁶² Стоссел С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 464 с.

условий, на базе которых формируется ПТСР. Экран стимулирует деятельность подкорковых структур (эмоции, инстинкты). Длительная стимуляция этих структур ведёт к угнетению коры головного мозга. В случае её угнетения сенсорная переработка воспоминаний (образы разорванных тел) может преобладать над вербальной (с помощью слова эти образы могут быть осмыслены по принципу, описанному выше)⁶³.

Применительно к боевой практике в данном отношении можно привести пример одного прихожанина Соловецкого подворья в городе Москве. Великую Отечественную войну он прошёл в военной разведке, притом он мечтал после войны закончить образование. Чтобы мозг не утратил навыка к учёбе, он носил с собой учебник математики и в краткие минуты отдыха решал задачи. Примечательно, какое воспоминание он вынес из войны: очень хотелось спать. Дело в том, что ему приходилось постоянно перемещаться, и при таких заботах и нехватке сна он как-то умудрялся следовать своей цели. И ведь после войны пошёл учиться! И где же было ПТСР?

В отношении того, как появление «лишнего интеллекта» может быть простимулировано вниманием к ближне-

⁶³ О некоторых особенностях влияния смартфона на психику человека, вообще, и в отношении к ПТСР, в частности, рассказывалось в эфире «Два подхода к ПТСР», проведённом в рамках цикла бесед «Боевые действия: осмысление ситуации», ч. 24 (от 28 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/UOnfVBiZk4M>.

му, можно упомянуть фильм «Проверки на дорогах» (1971). Лейтенант Красной Армии переходит на сторону немцев, но не может жить со своим предательством. Он ищет возможности выйти из мёртвого круга, сдаётся в плен партизанам, причём таким образом, чтобы было понятно: он мог уйти и даже убить одного из партизан, но добровольно решил сдать-ся. Командир партизанского отряда мог сразу пустить «в расход» сомнительного человека, но он был не таков. Это был думающий командир, умеющий принимать решения, учитывая разноплановую информацию.

Стоит отметить, что в советский период фильмы о войне снимались в основном бывшими фронтовиками. Возможно, по этой причине акцент делался на человеческих отношениях, а не на спецэффектах. В современных же фильмах нередко личность участника боевых действий оттеснена, на первый план выходит зрелищность. Почему так важны человеческие отношения? Специалист по психологии войны полковник Алексей Захаров объяснял, что «выстраивание заботы друг о друге снимает эмоциональный фактор [стресса], создаёт положительный эффект». «Если ты хочешь спасти человека, который ещё может что-то делать, заставь его заботиться о другом. Это будет первая помощь ему самому»⁶⁴.

В фильме также показан как бы антипод этого лейтенан-

⁶⁴ Фурсов А., Захаров А. Рабы глобальной матрицы. Чего хочет поколение потребителей? [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=9yvhdBadGzo>.

та, кипящий ненавистью, но той ненавистью, которая ослепляет и разрушает своего носителя. В итоге сдавшийся лейтенант вместе с группой партизан, выдававших себя за немцев, направляется в немецкий укрепрайон. Их задача – вывезти оттуда поезд с продовольствием, ведь население и партизаны страдают от голода. Прикрывая отход группы, лейтенант погибает. Он «уходит», смыв с себя позор и страшный грех предательства. В конце фильма показано, как войска идут на Берлин, а командир весело и задорно мотивирует бойцов помочь подтолкнуть машину. Не особо видно, чтобы ПТСР пустило в нём свои корни. Конечно, в его случае речь идёт не только о лишнем интеллекте, но и об особом складе личности.

В этом смысле можно ещё раз привести некоторые мысли цитируемого выше В. К. Шамрея. Он отмечал, что наличие патологии не обязательно свидетельствует о болезни. То есть если вернуться в начало текста и сопоставить данную мысль с учением Ганса Селье, то можно сказать следующее. В некоторых случаях избыточные процессы адаптации к стрессу запускаются, но не во всех случаях они приводят к психической инвалидизации человека. Ведь «качество психического функционирования определяется адаптационным потенциалом личности, её компенсаторными возможностями». Характер реакции на стресс зависит от степени устойчивости и адаптивных способностях личности. «Так, при систематической подготовке к определённым типу стрессовых событий

(у отдельных категорий военнослужащих, спасателей) расстройство развивается крайне редко»⁶⁵.

О возможностях самовосстановления мозга можно привести в пример ещё одну историю. Молодая женщина, чья профессиональная деятельность связана с интеллектуальной работой, была сильно избита, вследствие чего получила серьёзное сотрясение мозга. Один из участков мозга был повреждён физически – настолько, что у женщины сильно пострадали когнитивные способности. Около года она проходила лечение, но когнитивные функции восстановились не до конца, и это, к сожалению, очень плачевно сказывалось на её профессиональной деятельности. Она просила врачей продолжать лечение, найти новые способы реабилитации, поскольку не могла выполнять прежнюю работу в нужном объёме, но врачи разводили руками. Тогда один из врачей сказал ей, что зарубежной медицине известен подход, который пока ещё не введён в повсеместную практику и не до конца подтверждён научно, но она может его попробовать. Он предложил ей поехать на год за границу, пожить в иноязычной среде. Врач сказал, что исследования, которых пока хоть и недостаточно, всё же показывают, что мозг, погружаясь в иноязычную среду на долгое время, сам находит возможности обходить повреждённые участки, чтобы вне их создать новые нейронные связи для адаптации к новой языковой среде. У этой женщины действительно была возмож-

⁶⁵ Шамрей В. К. Психиатрия войн и катастроф.

ность уехать, как посоветовал врач, и уже спустя несколько месяцев за границей она осознала, что когнитивные функции действительно стали восстанавливаться, – мозг, адаптируясь к экстремальной ситуации (иноязычной среде и культуре), постепенно начал работать на полную силу, как до сотрясения, обходя физически повреждённые участки и создавая нужные нейронные связи вне их. Через год женщина вернулась в Россию здоровой, полностью восстановив свои когнитивные способности.

Влияние мировоззрения на уровень стресса

То, о чём рассказывается в приведённых исследованиях, может быть наглядным образом проиллюстрировано историей священника Фёдора Конюхова, известного своими экстремальными путешествиями. Его путешествия запредельны по уровню сложности и по уровню переживаемых физических и психологических нагрузок.

Во время одного из таких путешествий он на вёсельной лодке пересёк Тихий океан, что описал в своей книге «Сила веры». Здесь вкратце будут приведены некоторые мысли из неё в сравнении с мыслями из книг, написанных другими мореплавателями о своём пребывании в открытом океане. Речь идёт о книге Алена Бомбара «За бортом по собственному желанию» и книге Стивена Каллахэна «В дрейфе»⁶⁶.

Ален Бомбар хотел создать научно обоснованную методику выживания в помощь потерпевшим катастрофы. С этой целью на небольшой лодке он решил пересечь Атлантический океан, имея на борту то, что теоретически могло быть

⁶⁶ Более подробно об этих книгах в контексте темы преодоления ПТСР см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 3. Вера (идеалы) и преодоление травматического опыта. Глава «Три (четыре?) мореплавателя и их отношение к травматическому опыту».

у потерпевших кораблекрушение. На плавание у него ушло шестьдесят пять дней, во время которых он пережил немало тяжёлых минут; его мучили страх и тоска, горечь одиночества и отчаяние.

О религиозных взглядах Алена Бомбара в его книге явную информацию трудно найти. В отношении разбираемой темы ПТСР важно отметить, что, интерпретируя происходящее с ним, Бомбар не упоминал о том, что могло бы ему помочь подняться над обстановкой.

Стивен Каллахэн, пробывший в Атлантическом океане семьдесят шесть дней, обладал, как можно судить по книге, пантеистическим мировоззрением (согласно данному мировоззрению, Бог «разлит» в природе). Он занимался йогой, считал, что добро и зло – относительны. Также он считал, что культура является грубой животной реакцией на трудные условия жизни, что интеллект зависит от инстинктов. И вот обладатель такого мировоззрения во время плавания наблюдал «расщепление собственной личности», испытывал, по собственной выразительности, «шизоидность». «Воля моя постепенно слабеет, – писал он, – и, если она изменит мне, я пропаю». Он отмечал, что разум, душа и тело пришли в полный разброд, он чувствовал, что не выдержит и свихнётся от напряжения. «Я всё больше впадаю в уныние и депрессию». «Я всё глубже погружаюсь в пучину беспредельного ужаса... Если бы мне нужно было отыскать в своём воображении самые ужасные видения, чтобы нарисовать картину ада, я вы-

брал бы то, что пережил в эти дни».

Отец Фёдор Конюхов пробыл в Тихом океане сто шестьдесят дней и ничего подобного не отмечал. Он совершал вёслами гребки, одновременно молясь Иисусовой молитвой, и скрип уключин напоминал ему звук церковного кадила. Во время плавания он вспоминал Ноя, который вместе со своими домочадцами плыл на Ковчеге по водам, что обрушились на землю во время Потопа. То есть применительно к теме преодоления ПТСР можно сказать, что активность второй сигнальной системы помогала отцу Фёдору избежать формирования условного рефлекса. Как может выглядеть условный рефлекс на греблю, если человек совершает десять тысяч гребков в день под проклятия и в состоянии уныния? Стоит такому человеку лишь увидеть вёсла, как комплекс переживаний, сформированный во время плавания и включающий в себя уныние и склонность «проклинать свою долю», будет активирован автоматически.

Отец Фёдор писал, что его спасала Иисусова молитва, что в опасное плавание он отправился, чтобы лучше узнать Господа. Одиночество воспринималось им не как мрак и ужас, а как путь облагораживания и возделывания души. «Сознание одиночества может быть заменено сознанием, что теперь я стою лицом к лицу перед вечностью и Богом». Те условия, которые потенциально могли привести психику к травматизации, становились условиями, из среды которых возносились молитвы. И на эти молитвы приходил ответ.

Когда отцу Фёдору угрожала опасность, «тогда на помощь Господь посылал проводника». Этот проводник, писал отец Фёдор, «намечал мне курс прохода между ураганами, сам селся и греб вёслами». «Смотря на него, я забывал об усталости, а угрожающая смерть оставалась за кормой лодки».

То есть своё плавание, свои гребки и свои трудности отец Фёдор включал в некий масштабный сценарий, в ту картину мира, в которой они обретали смысл. И здесь необходимо отметить, что дело не в какой-то игре ума. Если картина мира ложна, то человек не успокоится, даже если попытается вписать в неё свою жизнь, лишь на время он будет анестезирован, но за приобщение ко лжи придётся заплатить потом дорогую цену. Те, кто уходит в грёзы, разрывают свою связь с реальностью, перестают чувствовать её. Соответственно, перестают делать необходимые шаги для своего выживания, в результате чего может наступить катастрофа (и даже смерть).

Неложность картины мира отца Фёдора доказывалась тем, что на её основе возникала возможность приобщения к живой связи со Христом. Переживание этой связи было реальным, не являлось фикцией и стало тем внутренним барьером, тем духовным иммунитетом, которые не позволили травматическому опыту пустить корни в душу, сердце и ум отца Фёдора.

Для иных мореплавателей актуальным переживанием был ужас одиночества. В открытом океане от него леденела душа:

не видно было ни птиц, ни даже очертаний берегов. Отец Фёдор же помещал своё плавание в глобальный сценарий, основанный на Священной Истории, и чувству одиночества противопоставлял опыт реальной связи со Христом. «Одиночество, если оно воистину одиночество – это путь просветления и облагораживания, путь возделывания души, на который я себя вывел. Сознание одиночества может быть заменено сознанием, что теперь я стою лицом к лицу перед вечностью и Богом»⁶⁷.

Вместе с этими выводами приведём описание истории Евфросинии Керсновской. В годы масштабных репрессий и гонений на веру она была арестована и лишена имущества. Умирая от голода на лесоповале в лагерном пункте, который находился на далёком Севере, она решила идти сквозь тайгу (этот лагерный пункт даже не охранялся, так как бежать из него, как считалось, было некуда). Она прошла через великий океан тайги – она прошла полторы тысячи километров⁶⁸.

Евфросиния Керсновская была верующей женщиной. Её история, хотя бы в сжатом виде, может быть интересна и военнослужащим. Ведь ей пришлось пройти через то, что в случае с военнослужащими может ассоциироваться с пытка-

⁶⁷ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 3. Вера (идеалы) и преодоление травматического опыта. Глава «Преодоление травматического опыта и христианская парадигма».

⁶⁸ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Там же. Глава «Евфросиния Керсновская и её книга „Сколько стоит человек“».

ми, с пленом, когда противник ломает волю воина.

Здесь стоит кратко отметить, что на момент, когда она отправилась в путешествие, у неё из еды было пять картофелин, две луковицы, головка чеснока, кусок замёрзшей кислой капусты, полкило замёрзшей сыворотки, ломтик хлеба. Как она выжила?

«Ужасный это был путь! – писала она. – Недаром тайгу сравнивают с морем и, перефразируя поговорку, говорят: кто в тайге не бывал, тот Богу не маливался. Почему в эти самые безнадежные дни я не испытывала ни страха, ни отчаяния?.. Что давало мне силы встать [когда она засыпала и была на волосок от вечного сна] и идти дальше?.. Казалось бы, можно с ума сойти от ужаса. Но мне нисколько не было страшно»⁶⁹.

⁶⁹ Керсновская Е. Сколько стоит человек. – М.: КоЛибри, 2022. – 800 с.

Смысловая вертикаль как иммунитет к ПТСР

Мы видим, что в случае с Евфросинией Керсновской и в случае с отцом Фёдором, актуализировались те принципы, о которых писал Роберт Сапольски. Деятельность ума помогала не зафиксироваться на переживании ужаса, а именно эта фиксация, как можно предположить, становится основой для развития ПТСР (если смотреть на процесс с точки зрения учения академика Ухтомского о доминанте, которое рассматривается в книге «Щит веры. Воину-защитнику в помощь», а также в тексте «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты»). Можно сказать, что в их случае активной была «верхушка сознания», над системой восприятия тяжёлых фактов окружающей действительности была сформирована определённая надстройка.

(Необходимо отметить, что если надстройка формируется на основе лжи и фантазий, то происходит уход в грёзы, который может закончиться разрывом контакта с реальностью и даже смертью⁷⁰.)

⁷⁰ Об уходе в грёзы подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 4.2. Посттравматический рост и преодоление сформированных моделей поведения. Глава «Постскрипtum. Комментарии на тему „забывания“ и „стирания“ травматиче-

Эта надстройка состояла из определённых смыслов. Значения и смыслы, как говорила одна верующая женщина-профессор, образуют подлинного человека. У одних людей могут быть представления о жизни со знаком «минус». У других – иная смысловая система, которая поддерживает, а не угнетает и не ведёт в пропасть.

Человек противостоит трудностям, если смысловая система помогает ему осмыслить реальность в конструктивном ключе [такая смысловая система была у Евфросинии Керсновской]. Иначе – паника, гибель [Ален Бомбар считал, что жертвы катастроф погибают более по причине панического страха и безумия]. Так выживают онкобольные, так люди не уходят в депрессию в случае смерти близких. Если есть

ского опыта и внедрения новой идентичности», а также цикл бесед «Игра и не игра. Взаимопроникновение и грань». В этих беседах рассматриваются специфические стратегии ухода от тревожной реальности в грёзы, ложные модели восприятия действительности. См., например, беседы: 7. «Ложный имидж. Стресс и смысловая вертикаль. Разрыв с ядром „я“. Роман „Мотылёк“ и грёзы». [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/g4w29IgPEuU>. 5.10. «Заблудиться в иллюзиях. /93/ Иллюзии и метамодернизм. Поиск опоры. Ложный объект для идентификации». [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/13ygethPulA>. 5.11. «Навыки и избавление от иллюзий. Риск клише. Иллюзии и катастрофа. Конфабуляция. Иллюзии и выживание». [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/T96qqZiC6Q>. 5.12. «Иллюзии. Голод и стойкость». (5.11). «Вопросы, ответы. Избавление от иллюзий. Открытые глаза. Крах иллюзий». [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/GnSxLn9xaqk>. 5.13. «Иллюзии. Тональ, нагваль. Познать реальность. Где реальность, где иллюзия? Иллюзия и несчастье, общение». [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/q2IZOUYMJNQ>. 5.14. «Иллюзии. Дух Святой хранит разум от грёз. Стивен Кинг, „Мизери“. Иллюзии, регрессия, выход. Другой». [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/CSSgoqw3dW4>.

смысловая вертикаль – человек имеет шансы выстоять. Если же он совершает плавание по горизонтали [сон, еда, работа, удовольствия, «банальное» проживание действительности и пр.], то развивается другой вариант.

В качестве примера можно привести случай с добровольцем, который после того, как на театре военных действий утихала пальба, собирал тела, нередко – разорванные. Он постоянно плакал, отказывался говорить на тему своего внутреннего состояния. Можно предположить, что в его случае мы имеем дело с развёрнутым ПТСР. Но ведь ситуация могла пойти по иному руслу.

Глядя на тело человека, он мог не погружаться (за неимением системы смыслов) в тот тип восприятия, который констатирует лишь факт наличия разорванного тела. Он мог подумать о том, что почивший носил в себе образ Божий. О том, что душа этого человека войдёт в вечность, что человек, возможно, искупил свои грехи тем, что положил *душу свою за други своя* (Ин. 15, 13). Вместо того, чтобы в рыданиях стискивать зубы при виде нового тела, доброволец мог возносить молитву: «Помяни, Господи, душу усопшего раба Твоего, прости ему всякое согрешение вольное и невольное и даруй ему Царствие Небесное!» Тогда вместо ужаса и созерцания «попрания жизни» доброволец бы созерцал свидетельство подвига, встречался бы с тайной перехода человека в Вечность. Готовил бы себя самого к переходу, который также с ним случится – рано или поздно.

Здесь же можно вспомнить об одном военном хирурге, который ушёл из хирургии по причине того, что слишком переживал за своих пациентов. Он рассказывал, что много вкладывал в них, а они «уходили», что повергало его в состояние уныния. Но ведь при наличии веры он мог бы воспринимать их смерть не как конец «всего». Он созерцал бы тогда тайну перехода, что и его звало бы к изменению жизни в лучшую сторону⁷¹.

Если нет смысловой вертикали, то военный хирург попадает в патовое положение. Если будет переживать за каждого, то может «сгореть». Если попытается очерстветь, то потеряет контакт с близкими людьми, станет воспринимать самого себя как робота (Бруно Беттельхейм в своей книге «Просвещённое сердце» описывал, что в запредельных по уровню стресса условиях немецких концентрационных лагерей уход в эмоциональную чёрствость являлся проигрышной стратегией. Уходя в чёрствость, человек как бы пытался себя анестезировать, но вместе с тем лишался возможности устанавливать человеческие контакты, утрачивал способность чувствовать людей и ситуацию, что крайне необходимо для выживания).

Мысль о том, что если у военного хирурга есть смысло-

⁷¹ Подробнее об этом враще см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодолеть отчуждение (в том числе и о депрессии). Ч. 1. Депрессия и отчуждение от глубинных основ личности. Глава «Некоторые особенности состояния отчуждения у медицинских работников». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1988/.

вая вертикаль, то он избегает заваливания в две тупиковые крайности, наглядно иллюстрируется опытом митрополита Антония (Блума). Когда он ещё был хирургом, однажды в его отделении умирал молодой солдат. Этот солдат знал, что умрёт, ему не было страшно, но ему было жалко, что он умрёт в одиночестве. И тогда митрополит Антоний сказал ему, что всю ночь будет сидеть с ним. Тогда солдат ответил, что даже если врач будет присутствовать в палате, то всё равно в какой-то момент с врачом будет потерян контакт, и он, солдат, уйдёт в одиночество, в котором умирать – страшно. Но митрополит Антоний сказал, что всё будет иначе. Сначала солдат даст адрес своей жены, чтобы ей можно было написать, потом он будет рассказывать о своей деревне. Когда он не сможет говорить, митрополит Антоний возьмёт его за руку, солдат будет чувствовать в своей руке руку врача или в руке врача – свою руку. «Постепенно ты будешь удаляться, – говорил ему митрополит Антоний, – и я это буду чувствовать, и периодически буду пожимать твою руку, чтобы ты чувствовал, что я не ушёл, я здесь. В какой-то момент ты на моё пожатие руки ответить не сможешь, потому что тебя здесь уже не будет. Твоя рука меня отпустит, я буду знать, что ты скончался. Но ты будешь знать, что до последней минуты не был один»⁷².

⁷² Ты не один. Жизненный путь митрополита Антония Сурожского / сост. Е. Майданович. В оцифрованном виде документ доступен здесь: <https://foma.ru/tyine-odin-2.html>.

Митрополит Антоний видел смерть лицом к лицу, но воспринимал её не как «натуралистическое царство тления», а как возможность проявить любовь к тому, кто совершает переход в вечность. Эта смысловая вертикаль⁷³ формировала иммунитет, предохраняла от сползания в ПТСР. (Этот же случай можно перенести и на высказывания одного бойца, который после гибели товарищей кричал. Он собирал их на штурм, а потом узнавал, что те, кого он видел совсем недавно, убиты).

Применительно к теме воинов, вопрос о смысловой вертикали иллюстрируют слова одного военного врача, который в своё время возглавлял военный госпиталь. Он говорил, что российские воины массово крестились во время войны

⁷³ Подробнее о смысловой вертикали см.: Прокопий (Пашенко), иером. Остаться человеком. Ч. 4.1 Офисы, мегаполисы и лагеря: доминанта жизни и точка опоры. Главы «Регрессия и исчезновение вертикали» и «Подавление деятельности ума и формирование поведения». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2062/. В проекте «Остаться человеком: офисы, мегаполисы, концлагеря», помимо прочего, рассматривается процесс подавления сознания у узников концентрационных лагерей, рассматриваются стратегии, которыми узники пользовались, чтобы защитить себя (этот вопрос актуален для воинов, находящихся в плену). В текстах и беседах опыт узников переносится на жизнь людей, вроде бы и не находящихся в условиях концлагеря, а живущих, например, в городе. Важно понимать, что подавления сознания можно добиться не только методиками открытого насилия, характерными для концлагеря. Сознание может быть также подавлено, например, потоком новостей, погружающих человека в состояние, при котором он чувствует себя неспособным что-либо планировать. Если сознание подавляется, то человек становится открытым для условий, под воздействием которых формируется ПТСР.

в Афганистане.

Как известно, в Афганистане на стороне противника воевало много наёмников. Когда противник шёл в атаку, то бывало и такое, что в цепи наёмников находились бойцы, накачанные героином. Они шли, выкрикивая свои лозунги; если по ним била очередь из автомата, они шли дальше (в те годы калибр был такой, что очередь из автомата не отбрасывала назад наступающего вперёд человека).

Российские воины видели «фонтанчики» от пуль на халатах противника, видели эти страшные глаза со зрачками, сжатыми в точку после приёма героина, и видели, как цепь шла дальше. Это зрелище психологически ломало ребят. А что они могли противопоставить этому давлению? Слова «Слава КПСС!»? Когда они стали креститься, у них появилось что противопоставить.

Здесь же можно привести и рассказ одного снайпера о том, что происходило во время одного вооружённого противостояния. Отряд российских воинов (не очень опытных) находился в подвале дома, в это время по улице продвигался отряд противника, состоящий из опытных наёмников, – из тех, которые не испугаются выстрела. Кто-то из сидящих в подвале ребят предложил запеть «Христос воскрес» и начать действовать. Что произошло далее, никто толком не понял. Отряд наёмников, имеющий особое название, разбежался, бойцов этого отряда по одиночке отлавливали в укрытиях. Дело было настолько «из ряда вон выходящим», что

специальная комиссия расследовала вопрос, как неопытным бойцам удалось одержать верх над частью отборных солдат.

Также можно привести историю одного человека, который был на перепутье и не знал, какой вере отдать своё сердце. Совет дал ему опытный военный. Он сказал, что русских много веков пытались уничтожить, и потому они должны были избрать то, что их поддержит. А на Востоке – перенаселение, и потому там избирают то, что сокращает численность людей. Конечно, этот военнослужащий – не религиовед, но человек его послушал и со временем пришёл к мысли, что что-то в его словах было правильное. Как говорил ещё один человек: «Русский народ – уникальный народ, он вот уже, казалось бы, распластан на земле, растоптан, побеждён. Но – нет! Встаёт и стряхивает с себя тех, кто искал его гибели».

Пока в народе жива память о Воскресении, пока мы можем отыскать слова «Христос воскрес!» в нашей исторической памяти, – и мы можем воскреснуть. Аналогию даёт образ медоеда: этот зверёк имеет иммунитет к яду кобры. Когда кобра кусает его, он падает и как бы умирает, но вследствие работы иммунитета через некоторое время встаёт⁷⁴.

По мысли преподобного Иустина (Поповича), когда мы с верой в воскресшего Христа живём по заповедям Евангелия и побеждаем в себе всё греховное и смертное, Господь даёт

⁷⁴ См. пасхальное видеопоздравление, записанное после ночной службы на Пасху 2023 г. [Электронный ресурс]: https://vk.com/o_prokopy?w=wall-184086372_1560.

пережить человеку воскресение опытно, ещё при жизни. Тогда страх смерти отступает⁷⁵.

Действие смысловой вертикали, а также феномен победы над страхом и рывок из, казалось бы, намертво сжимающегося кольца ПТСР описал Даниил Гранин в своей автобиографической книге «Мой лейтенант». С началом Великой Отечественной войны он, имея возможность остаться в тылу, пошёл в ополчение. Одетый в какие-то тряпки, так как обмундирования не было, снабжённый только противогазом и бутылкой с зажигательной смесью, так как оружия тоже не было, он почти сразу вместе с другими военнослужащими попал на вокзале под удар штурмовой авиации.

От самолётов потемнело небо. Они выли, бомбы завывали ещё истошнее. «Вопль ввинчивался в мозг, проникал в грудь, в живот, разворачивал внутренности. Злобный крик летящих бомб заполнял всё пространство, не оставляя места воплю». Ужас поглотил Гранина целиком, звук пикирующего бомбардировщика расплющивал его. Он никогда не верил в Бога. «Знал, – рассказывал он, – всем своим новеньким высшим образованием, всей астрономией, дивными законами физики, что Бога нет, и тем не менее я молился». Его запёкшиеся губы шептали: «Господи, помилуй! Спаси меня, не дай погибнуть, прошу тебя, чтобы мимо, чтобы не попала,

⁷⁵ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Пасха – пережить Пасху как бессмертие своей души. В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2067/.

Господи, помилуй!» Ему вдруг открылся смысл этих слов – «Господи... помилуй!..» В неведомой для него глубине что-то приоткрылось, и оттуда горячо хлынули слова молитвы.

Рядом разорвалось чьё-то тело, высокая водокачка стала падать на железнодорожный состав, взрывы корёжили пути, взлетали шпалы, опрокидывались вагоны. Но он смотрел не туда, а на зелёные стебли, где полз муравей, на гусеницу, которая свешивалась с ветки. «В траве шла обыкновенная летняя жизнь, медленная, прекрасная, разумная».

Самолёты заходили всё вновь и вновь, и не было конца этой адской карусели. Бомбёжка извлекала из Гранина всё новые волны страха. Он превращался в дрожащую слизь, стал ничтожной тварью, наполненной ужасом. После бомбёжки он долго не мог прийти в себя, он был опустошён и противен себе, он и не думал, что он такой трус.

Но с другой стороны, та же бомбёжка превратила его в солдата, что-то перестроилось в его организме. Следующие бомбёжки уже действовали иначе, он спокойно искал укрытия, а не обречённо ждал гибели.

«Мы преодолевали страх, – писал он, – тем, что сопротивлялись, стреляли, становились опасными для противника». Первые месяцы войны немцы внушали страх: у них была техника, у них было оружие, они казались неодолимыми со своим ореолом воинапрофессионала. Ополченцы же выглядели жалко в своих обмотках.

Но через три месяца всё стало меняться. «Мы увидели,

что наши снаряды и пули тоже разят противника и что немцы раненые так же кричат, умирают». Открытием было то, что немцы – отступают. Пленные рассказали, что ополченцы в своих нелепых одеждах тоже внушают немцам страх. Стойкость ополченцев остановила наступление немцев на Лужском направлении, и немецкие части застряли. «Подавленность от первых ошеломляющих ударов прошла. Мы перестали бояться. Во время блокады военное мастерство сравнялось. Наши солдаты, голодные, плохо обеспеченные снарядами, удерживали позиции в течение всех девятист дней, против сытого, хорошо вооружённого врага **уже в силу превосходства духа**» [!].

Со временем Гранин был произведён в лейтенанты, стал командиром. «Мой лейтенант» – так называются его воспоминания потому, что он сам удивлялся себе. Неужели этот лейтенант, так смело принимающий решения, и есть он, тот самый, который начал войну в обмотках?

Через некоторое время он женился. «Бога у нас не было, – так он поведал о том, о чём потом рассказывал митрополит Митрофан (Баданин), – Его [то есть Бога] заменяла любовь, потом мой лейтенант узнает, что Бог это и есть любовь».

Два пути воина: воин-волк или воин-христианин

Наличие смысловой вертикали особое значение приобретает тогда, когда противник пытается подавить психологически, когда противник идеологически «заряжен», и особенно – когда он исповедует концепцию зверя (волка). Есть путь воина-волка (воина-зверя) и путь воина-христианина.

Останавливая зло, воин-христианин сам должен не озвереть, ибо озверение – это «билет в один конец», путь к ПТСР и распаду психики. Кто бы что ни говорил, но, перестав однажды быть человеком и став волком, трудно вернуться обратно к человеческому статусу.

Вопрос о противостоянии воина, исповедующего концепцию зверя, и воина-христианина разбирался в серии эфиров⁷⁶, включённых в проект «Путь жизни и путь смерти: два

⁷⁶ См.: Путь жизни и путь смерти: два подхода к преодолению трудностей / ПТСР / к воинскому служению. Ч. 1. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/Jumxg0jOOYw>. Путь жизни и путь смерти: два подхода к ПТСР, два пути воина – языческий и христианский. Ч. 2. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/p1GkwyGPeSs>. Путь жизни и путь смерти: два подхода к ПТСР, два пути воина – языческий и христианский. Ч. 3. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/YkWOYtJBGOW>. Путь жизни и путь смерти: два подхода к ПТСР, два пути воина – языческий и христианский. Ч. 4. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/StauZI7wLAg>. Путь жизни и путь смерти: два взгляда на реальность, два пути воина – языческий и христианский. Ч. 5. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/pulPT17x0VI>. Два пути воина – языческий и христианский, два взгляда на реаль-

подхода к ПТСР, два пути война – языческий и христианский», имеющий целью помочь воинам, принимающим участие в СВО (конечно, в более широком значении подразумевается, что помощь необходимо оказать не только им). В контексте СВО это противостояние приобретает новое измерение, ведь российским воинам приходится сражаться с противником, вовлечённым в мистические культы, напоминающие культы Третьего Рейха; с противником, вовлечённым в идеологию ненависти⁷⁷.

Ненависть может стать той чёрной доминантой, которая подавит деятельность других отделов коры, фиксируя внимание человека лишь на негативных образах. Так и приходят к ПТСР. А потому нужно каким-то образом и боевую задачу выполнить, и ненавистью не заразиться.

Вопрос о двух подходах к пути война можно проиллюстрировать двумя примерами. Первый пример – берсерки, «спецназ» викингов, которые, по преданию, входили в боевой транс с помощью психоактивных веществ. Во время боя они находились в состоянии ярости, но вне войны могли считаться отщепенцами, ведь и в обычной гражданской жизни

ность. Ч. 6. Национализм и гностицизм. [Электронный ресурс]: https://youtu.be/O8ihs_Pbn74. Два пути война – языческий и христианский, два взгляда на реальность. Ч. 7. Любовь и ненависть на войне. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/YDZw7w7BYII>. Два пути война – языческий и христианский. Подходы к ПТСР. Ч. 8. Мистика национализма. Не стать зверем. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/sPV7BPkmQQQ>.

⁷⁷ См., например, репортаж Александра Лукьяненко «Секта Чёрного Солнца».

продолжали идти путём конфликта. Противоположный пример – святой благоверный князь Александр Невский, который во время войны был непревзойдённым воином, а во время мира – мудрым и рассудительным правителем.

Эти два образа сравниваются в статье «Три силы: Цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни)»⁷⁸. В этой статье ставится вопрос об инстинктах – как к ним относиться – а также вопрос о силе гнева (как относиться человеку к силе гнева?). Не пересказывая всего содержания статьи, здесь стоит отметить, что ответы на эти вопросы лежат не на уровне горизонтали. Ответы можно найти, двигаясь по вертикали – к преображению.

Академик Ухтомский считает, что «природа наша возделываема», а потому человек вовсе не обязан стучаться в действие инстинкта, как в роковую стену. То, что даётся природой, является фундаментом, и эти фундаменты заменяются «по мере роста всё новых и новых условных связей И. П. Павлова [то есть по мере развития второй сигнальной системы, о которой писал И. П. Павлов]». В этом смысле инстинкты не являются чем-то раз и навсегда заданным, их можно рассматривать как фонд человека. «Важная и радостная мысль в учении дорогого И. П. Павлова заключается в том, что работа рефлекторного аппарата не есть топтание на ме-

⁷⁸ Прокопий (Пашенко), иером. Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни). В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/1939/.

сте, но постоянное преобразование с устремлением во времени вперёд».

Работа высшей центральной нервной системы поднимается в своих достижениях не на основе унаследованных рефлексов и инстинктов, а на основе борьбы доминант с тем поведением, которое было унаследовано и стало привычным. В случае этого преобразования определять поведение будут не инстинкты, а те надстройки, которые станут возникать над инстинктами при столкновении с доминантами (в статье говорится, что сила гнева исцеляется любовью; человек сохраняет огненное напряжение и активность, но при этом не дрожит от ненависти к людям). И эти надстройки станут достижениями человека, они и будут влиять на его дальнейшее поведение. Такие надстройки человек формирует с помощью смысловой вертикали, с помощью веры⁷⁹.

(Так, по мнению некоторых авторов, «мужество надстраивается над биологической витальностью, связывая и оформляя её убеждениями, верой, принципами». Под витальностью в данном случае понимается сила человеческой жизни, она неразрывно связана с отношением к смыслам. Эта си-

⁷⁹ О том, как через реализацию связи со Христом появляется надстройка, которая позволяет обрести опору и равновесие, см.: Прокопий (Пашенко), иером. Остаться человеком. Ч. 4.1. Офисы, мегаполисы и лагеря: доминанта жизни и точка опоры. Глава «Связь с Христом и точка опоры». Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 3. Вера (идеалы) и преодоление травматического опыта. Главы «Связь с Христом» и «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия».

ла жизни настолько укоренена и активна, насколько присутствует в жизни человека связь со смыслами. И потому мужество неотделимо от целостности человека, от его языка и от способности к творчеству, от его духовной жизни и от его главного интереса. Если в человеке живёт вера в его причастность силе Бытия, то у него появляется фундамент для мужества. Мужество и вера остаются с человеком даже тогда, когда «перестают действовать внешние гарантии»⁸⁰.

Иллюстрируя тему формирования надстройки над инстинктами, можно привести размышление о родах, сообщённое автору одной женщиной в переписке. Она писала, что «в родах, если установка на страдания, то это одна картина (потеря контроля, хаос, стереотипные крики, гримасы и т. д.). Если есть установка на любовь, то картина совсем другая: тогда думаешь именно о ребёнке, как ему не навредить, как совершается божественное чудо рождения человека»).

В отношении критики веры, когда говорят, что «религия – дурман для народа», Ухтомский отвечает следующее. Он говорит, что продолговатый мозг тормозит мозг спинной, а головной мозг является тормозителем продолговатого.

«Отказываться ли от милого пресмыкания в болоте с уютными лужами и вкусными самками в жирной и славной болотной грязи ради далёких и проблематических предвосхищений будущего, с которым я, быть может, так-таки и не

⁸⁰ Кричевец А. Н., Солодушкина М. В. Мужество быть. Жизнестойкость и вера // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 5. С. 103–117.

встречусь?»

Красота и религия пусть будут тормозителями импульсивного пресмыкания, ориентации на обыденные интересы, в том числе полового аппарата и выделительных органов. Красота и религия «снимают с очереди ближайшее и наличное ради далёкого и предстоящего! Дурманят и затормаживают свинное в человеке, чтобы помочь в нём человеческому!»

Таким образом, учитывая всё сказанное выше, можно сделать следующий вывод. Красота и религия могут преобразить действие тех процессов, которые фиксируют человека на обыденных для боевых действий образах. Могут уберечь от застревания в той модели поведения, которая разрушит психику человека.

Равновесие

То, как в реальной жизни выглядит описанное академиком Ухтомским действие высших надстроек центральной нервной системы, а также – действие красоты и веры, иллюстрируется примером монахини Адрианы (Мальшевой). Монахиней она стала уже в очень зрелые годы. В молодости она с началом Великой Отечественной войны записалась в добровольцы и всю войну провела в военной разведке, то есть на самом «передке», на линии боевого соприкосновения. Многократно она переходила линии фронта для выполнения боевых заданий. И примечательно, что после такой военной жизни, после войны, она не превратилась в жертву ПТСР. Она училась, работала в конструкторском бюро Королёва. Что же поддерживало её?

Надо сказать, что годы войны особо не были окрашены у неё верой. Время было такое, что о вере не говорили. Люди поддавались нарративу идеологии, пытающейся выдать веру из их сознания. Но всё равно огонёк веры, загоревшийся в детстве, не покидал её душу окончательно.

Она усвоила урок командира: «Никогда, ни при каких обстоятельствах не оставлять товарища в беде. Закон фронтовой жизни непреложен: сам погибни, но друга спаси». Командир неукоснительно требовал соблюдения нравственных норм: благородства, уважения друг к другу, скромности.

Она вспоминала, что «самое трудное на войне – это нескончаемые бытовые тяготы. Ведь служба на передовой – это жизнь без крыши над головой». «В таких условиях заслужить уважение и любовь товарищей можно было, только заставив себя не роптать, не жаловаться, являть пример выдержки».

Однажды, когда она с другими бойцами перешла за линию фронта, группа столкнулась с чувством голода. Если бы кто-то начал искать пищу, то возникла бы рискованная ситуация: их могли засесть немцы. И тогда она достала свой НЗ – «неприкосновенный запас» – кусок сухого чёрного хлеба. Разделила на пять частей и, раздав кусочки, сказала, чтобы ребята не жевали хлеб и не глотали его сразу, а держали во рту, как конфету, пока не размякнет. И через некоторое время она услышала, что есть ребятам уже не хочется.

Спустя много лет оставшиеся в живых вспоминали, как маленьким кусочком хлеба удалось утолить голод молодых здоровых парней. Ребята (к тому времени уже поседевшие) «пытались объяснить это чувством единства, которое возникло у них при общей трапезе, да ещё так честно разделённым сухарем». «А я верю, – говорила она, – что в этот момент благодать Святого Духа коснулась всех нас!»

Она сохранила сокровенные воспоминания в своём сердце. И когда приходилось беседовать с юными слушателями о войне, она рассказывала «больше о фронтовой дружбе, доверии друг к другу, самоотверженной помощи». Она расска-

зывала, как сохранившийся у неё сухарь помог преодолеть чувство голода, пока разведчики несколько дней прятались от немцев. Делясь этой историей, она раздала юным слушателям маленькие кусочки шоколада, чтобы те попытались понять состояние людей в трудные военные годы. Слушатели, вначале разочарованные тем, что их не будут развлекать рассказами о поражающем воображение количестве убитых врагов, «...вдруг притихли и почти перестали чмокать губами, как бы сами ощутив благодатное чувство объединения. А мы, бывшие фронтовики, не перестаём испытывать его никогда».

Когда ей приходилось рассказывать о войне, она старалась «основное внимание обращать на внутренние, чисто нравственные и духовные стороны... фронтовой жизни – верность долгу, самоотверженность и братскую любовь». Вопреки обычному стилю фронтовых воспоминаний, когда слушателям сообщают о количестве убитых немцев, ей хотелось донести до людей, что «мы и на войне сохраняли в душах чистоту, нежность и доброту».

Однажды, весной 1945 года, она увидела, что «деревья начали покрываться нежной зеленью, а влажная земля – травкой, воздух был насыщен весенним запахом. И всё это вдруг стало ощущаться как почти забытые радости нашей прерванной юности» (примечательно, что Юрий Шевчук, во время войны посещавший Чечню, чтобы поддержать своим творчеством российских солдат, и после этих поездок столкнущ-

шийся с ПТСР, вышел из этого состояния весной – ему так захотелось любви, что он написал песню «Любовь», и с тех пор «они», то есть музыканты группы ДДТ, её всегда поют⁸¹). Они с подругой впервые за военные годы, нарушив устав, разулись и босиком бегали по лесу, касаясь стволов деревьев, смеясь и падая на мягкую землю. И вдруг она увидела совсем рядом с собой цветок, который показался ей таким прекрасным и беззащитным, что она долго смотрела на него, боясь, что подруга тоже увидит его и захочет сорвать.

С удивлением она подумала, что весна приходила каждый год, и каждый год появлялись цветы. Но прозрение наступило только сейчас. Это прозрение было особенно ярким [на контрасте] от того, что долгие годы войны она была лишена радости чувствовать прекрасное.

В День Победы им дарили столько цветов, что удержать их в руках было невозможно. Но многие годы потом тот лесной подснежник вызывал у неё трогательную нежность и благодарность за подаренное ей «ощущение возврата к нормальной жизни от тягот войны». Она рассказала об этом маленьком лесном чуде своим сослуживцам и увидела по их глазам, что они понимают её, «проникаются таким же чувством светлой, тихой радости».

Вот что вынесла матушка из своей жизни – её слова мож-

⁸¹ Об этом эпизоде своей жизни Юрий Шевчук рассказывает в интервью на ютуб-канале Юрия Дудя (признан в России иностранным агентом, включён в реестр СМИ-иноагентов).

но воспринимать как некий завет, как развёртывание слов Виктора Николаева, который о своей службе в Афганистане написал известную книгу «Живый в помощи». В ней были такие слова: «Когда мы вспоминаем о нашем русском православном Боге, возвращаемся к заветам предков, к традиционным нормам морали и нравственности, отходит от сердца злоба и ненависть, сребролюбие и трусость, и в нём водворяется смиренный христианский непобедимый покой воина, против которого никогда не выкуют, сколько бы ни старались, равноценного меча ни безбожный Запад, ни мусульманский Восток»⁸².

И эта же мысль читается в словах монахини Адрианы о равновесии. «К равновесию приходят через сдержанность и спокойствие. Умение владеть собой, самоконтроль, ощущение внутренней силы, бесстрашие – это грани качества равновесия.

Спокойствие может быть проявлено при самом страшном напряжении. Спокойно сердце, чувства, мысли, спокойны тело и все его движения... Антиподом спокойствия являются суетливость, беспокойство, нервозность и нервные движения.

Никто не может устоять перед равновесием. Его безмолвная сила может укротить самое сильное тёмное противодействие или эмоциональный „вихрь“.

Поддаваясь эмоциям, человек становится рабом крайно-

⁸² Николаев В. Живый в помощи. Записки «афганца». – М., 2022. – 320 с.

стей. Крайности проявляются во всём: в голосе, во взгляде, в движениях, жестах, эмоциях, чувствах.

Все смеются, смеётся и он, все плачут, плачет и он, все бегут в страхе, мчится и он, все злобствуют, злятся и он.

Заражаясь эмоцией, человек теряет самоконтроль. Равновесие – это отказ, нежелание быть в крайностях. Равновесие не означает равнодушие. Равнодушие – это безразличие.

Равновесие же – это спокойное, бесстрастное отношение ко всему, касающемуся малого, личного „я“.

Равновесие духа – одно из самых труднодостижимых качеств. Его может утвердить лишь тот, кому ничего ни от кого не нужно, кто способен давать, ничего не требуя взамен»⁸³.

⁸³ Данилова Л. А. Монахиня Адриана. История жизни ветерана Великой Отечественной войны монахини Адрианы (Малышевой). – М.: Никея, 2013. – 96 с.

Глава 2

Преодоление боевой травмы и выход из посттравматического стрессового расстройства: теория, практика, подходы



Психологические техники преодоления травматического опыта: техника реконструкции, техника свидетельства. Сложность вопроса об интеграции травматического опыта в жизнь человека⁸⁴

Современные психологические подходы в области переживания травматического опыта, основанные на реконструкции травмы и интеграции её в жизнь человека, представляются недостаточными. Если нет высшего этажа личности, с которого человек оценивает происшедшее и встраивает его в определённый контекст, то говорить об интеграции травмы в личную жизнь не представляется возможным. Парадокс современной психологии, которая занимается пе-

⁸⁴ Глава 2 подготовлена на основе двух эфиров, на которые был приглашён иеромонах Прокопий (Пашенко). См.: «Курсы для священников по помощи вернувшимся с фронта и их семьям». Ч. 4. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/7qhb5HEEbc0>). Ч. 5. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/g5EуVhKJRxY>). С данной темой можно также ознакомиться: в книге «Щит веры. Воину-защитнику в помощь». [Электронный ресурс]: https://vk.com/o_prokopy?w=wall-184086372_981; в статье «Боевые действия. Осмысление. Преодоление тревоги, ПТСР. Чувство вины». [Электронный ресурс]: https://vk.com/@o_prokopyvoyna-trevoga-ptsr; «Материалы про выживание и преодоление ПТСР». [Электронный ресурс]: https://vk.com/@o_prokopy-preodolenie.

реживанием травматического опыта, состоит в том, что человеку предлагается через реконструкцию травмы каким-то образом осмыслить прошлое, выработать к нему отношение, но при этом не даются позиции, с которых он может это сделать.

Существует точка зрения, что реконструкция травмы, подробный рассказ о ней помогают ослабить симптомы гипертонической возбудимости⁸⁵, отторжения и так далее. Есть так называемая техника наводнения, разработанная для ветеранов в Соединённых Штатах Америки, – она подразумевает реконструкцию боевого опыта и рассказ о нём в мельчайших деталях – и подобная ей техника свидетельства, разработанная для людей, переживших политические преследования и пытки. В частности, подобная техника практиковалась в Чили: человек с психологом в мельчайших подробностях восстанавливал весь свой травмирующий опыт. По одной из гипотез, которая видится справедливой, вторжение травматического опыта в психику может происходить тогда, когда опыт прошлого находится в оперативной памяти человека, но до сих пор не был интегрирован в его жизнь, и потому посто-

⁸⁵ Симптом гипертонической возбудимости – одно из проявлений ПТСР. Он характеризуется повышенной тревожностью, раздражительностью, агрессивностью, рискованным или деструктивным поведением, трудностями с концентрацией внимания, повышенной реакцией испуга и т. д. У человека с таким симптомом во время занятий обычными делами могут внезапно начать возникать в голове образы, отсылающие его к произошедшим в прошлом травмирующим событиям.

янно человеку напоминает⁸⁶. Таким образом, если человек заглянет правде в глаза и признает, например, что он убил кого-то, может быть, этот опыт, то есть воспоминание об этом событии, действительно перестанет агрессивно вторгаться в его психику, потому что человек это воспоминание впустит в себя. Однако такой реконструкции недостаточно для исцеления от этого травматического опыта.

Русский человек ищет смысл, а многие современные тренинги построены на неправде: человек становится зависимым от специалиста-психолога, как будто Господь не дал человеку механизмов, помогающих ему в саморегуляции. В частности, американская психиатр Джудит Герман, изучающая последствия травматического опыта, в книге «Травма и исцеление»⁸⁷ напрямую не говорит о своём отрицательном отношении к религии, но складывается ощущение, что это отношение либо негативное, либо она размышляет о религии только как об увлечении своих пациентов: мол, если человек хочет молиться, пусть молится, если молитва помогает ему отвлечься от проживания травмирующего переживания. С одной стороны, психологи пытаются каким-то образом найти такую точку, находясь на которой можно достичь интеграции травмы в жизнь человека. Но с другой стороны,

⁸⁶ Митрополит Антоний Сурожский говорил, что человеку даётся пережить опыт прошлого, который вновь и вновь ставит перед ним какой-то вопрос об этом прошлом. Может быть, человек что-то сделал против совести, но отказывается это признать, и тогда раз за разом этот вопрос перед ним ставится.

⁸⁷ Герман Дж. Травма и исцеление.

они отрицают то духовно-культурное богатство, которое человеку даёт христианство и на основании которого человек мог бы травмирующие переживания осмыслить, интегрировать в свою жизнь хотя бы сперва на уровне того, чтобы осознать произошедшее, дать ему оценку и принести в нём покаяние. И тогда Господь уже человека принимает и снимает с его души тяжесть, родившуюся после содеянного.

Парадокс современной психологии можно дополнить тем фактом, что сейчас подвергаются редактуре памятники письменности, которые считались культурологическим наследием, которые являются памятниками мировой литературы. Понятно, что не все они описывают православное мировоззрение, но на своём уровне они всё равно дают хоть какие-то представления о добре и зле, пусть и неполные.

Итак, с одной стороны, психологи говорят об интеграции травмы, но с другой стороны, на основе чего это травматическое переживание будет интегрировано? Здесь возникает опасность того, что эта не замкнувшаяся в сознании человека цепочка будет в итоге замкнута на какой-то ложной идее. Для травмированного человека на основании ложных идей создастся некая концепция, которая, в принципе, даст ему объяснение того, что произошло, и степени его участия в происшедшем, но это будет бредовая идея.

Такой путь был хорошо показан в фильме Ф. Ф. Coppola «Апокалипсис сегодня» (1979). Герой фильма, полковник Курц, сходит с ума, обретя бредовую идею после того,

как увидел страшные картины войны. Он видел, как военнослужащие отрубили руки детям. Полковник от увиденного испытал настолько сильную боль, что, по собственному признанию, хотел выдрать себе зубы и плакать, как старуха. Но затем в его мозг вошла как бы «алмазная пуля». Ему пришло на ум, что люди, которые сделали эти зверства, не были извергами, они были любящими отцами и людьми с сердцем, тем не менее они были способны совершить такой поступок. И полковник решил, что если бы у него было определённое количество дивизий с такими же людьми, которые обладали бы моралью, но тем не менее способны были бы убивать на уровне первобытных рефлексов, то он решил бы проблему во Вьетнаме. Для полковника Курца интеграция травматического материала завершилась бредовой конструкцией. И здесь мы видим два пути, о которых говорили в первой главе этой книги. Первый – путь волка, попытка преодолеть травматическое переживание, полученное на войне, путём некоего слияния с ним или путём включения его в некую концепцию сверхчеловека: дескать, тот, кто убивает, находится на более высокой эволюционной ступени развития, и при этом есть некоторые народы, которые должны быть уничтожены и так далее. И второй путь – концепция воина-христианина, который, даже участвуя в боевых действиях, всё равно старается не пропитаться злом, ненавистью; и в этой концепции травматическое переживание побеждается.

Для того чтобы действительно интегрировать травматиче-

ский опыт в каком-то здоровом контексте, необходимо выйти за рамки психологии, потому что ответы на такие вопросы лежат на стыке философии, религии, этики. Психология иногда пытается сакрализовать себя, выявить внутри себя некую касту «жрецов» – «специалистов», которые решают, что такое добро, что такое зло. Не осуждая огульно всех психологов, надо сказать, что иногда подобный подход кажется похожим на устройство секты. Лидер секты считает себя вправе отменить этику – не говорим сейчас о православии, о религии, а имеем в виду просто человеческую базовую этику – и своим адептам он даёт другую этику. Сейчас мы видим, что происходит процесс отмены общечеловеческой этики. То есть некоторые психологические концепции берут на себя право отменять общечеловеческие нормы, которые человечество выковало в течение своей социальной жизни. Мы знаем, что не все нормы совпадают с вечными принципами, есть некоторые социальные нормы, от которых нужно бежать, но мы знаем также, что есть и некоторые принципы, являющиеся выражением фундаментальных законов, на основании которых развивается мироздание. Если человек идёт против этих принципов, он разрушается.

Писатель Нассим Талеб в своей книге «Анти-хрупкость»⁸⁸ указывал, что есть принципы, которые изначально существуют, просто они были сформулированы кем-то, но это не зна-

⁸⁸ Талеб Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. – М.: Азбука-Аттикус. 2013. – 770 с.

чит, что они этим кем-то выдуманы. Если человек соблюдает эти принципы, он выживает, становится способным развиваться. И то, что называется сейчас терапией, – опять же, не говоря огульно обо всех психологах, – попытка изменить отношение человека к каким-то базовым принципам бытия, оправдать то, чему нет оправдания. Конечно, при таких подходах человек, может быть, в какой-то степени успокоится, но такая форма успокоения является ложной, потому что она вводит его в изменённое состояние сознания. В отношении определённых событий человек успокаивается и начинает считать, например, совершённое убийство несущественным. В американском сериале «Последователи» (2013–2015), в котором лидер секты пропагандировал убийство, было показано, как к нему пришёл ветеран войны во Вьетнаме, на счету которого были убийства даже нескольких гражданских лиц. Лидер секты дал ему понять, дескать, не надо по этому поводу печалиться: тот, кто совершает убийство, находится на более высокой эволюционной ступени. И травматический опыт этого ветерана был включён в ложную, патологическую конструкцию, которая мотивировала его на дальнейшие убийства.

Таким образом, поднимая вопрос о преодолении травматического переживания, нужно ставить вопросы и об этической добросовестности специалистов, которые пытаются работать с травмой, потому что те, кто называет тебя специалистами, могут предлагать человеку техники блокировки вос-

поминаний, не задумываясь о том, что в дальнейшем будет делать этот человек. Ведь на войне человек не только столкнулся с травматическим опытом, но ещё и прошёл через определённую трансформацию мышления, то есть у него, возможно, сформировалась психология убийцы. То, что он расскажет о своём опыте, реконструирует его, ещё не значит, что человек будет способен исцелиться и вернуться в русло конструктивной жизни.

Даже Джудит Герман, помимо прочего, отмечает, что техники реконструкции и свидетельства могут человека избавить от симптомов гипервозбудимости и вторжения, но они не освобождают его от социальной изоляции. То есть человек, прошедший через определённую трансформацию мышления (наподобие той, через которую прошёл полковник Курц), становится оторванным от каких-то здоровых основ бытия. И сама по себе реконструкция не освобождает человека от этого поражения психики. Поэтому надо ставить вопрос ещё о том, могут ли современные психологи быть арбитрами в деле решения вопросов о травматическом опыте. То есть, пока есть такая тенденция, что психологи воспринимаются как новые жрецы, их слова часто не ставятся под сомнение. Более того – об этом также упоминает Джудит Герман – некоторые специалисты считают показателем отрицания человеком собственного травматического опыта, если человек ставит под сомнение слова психолога.

Учение академика А. А. Ухтомского о доминанте. Три характеристики доминанты. Травматическая и «бодрая» доминанты. Святитель Игнатий (Брянчанинов). Психолог Джудит Герман

В эфирах и материалах на тему преодоления травматического опыта предлагается концепция преодоления психологической травмы, основанная на идеях академика А. А. Ухтомского. Ухтомский был старостой единоверческой церкви в Петербурге⁸⁹, при этом его авторитет в мире науки был настолько высок, что он не был репрессирован в советские годы; органы силового давления лишь провели с ним беседу, чтобы он хотя бы во время лекций не рассказывал студентам о Боге⁹⁰. Его труды по нейрофизиологии являются базовыми для мировой науки. Не все они печатались в советские годы, потому что где-то он напрямую ссылался

⁸⁹ По преданию, А. А. Ухтомский был тайно рукоположен во епископа и по этой причине – поскольку не мог оставить свою паству – не покинул блокадный Ленинград, хотя как учёный считался достоянием нации и должен был эвакуироваться.

⁹⁰ Однако, по воспоминаниям студентов, только через одно общение с Ухтомским многие из них всё равно приходили к вере.

ся на Евангелие, упоминал преподобного Исаака Сирина и т. д. В целом, его научные работы идеально ложатся на православное мышление⁹¹. Основная концепция Ухтомского – учение о доминанте. Симптомы ПТСР – гипервозбудимость, вторжение травматических воспоминаний, социальная изоляция – укладываются в рамки этой идеи. Эта концепция не придумана им с нуля, целая физиологическая школа работала в этом направлении. В свете концепции о доминанте даже Евангелие и аскетическая святоотеческая письменность становятся более понятными. Если мы понимаем идею доминанты, мы, соответственно, понимаем механизм работы страстей и добродетелей, а помня ещё о действии Божественной силы и о силах inferнальных, мы сможем сложить явление ПТСР в цельную картину. Также, зная концепцию Ухтомского о доминанте, мы будем иметь критерий для отбора информации при чтении научных работ и светских книг по психологии, посвящённых феномену ПТСР.

Доминанта, по учению Ухтомского, – это очаг в коре головного мозга, способный аккумулировать возбуждение. Если человек, находясь, например, на футбольном поле, попереживал, то в следующий раз, попав на футбольное поле, он начнёт переживать не с нуля. Текущий импульс возбужде-

⁹¹ За исключением некоторых особенностей: например, он считал, что св. прав. Иоанн Кронштадтский владел гипнозом. Но Ухтомскому это простительно, потому что дары св. Иоанна Кронштадтского были настолько высоки, что трудно было эту высоту воспринять, и только со временем стало понятно, что они действительно от Бога.

ния приплюсуется к импульсу, который осел в нервных центрах в прошлый раз, и постепенно аккумулятивное этого сигнала приведёт к тому, что человек, только попав на футбольное поле, уже будет испытывать фанатский экстаз. Таким образом сформируется условный рефлекс. Доминанта, по идее Ухтомского, мгновенно предоставляет человеку память о прошлом. Например, боксёр только что играл со своим ребёнком и бойцовские навыки не были ему нужны, но как только он перелезет через канаты и попадёт на ринг, у него возникнут определённые ассоциации и включится доминанта, мгновенно превращающая его в боевую машину. Обо всём остальном боксёр в этот момент забудет. Со временем, когда доминанта начнёт подключать всё больше и больше отделов головного мозга, в процесс станет включаться выброс определённых гормонов, то есть с какого-то момента доминанта начнёт влиять и на физиологию.

Доминанта, по мысли Ухтомского, обладает несколькими характеристиками. Во-первых, когда доминанта приходит в движение, импульсы, поступающие в сознание, притягиваются к текущему очагу возбуждения⁹². В практическом смысле это означает, что человек толкует происходящее вокруг исходя из своего текущего очага возбуждения. Авва До-

⁹² В частности, Джудит Герман приводит пример, иллюстрирующий идею Ухтомского (хотя она не пишет о самой этой идее): когда один ветеран, уже вернувшись к мирной жизни, услышал звук фейерверка, он побежал к машине, ища в машине пистолет. То есть у него включился механизм, выработанный во время боевых действий и напомнивший ему о взрывах и выстрелах.

рофей рассказывал такую историю. В сумерках стоял человек, мимо него шли трое других. Первый прохожий подумал, что это блудник ждёт другого блудника, с которым они вместе пойдут блудить. Второй подумал, что это вор ждёт подельника, чтобы пойти воровать. Третий подумал, что этот человек встал пораньше, чтобы пойти на богослужение. Таким образом, каждый воспринял ситуацию исходя из того багажа, который у него был сформирован. То есть мы переинтерпретируем встречающиеся сигналы исходя из текущей доминанты. При ПТСР, например, человек, столкнувшийся со смертью, видя маму с детской коляской, подумает, мол, зачем они рожают детей, ведь мы всё равно все умрём.

Во-вторых, когда доминанта приходит в движение и притягивает к себе все импульсы, поступающие в сознание, в других отделах коры головного мозга параллельно развивается процесс торможения. Понятно, что человек, испытывающий возбуждение по какому-то поводу, слеп и глух ко всему, что не относится сейчас к текущему возбуждению. Например, борец, который выходит на ринг, забывает о том, что у него сломан холодильник. В качестве примера этого свойства доминанты можно привести фильм «Схватка» Майкла Манна (1995) с Аль Пачино и Робертом Де Ниро в главных ролях. Аль Пачино играет детектива, преследующего главаря банды грабителей. Преследование в финале фильма идёт на стройке. На стройке масса шумов, но доминанта детектива в этот момент фиксирует не все звуки, а лишь те,

которые относятся к преследованию. То есть звук бетономешалки в данный момент ему неинтересен. Можно также вспомнить кошку, которая слышит, как скребётся мышь. Даже если секунду назад она ластилась к хозяину, откликнулась на его поглаживания, то, услышав, что скребётся мышка, она перестанет интересоваться поглаживаниями хозяина. На этом же принципе основаны и ситуации вполне конструктивные: когда человек приходит на рабочее место, даже если он устал, как только он приступит к работе, тут же само собой вспомнится то воодушевление, которое он испытывает обычно во время работы. Соответственно, человек, столкнувшийся с сильным возбуждением, испытает воспроизведение той доминанты, которая была выработана в подобных условиях ранее. Сейчас в психологии также введён в оборот диагноз «комплексное ПТСР». Оно формируется в результате длительного нахождения в состоянии психического давления: например, в результате длительного плена, многолетней травли в школе, продолжительных проблем в семье и т. д.

Третье свойство доминанты состоит в том, что картина мира, которая формируется в сознании человека с определённой доминантой, также определяется текущим очагом возбуждения. То есть человек, который был избит, или девушка, которая была изнасилована, во всех людях начинают подозревать хулиганов и насильников, они боятся выходить из дома, весь колорит, в котором рисуется мир, теперь опре-

деляется для них этой травматической доминантой. Святитель Игнатий (Брянчанинов) в статье «О навыках»⁹³ пишет, что всё то, что мы когда-либо помыслили и сделали, кладёт на нас печать. То есть эти импульсы никуда не уходят: если мы о ком-то грубо сказали или даже подумали, это не пройдёт бесследно, завтра этот гнев и осуждение мы испытаем уже не с нуля, а с какого-то процента. Так, постепенно мы накапливаем какие-то заряды, которые формируют наше восприятие мира, и наши линзы, через которые мы смотрим на мир, становятся искажёнными. Человек, который видел отрезанные головы, сам участвовал в зверствах, будет видеть мир соответственно.

Гипервозбуждение, которое переживает человек во время травматического опыта, оседает в нервных центрах, и, когда человек окажется в похожей ситуации в будущем, у него включится весь комплекс механизмов, сформированных во время переживания травматического опыта (например, на фронте). В научной литературе был описан такой случай. Девушка была изнасилована в помещении, где висели красные занавески. Через несколько лет она пошла на свидание с молодым человеком в ресторан, и там на столе стояла бутылка кетчупа. Один взгляд на эту бутылку запустил тот механизм, который был сформирован у девушки во время травми-

⁹³ Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетические опыты. О навыках // Полное собрание творений и писем: в 8 т. – М.: Паломникъ, 2011. – Т. 1. – 656 с. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/tom1_asketicheskie_opyty/42.

ческого опыта, и у неё началась паническая атака. В упомянутой книге «Травма и исцеление» Джудит Герман описывает тот же принцип доминанты (правда, конкретно этот термин не употребляется), рассказывая историю о ветеране Вьетнамской войны, который уже в мирное время реагировал на взрыв фейерверков так, как будто вокруг взрывались бомбы: бежал к машине, чтобы найти пистолет и защищаться.

Однако надо понимать, что Ухтомский даёт нам надежду. Доминанта хранится в архивах памяти⁹⁴ таким образом, что те нейроны, которые задействованы во время возбуждения психики, могут быть переконфигурированы нами в более конструктивном направлении. Известный современный миссионер монах Иоанн (Адливанкин), анализируя опыт игровой зависимости, также приводит учение Ухтомского и рассказывает об исследованиях мозга жонглёра. Когда жонглёр жонглирует кеглями, ему нужно внимательно за ними наблюдать. Удивительно, но при сканировании мозга жонглёра было обнаружено появление нового функционального тела. То есть группа нейронов в мозге перестроилась в

⁹⁴ Термин «бессознательное» не употребляется в данной работе намеренно, поскольку имеет слишком много различных смысловых оттенков. С православной точки зрения концепция бессознательного очень хорошо осмыслена современным православным богословом Жан-Клодом Ларше, который разобрал концепцию Фрейда и Юнга, показав, почему она для нас неприемлема. Жан-Клод Ларше считает, что бессознательное – это совесть, голос Божий, предрасположенность к добродетели, которая есть у каждого человека.

какую-то новую конфигурацию, чтобы отслеживать именно этот процесс жонглирования. Это похоже на новый желудок, который требует пищи. И применительно к военнослужащим можно привести подобный пример. Один офицер спецназа, который участвовал в Чеченской кампании, рассказывал, что привык всегда считать шаги: если в окно залетит граната, тебе полезно знать, сколько шагов нужно сделать до угла и т. д. Но эта привычка осталась у него и в послевоенное время: он везде ходил, считая шаги. И даже когда его жена пекла на кухне блины и разворачивалась к нему со сковородкой в руках, его тело воспринимало это как боевую ситуацию. Жена удивлялась, видя со стороны, что он как-то странно реагирует: скачет и т. д. Но офицер понимал, что это остаточные явления, которые только со временем были переработаны.

Возможность исцеления и преодоления травматического опыта через переинтерпретацию травматической доминанты. Преподобный Макарий Оптинский. Псалтирь

Итак, общее исцеление – каким оно представляется в свете этого учения и в согласии со святоотеческой мыслью – возможно, когда человек осознанно переинтерпретирует свою травматическую доминанту и направляет рефлекс, который она запускает, в конструктивное русло. У прп. Макария Оптинского есть толкование строчки псалма *Внегда прозябша грешницы яко трава, и проникоша вси делующии беззаконие* (Пс. 91, 8), очень похожее на описание действия доминанты. По мысли прп. Макария, пока страсть себя не проявила, нам трудно с ней бороться, трудно её подцепить. Но когда в человеке вспыхнул гнев, если он начнёт молиться за обидчика, он начнёт эту страсть в себе искоренять.

Вообще идея Ухтомского, совпадающая с мыслью свт. Игнатия (Брянчанинова), состоит в том, что, когда доминанта приходит в движение, всё, что мы сделаем в момент возбуждения, запомнится, «запишется» и воспроизведётся автома-

тически в следующий раз. Между доминантой и страстью в данном контексте можно поставить знак равенства, так же как между доминантой и добродетелью, ведь механизм может быть и благим. То есть, если мы, испытывая гнев на кого-то, помолились за обидчика, в следующий раз, когда мы его увидим, нам будет даже несколько приятно на него смотреть, потому что вспомнится и то, что мы за него помолились. Соответственно, здесь и обнаруживается надежда: мы понимаем, что травматический опыт может быть перестроен, переинтегрирован.

Приведём конкретный пример того, каким образом может происходить постепенное исцеление через переинтерпретацию доминанты. У одного человека было ПТСР, развитое не в результате боевых действий. Он находился в самолёте, который упал в воздушную яму, и это ощущение близкой смерти наложило такой отпечаток на его психику, что впоследствии он приходил в состояние ужаса не только при виде самолётов, но и при виде какого-нибудь огонька машины. Он работал с самым лучшим психологом одного крупного мегаполиса, и за несколько лет терапии – никаких результатов. Но исцеление возможно, если этот человек при приближающемся состоянии ужаса просто возьмет и начнёт читать Псалтирь. В Псалтири есть важные смыслы. Можно сказать, что царь Давид тоже был на грани ПТСР: несколько лет он был в бегах, за ним охотился вооружённый отряд царя Саула, его хотели убить. И многие псалмы об этом говорят: он

на краю гибели, со всех сторон его обложили, нет никакого выхода, но Господь – его прибежище и сила. Таким образом, в псалмах есть элемент отчаяния: *Объяли меня муки смертные, и потоки беззакония устрашили меня; цепи ада облегли меня, и сети смерти опутали меня* (Пс. 15, 5–6). Но в то же время есть и отдушина – вера. Есть элемент отчаяния, и есть элемент надежды. То есть, если человек в момент действия травматической доминанты начнёт метаться, в следующий раз ему будет только хуже, потому что эти метания организмом будут запомнены. Но если он – даже через силу – откроет Псалтирь и начнёт читать, – в следующий раз, когда у него будет состояние ужаса перед падением в «воздушную яму», эти слова псалмов автоматически всплывут в его сознании и переадресуют его уже к другой доминанте.

Согласно учению Ухтомского, мы можем переконструировать доминанту, внося в неё новые смыслы. Поэтому нужно дать травмированному человеку возможность в каких-то новых ракурсах посмотреть на происшедшее – на скорби, потери. Святые отцы говорят, что, если ты что-то потерял или у тебя что-то украли и ты добродушно это примешь, Бог вменит тебе это в акт милосердия. На основе Истины мы даже в такие ситуации вносим новые смыслы, которые меняют характер травматического возбуждения. Ухтомский также считает, что с сильной доминантой бесперспективно бороться «в лоб». Это касается не только ПТСР, но и наркомании, и всех страстей, потому что в момент возбуждения импульсы,

попадающие в сознание, пере-адресуются к текущему очагу. Подобно и с наркоманом или человеком, пережившим какую-то катастрофическую ситуацию: если мы начнём говорить о наркотиках или об этой ситуации – возникнет риск того, что мы только усилим текущее возбуждение. И поэтому Ухтомский считает, что перспективней создавать новую конструктивную, бодрую доминанту, которая, усилившись, притормозит патологическую. И здесь не надо бояться никакого вытеснения. Когда Зигмунд Фрейд говорил о вытеснении, в чём-то он был, конечно, не прав. Все эти вытеснения, невроты случаются только тогда, когда человек испытывает чувство ненависти и пытается усилием воли его заглушить, продолжая при этом ненавидеть. Но если человек начинает, например, молиться за обидчика, то, если сказать кратко, те самые нейроны, те самые отделы коры головного мозга, которые участвовали в ненависти, – они перевоспитываются. Мы знаем, что великие грешники, великие разбойники, такие как Моисей Мурин, например, становились великими святыми. Кстати, среди монахов очень много воинов. Дисциплина, к которой они приучились на войне, помогает им приучиться к дисциплине монастырской. Таким образом, возможность преодоления ПТСР видится в обогащении человека смыслами, в появлении у человека высшего, духовно-культурного этажа личности, когда он начинает с новых углов смотреть на тот опыт, который был с ним раньше. И, обогащая человека, мы даём ему основу для того, чтобы этот

опыт был перестроен.

**Человек как субъект. Война
и любовь. Два пути на
войне: путь зверя и путь
православного воина. Психолог
А. В. Брушлинский. Епископ
Митрофан (Баданин). Книга «Путь
архистратига. Преодоление зверя»**

Известный русский психолог А. В. Брушлинский в перестроечные годы издал книгу о психологии субъекта⁹⁵. Субъект – это человек, находящийся на высших этажах своего творческого развития, тот, кто решает. Нормальная психологическая практика предполагает выведение человека из состояния объекта, когда человек воспринимает себя жертвой обстоятельств, – в состояние субъекта, когда человек что-то может решать. Надо сказать, что некоторые виды психологической помощи до сих пор продолжают бесперспективно работать с человеком как с объектом. Например, человек, который был в плену, которым манипулировали, помыкали, попадает в кабинет психотерапевта, где ему точно так же на-

⁹⁵ Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. – М.: Институт психологии РАН, 1994. – 109 с.

значают препараты и так далее – сам человек в процессе не участвует, – и получается, что он оказывается в этом же подчинённом состоянии. Брушлинский говорит, что тоталитаризм – это не дубинка, а отношение к человеку как к вещи. Он на большом массиве данных показывает, что импульсы окружающей среды проникают в нас не напрямую, а проходя сквозь барьер наших внутренних условий. Иными словами, если два солдата окажутся в одной и той же обстановке, у одного будет ПТСР, а у другого не будет, потому что у них разный внутренний багаж, разный внутренний опыт, разные взгляды на мир. И вот этот травматический импульс, проходящий через внутренний багаж человека, на выходе даёт разное значение. Словами апостола Павла, *любящим Бога всё содействует ко благу* (Рим. 8, 28). Можно вспомнить историю одного из первых мучеников. Когда отец узнал, что он верующий, он его посадил в подвал, чтобы тот голодал. А у того не было ПТСР, он радовался, что наконец может в безмолвной молитве, в строжайшем посте угодить Богу. Соответственно, человек этот импульс воспринимал иначе.

Обогащая война, прививая ему такое качество, как любовь, можно вывести его из состояния ПТСР. Трудно сразу понять, как это – война и любовь. У епископа Митрофана (Баданина) (вкратце о нём и о его тесте мы уже упоминали) есть замечательная книга, которая называется «Война и любовь»⁹⁶. Он описывает своего отца, у которого было ПТСР и

⁹⁶ Митрофан (Баданин), митр. Война и любовь.

который ушёл в алкоголь, а также описывает своего тестя, у которого было несколько Орденов Красного Знамени. Вроде, тесть даже не был верующим человеком, но его большая любовь к супруге и супруги – к нему помогла ему не войти в состояние ПТСР. То есть у человека была как раз та самая доминанта, которая помогает переосмыслить события. Одно дело, когда ты просто убиваешь, как зверь, другое дело – когда ты защищаешь любимых людей.

Отсюда можно перейти к концепции двух воинов. Есть замечательная книга протоиерея Димитрия Василенкова, участника взаимодействия Церкви с Вооружёнными силами, и протодиакона Владимира Василика «Путь Архистратига. Преодоление зверя»⁹⁷, о которой мы уже кратко упоминали. В этой книге описываются две концепции воина. Одна концепция, популярная сейчас в США, – это путь волка: стать «волком», чтобы выжить, то есть адаптироваться к театру боевых действий, но со знаком минус. Отбросить в себе всё человеческое путем негативных практик и действовать на уровне рефлексов. Но христианскому взгляду очевидно, что если человек однажды стал волком, открыл себя навстречу злу, то стать человеком обратно крайне тяжело. Возможно, поэтому такой высокий процент самоубийств среди тех, кто пошёл этим путём. Второй путь – это путь православного воина – того, кто должен остановить зло, с оружием в ру-

⁹⁷ Димитрий Василенков, прот., Владимир Василик., протодиак. Путь Архистратига. Преодоление зверя.

ках, там, где требуется, но не пропитаться этим злом самому. Епископ Митрофан (Баданин) говорит, что там, где у человека нет веры, почти неизбежно он скатывается в какие-то зверства, отвечает на них ещё большими зверствами. Можно добавить: если у человека нет веры и этики. Так, у советских офицеров веры не было, но была какая-то этика, а сейчас она стала растворяться. Если у человека нет той положительной доминанты, с помощью которой он может переосмыслить события, – видя отрезанные головы, он неизбежно скажется. Если у наших воинов не будет той самой положительной доминанты, то, с большей или меньшей степенью вероятности, сталкиваясь с бесчеловечным отношением к людям в лице противников, наши воины также пропитаются этим духом, потому что трудно, борясь со злом, не пропитаться злом. Это хорошо было показано в упомянутом выше фильме «Апокалипсис сегодня». У наших военнослужащих тоже популярны идеи нацизма, тоже популярна свастика, поэтому идея денацификации – это тема, требующая уточнения, потому что даже в России это популярно. Это как раз и есть путь волка: стать сильным, стать зверем...

Конкретный пример воинов, избежавших ПТСР, приводит Джудит Герман в книге «Травма и исцеление». Она рассматривает данные исследования, в котором участвовало десять ветеранов Вьетнама, у которых не развилось ПТСР, то есть они прошли войну, но никакого посттравматического стрессового расстройства у них не было. Если перевести вы-

воды исследований на понятный язык, обнаружилось, что всех этих ветеранов на войне объединяло четыре фактора. Во-первых, эти солдаты не участвовали в зверствах ни по отношению к живым, ни по отношению к умершим, у них не было расчеловечивания противника. Во-вторых, они не ощущали себя «песчинкой в адском котле», у них была какая-то точка зрения сверху, они понимали, что не могут остановить войну, но могут быть ответственными в своей ближайшей зоне – сохранять человеческие отношения в своём окопе, в своём отряде и т. д. В-третьих, они понимали меру своей ответственности, у них была совесть, они понимали, что если сейчас ситуация аномальная, то это не значит, что можно вести себя аномально и орать на своих подчинённых. И, в-четвёртых, они заботились друг о друге. Всё это очень важно, потому что человек, ощущающий себя объектом, песчинкой, видя катастрофические изменения вокруг, начинает ужасаться, потому что у него нет никакой осмысленной позиции, взгляда «сверху». Другое дело, если человеку привить мысль: хоть ты и не можешь остановить эту войну, но в зоне твоей ответственности хотя бы не терроризировать своих детей, свою жену, и этот фактор заботы о ком-то другом поможет тебе самому справиться с критической ситуацией.

Психологические техники преодоления травматического опыта: техника дебрифинга, техника затопления. Сектантские подходы к преодолению ПТСР. Парадокс психологов

В современных светских психологических техниках, которые направлены на борьбу с ПТСР, видится много недостатков. Есть такая светская техника как дебрифинг. Суть дебрифинга состоит в том, чтобы дать человеку высказаться. Травма имеет свойство бессловесности, это некое застывшее переживание, когда человек даже не может высказать, что с ним произошло, и очень важно помочь ему в этом. Когда мы готовили сборник «Щит веры...»⁹⁸, я не хотел включать туда стихи и рассказы из книги «Отец Арсений», но меня попросили их оставить как раз потому, что травма имеет свойство бессловесности, и человек не может высказаться. А если у человека есть какие-то литературные описания людей, пере-

⁹⁸ Щит веры – воину-защитнику в помощь / авт. – сост. Прокопий (Пашенко), иером. – Спасо-Преображенский Соловецкий ставропигиальный мужской монастырь. 2022. – 320 с. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://vk.com/wall-184086372_981.

живших травматический опыт, какие-то поэтические образы, он уже может через них своё переживание осмыслить и его высказать. Но дебрифинг предполагает просто высказывание. Человеку действительно может отчасти стать легче, когда он выскажется, но не факт, что после этого он не покончит собой. Если человек сказал, что он кого-то убил, может быть, ему на данный момент стало немножко легче, но эта рана никуда не ушла. И психологический принцип, предполагающий, что психолог – это просто наблюдатель, который не должен высказывать никаких оценочных суждений, – этот принцип работает здесь против пользы дела. Соответственно, во время дебрифинга человек не получает отправной точки, оттолкнувшись от которой, он мог бы осмыслить произошедшее с ним.

Уже упоминалось, что некоторые специалисты отмечают: многие вопросы, которые встают перед людьми, выходят за рамки психологии и становятся на стыке религии, этики, философии. Например, проблему жизни и смерти человек не может самостоятельно решить никогда. И здесь позиция священника более выгодна, чем позиция психолога, потому что священник может показать человеку значение истории, значение личности в истории, показать, что человек – не песчинка в жерновах истории. Не обвиняя огульно всех психологов подряд, стоит ещё раз упомянуть, что некоторые психологические техники очень напоминают сектантские. Проговаривание проблемы, например, в чём-то напоминает са-

ентологический подход. Если человек пережил какую-то катастрофу, потерял близкого, был на войне, ему предлагается эту историю бесконечное число раз рассказывать, и в это время определённый приборчик измеряет уровень его возбуждения. И когда человек на приёме рассказывает свою историю в 530-й раз, стрелка приборчика не дёргается, и, с точки зрения саентологии, вопрос считается закрытым, но на самом деле он не закрыт. Если у человека кусок души был выгрызен, повреждён, что-то внутри него было повреждено, и он не может рассказывать о том, что он был изнасилован или что его товарищу отрезали голову, он не может от слёз это рассказывать. Но тут через многократное повторение он натренировался именно этот эпизод рассказывать без слёз. Но если он натренировался рассказывать эти мысли, это не значит, что рана в его душе заросла. Эта рана потом себя проявит в другом. Одна женщина, которая прошла несколько тысяч часов саентологических тренингов, рассказывала, что потом, придя на саентологическую встречу, увидела, что люди там тазиками едят салаты. Она поняла, что если люди так много едят, то у них не всё в порядке, и что у неё тоже травма. Тогда она ушла из этой организации. Нацеливание специалистов на проговаривание иногда даже напоминает насилие: человек может не хотеть этого делать, но его заставляют говорить о своём опыте. Но где гарантия, что он это проговорит, а потом не покончит с собой? Что с этим проговорённым опытом ему потом делать?

Джудит Герман, в частности, описывает одну из популярных в Соединённых Штатах психологических техник борьбы с ПТСР, которая называется техникой затопления. В ситуации безопасности ветерану предлагается до мельчайших подробностей изложить воспоминания о событиях, повлёкших травматический опыт. Много раз повторяя эту ситуацию, ветеран наконец сделает её частью своей личности и уже сможет более-менее успокоиться – идея такая. Также применяется «техника свидетельства» для людей, прошедших политические репрессии и пытки, – они тоже рассказывают о своём опыте в мельчайших подробностях. В обоих случаях видна интуитивная попытка эту доминанту, лежащую в глубинах памяти, подковырнуть, вывести на поверхность. Но того, что её вывели на поверхность, недостаточно – выведя на поверхность, её нужно переосмыслить, внести в неё новые смыслы, новые ростки, иначе ситуация не изменится.

У современного английского психолога Стивена Джозефа есть книга «Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста»⁹⁹. Она не только о ветеранах-военнослужащих, но ещё и о людях, переживших авиакатастрофы, рождение больных детей и так далее. В этой книге есть парадокс, характерный для многих психологов. Автор справедливо отмечает, что проблема такого явления, как ПТСР в том, что на определённом этапе развития психологии это

⁹⁹ Джозеф С. Что нас не убивает. Новая психология посттравматического роста. – М.: Карьера-пресс, 2015. – 352 с.

явление стали рассматривать с помощью терминологии, которую выработал Зигмунд Фрейд. То есть ПТСР стали рассматривать как болезнь, в то время как более правильно было бы – и эта позиция согласуется со словами святых отцов – всё-таки найти какие-то ресурсы в человеке, помочь ему развиваться в правильном направлении, и тогда пережитый опыт сможет стать источником мудрости. Каким образом это происходит? В качестве иллюстрации можно привести историю, которая рассказана в фильме «Охотник на оленей» (1978) с участием Роберта Де Ниро, который там играет православного христианина. В фильме показана православная община на Аляске, члены которой время от времени своей мужской компанией выезжают в лес на охоту. В одной из сцен герой Роберта Де Ниро выслеживает оленя и убивает его одним выстрелом. Затем героев фильма призывают во Вьетнам. Главный герой теряет своих друзей, по-христиански пытаясь спасти их ценой собственной жизни, но безуспешно. Потеряв друзей и вернувшись домой, чтобы как-то свою идентичность восстановить, он снова идёт на охоту, как в старые добрые времена, выслеживает оленя и, когда берёт его на прицел, опускает винтовку, потому что понимает: хватит, итак было много смертей. Он отпускает оленя. В каком-то смысле этот шаг – это символическое изображение того, что человек меняет что-то очень глубоко в своей жизни, и благодаря этому изменению у него будет шанс освободиться от своего травматического опыта. В термино-

логии Стивена Джозефа такое изменение личности названо посттравматическим ростом.

«Побег из лагеря смерти» – свидетельство сбежавшего узника северокорейского концлагеря как пример неудачной попытки преодолеть травматический опыт

Ещё один пример посттравматического расстройства, которое невозможно излечить, не выведя человека на уровень высших смыслов, – это книга «Побег из лагеря смерти»¹⁰⁰, рассказывающая о побеге заключённого северокорейского концлагеря¹⁰¹. Мальчик Шин, герой книги, живёт в трудовом концентрационном лагере Северной Кореи. Все рождённые в этом лагере дети рождались потому, что охранники давали какому-то отличившемуся мужчине право на сексуальные контакты с женщинами. Подобные контакты без разрешения каралась расстрелом. Дети, рождённые в лагере, должны были там умереть. Условия труда были очень суровыми, люди долго там не жили, и, когда Шин родился, у него уже была ненависть к родителям: зная, что он должен умереть в этом

¹⁰⁰ Харден Б. Побег из лагеря смерти. – М.: Бомбора, 2013. – 250 с.

¹⁰¹ Правительство Северной Кореи после выхода книги заявило, что эта история – обман и подлог, но так же реагировало и советское правительство после, например, побега известных братьев Солоневичей из советского ГУЛАГа и публикации за рубежом их воспоминаний о лагере.

лагере, он ненавидел их за то, что они дали ему родиться здесь. Детей в лагере даже не обучали и даже не промывали им мозги в отношении пропаганды, потому что считали, что они там умрут. Кормили очень скудно, ребёнка могли забить до смерти за украденные зёрнышки кукурузы. И если кто-то из членов семьи совершал побег, остальных родственников расстреливали. В документальном фильме «Зона особого контроля», который дополняет эту книгу (он есть только на английском языке), охранник концентрационного лагеря рассказывает, что заключённый даже не может покончить с собой, потому что тогда из-за него расстреливают оставшихся в живых членов его семьи.

Этот мальчик Шин рос зверем, потому что, когда детей наказывали, это были коллективные избиения, в которых он тоже участвовал и даже не испытывал эмоций по этому поводу. Когда он узнал, что его брат собирается бежать из лагеря, он донёс на мать и на брата, потому что его бы тоже расстреляли, если бы их побег удался. Мать и брата расстреляли на глазах у Шина, и у него ничего не шелохнулось внутри, потому что он не знал, что мальчик должен беспокоиться, когда на его глазах убивают мать. Он воспринимал мать только как конкурента в еде: он воровал еду у матери, она его избивала, он снова воровал. Но потихоньку у Шина стала рождаться другая доминанта. Мы говорили о том, что выход из ПТСР – это не бесконечное проговаривание травматического опыта, а подъём на уровень каких-то более высо-

ких смыслов. Итак, Шина поставили «стучать» на одного репрессированного партийного руководителя, и последний научил мальчика песням о дружбе, рассказал, что в мире есть что-то, помимо риса и кукурузы, и тогда Шину захотелось жареной курицы. Его культурный уровень начал развиваться. Он совершил побег вместе с тем мужчиной, но мужчина при побеге погиб. У Шина развилось классическое ПТСР, он всего боялся, у него была паранойя. Такие беженцы пугаются звука стиральной машины, и, если начальник на работе делает аккуратное замечание, они начинают очень остро воспринимать его, считая, что начальник имеет какие-то замыслы против них. И когда Шин попадает в Соединённые Штаты Америки, он знакомится с людьми, которые занимаются общественной работой в комитете по Северной Корее, у него даже появляется девушка, на которой он хочет жениться. Но потом он расстаётся с девушкой и делает ужасное заявление: он говорит, что, если откроют границы, он будет первым, кто вернётся в Северную Корею. То есть он хотел вернуться в свой концлагерь, потому что там у него было «чистое сердце». Но «чистое сердце» не в смысле евангельского понимания – *блаженны чистые сердцем, потому что они Бога узрят* (Мф. 5, 8) – здесь же имеется в виду, что у него не было там морального выбора. В лагере он мог избить, убить, при этом ничего не чувствуя, и это отсутствие выбора было ему комфортно.

Воин, который оказывается в состоянии патологической

доминанты, подавляющей всё человеческое в нём, – нельзя сказать, что счастлив, но в каком-то смысле ему хорошо, потому что у него нет морального выбора, а моральный выбор – это нагрузка для психики. В Штатах Шин увидел семью, где мать была не конкурентом за еду, а внимательной и любящей своих детей женщиной. И тогда он стал осознавать, что же он совершил. Но в чём беда? Возможно, Шин имел общение с представителем протестантской деноминации. Видимо, ему пытались рассказать, что Бог его любит и так далее, но он не мог понять концепцию любящего Бога, потому что видел, как детей убивают за украденные зёрнышки кукурузы. И, соответственно, ему протестантская идея не помогла. Но как можно было его вывести из такого состояния?

Мы уже упоминали слова митрополита Антония Сурожского о том, что Господь может давать человеку снова и снова пережить какой-то важный опыт прошлого, который не был человеком до конца осмыслен. Например, если женщина делала аборты или если человек чувствует вину перед ушедшими родителями, которых уже не вернуть, и постоянно помнит об этом. Может быть, было сделано что-то против совести под воздействием страха или каких-то обстоятельств. Что можно посоветовать человеку в таких ситуациях? Прощение – это, по сути, воспитание в человеке навыков, противоположных совершённым поступкам. Человек должен измениться. Если чувствует вину перед ушедшими родителями – поработать какое-то время волонтером в доме

престарелых и т. д. В книге «Православное учение о спасении»¹⁰² архимандрита (будущего патриарха) Сергия (Страгородского) также есть слова о том, что прощение – это не значит, что Бог вычёркивает какую-то строчку из нашего прошлого. Прощение, исцеление, с точки зрения православия, происходит тогда, когда человек внутренне меняется. Через это изменение он разрывает связь с тем, кем он был в прошлом, он становится другим. Мы знаем, что Исповедь – это и есть та самая возможность вернуться в прошлое: стоя у аналоя, человек может Божиим мановением вдруг оказаться в той ситуации, где он совершил ошибку. И если бы Шину предложили такую возможность вернуться в прошлое и задали бы ему вопрос: теперь, из нынешнего твоего состояния, когда тебе ничего не угрожает, как бы ты поступил в ситуации с матерью и братом?..

По словам Ухтомского, доминанта человека оживает, если человек говорит, что он постарался бы никогда не повторить такую ошибку. Тогда, в эту минуту в него вбрасывается росток Божественной жизни, и тогда человек выздоравливает. Через пророка Иезекииля Бог говорит: *не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был* (Иез. 33, 11). Но с Шином этого не произошло, поэтому он не смог жить в Штатах, он остался травмированным и больным.

¹⁰² Сергей (Страгородский), архиеп. Православное учение о спасении. – М.: Моск. патриархат, 1991. – 264 с.

В научной литературе был описан случай ветерана Вьетнама, который не мог успокоиться после войны. При общении с ним выяснилось, что ему на войне нравилось убивать и насиловать, ему нравилось ощущение безнаказанности. Применительно к нашему мировоззрению, это – страсти, то есть некие навыки души, которые через многократное повторение стали качествами личности человека. Соответственно, человек в своей гражданской жизни найти себя не сможет. Даже если такому человеку исповедоваться, для него не будет достаточно только разрешительную молитву получить на Исповеди, потому что навыки остались. В таком случае нужна епитимья, понимаемая не как наказание, а как помощь в исцелении тех недугов души, которые были сформированы раньше. То есть если человек обесценивал жизнь, то он должен понять, что жизнь другого человека драгоценна.

Как это сопоставимо с войной? Протоиерей Димитрий Василенков с протодиаконем Владимиром Василиком в упомянутой книге «Путь Архистратига. Преодоление зверя» отвечают, что православный воин, совершая устранение противника и пытаясь остановить его, даже вынужденно нажимая на курок, всё равно не старается себя превратить в зверя, не пытается уйти от мук совести, как это сделал Шин, через отупение и снижение порога восприятия. Православный воин не пытается, как это было в немецкой армии, представить противника в виде недочеловека, которого можно уни-

чтожить, как клопа. Даже стоя перед лицом горькой правды, что он убил человека, православный воин не будет подвержен ПТСР, если будет понимать, для чего он это сделал – для того, чтобы остановить зло.

Православный воин не пытается обесценить факт совершённого в своём сознании. Даже советуют молиться за того, кто погиб по твоей вине. Конечно, как говорят, у истории нет сослагательного наклонения, в отношении исторического процесса трудно судить, как «было бы, если бы», но в этой книге советуется поставить вопрос: возможно, если бы не война, этот человек (убитый тобой) занялся бы, например, наукой. Кстати, такие случаи были, есть свидетельство одного советского снайпера, который во время Второй мировой войны держал на мушке одного немецкого солдата, но последний был таким юным, что снайпер просто пожалел его. После войны этот снайпер занялся наукой, и на одной научной конференции он увидел этого немца с характерным шрамом, который он разглядел в снайперский прицел. Он спросил его, не был ли он в такие-то годы на такой-то позиции. Оказалось, что это тот самый юный немецкий солдат, и они потом подружились. То есть, если бы не война, люди могли бы заниматься совсем другим, и нужно об этом помнить. Есть также свидетельство об одной женщине-снайпере в Архангельской области – во время Второй мировой войны потомственные охотники Архангельской области становились хорошими снайперами. После войны архангелого-

родцы помнили женщину, которая ставила в храме огромное количество свечей. Её спрашивали, неужели у неё столько людей погибло во время войны?! Но она отвечала, что была снайпером, и эти свечи – это количество людей, которых она убила. Очень велика вероятность, что у этой женщины не было ПТСР: через этот некий высший этаж духовной культуры, может быть, даже благодатный уровень, она иначе взглянула на факт совершённого, и он для неё был осмыслен.

Как интегрировать травматический опыт в жизнь человека и сделать его точкой духовного роста. Возможности психолога и возможности духовника

В понимании травматического опыта мы можем сойтись со светскими специалистами. Травму можно считать преодолённой, когда она интегрирована в психику человека, то есть когда опыт прошлого вошёл на полноценных правах в нашу личность. Но есть один нюанс. Мысль хорошая, но, как стало понятно из теории Ухтомского, интегрировать травматический опыт в психику можно только тогда, когда у нас есть некая система взглядов, позволяющая осмыслить происшедшее с неких высших этажей личности. И снова: в чём здесь парадокс психологов? Наблюдая за своими пациентами, которые вышли из посттравматического расстройства (ветеранами или жертвами изнасилования и т. д.), сами психологи не могут предложить тех инструментов, с помощью которых эти пациенты излечились. Думается даже, что эти пациенты в какой-то степени выходят из ПТСР не благодаря психологическим практикам, а вопреки им и, скорее, благодаря тем здоровым механизмам психики, которые в людях заложены

Богом.

Профессор Ф. Е. Василюк, православный христианин, доктор психологических наук, автор книги «Психология переживания»¹⁰³, описал четыре уровня переживания критической ситуации. Переживание в его терминологии – это не эмоция, а термин от слова «пережить», например, смерть близкого, боевые действия, в которых ты участвовал, и так далее. Когда человек попадает в критическую ситуацию, первым, самым примитивным уровнем её переживания становится отрицание. Этот уровень переживания хорошо показал современный писатель Евгений Водолазкин в художественном романе «Лавр». Главный герой романа – врач – принимает роды у своей возлюбленной, но его профессионализма не хватает, и она умирает при родах вместе с ребёнком. Долгое время герой пытается отрицать факт её смерти: общается с ней, как с живой, даже тогда, когда тело уже начинает разлагаться.

Второй уровень переживания кризисной ситуации – уровень реалистический. К сожалению, на этом уровне останавливаются некоторые психологи. Например, девушка была изнасилована или парень с кем-то образовал бизнес, а его кинули. Естественно, в такие моменты у человека рушится картина мира: он больше не может доверять миру и близким людям. Похожее ощущение описано в псалме Давида: *И близ-*

¹⁰³ Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

нии мои отдалече мене стаиа (Пс. 37, 13). Из такой ситуации есть два выхода. Первый – тупиковый, тем не менее он иногда пропагандируется психологами. Человеку внушается мысль: «Не было никакой картины мира, не беспокойся, не было никаких чести и достоинства, никакой дружбы, и, следовательно, если не сложились твои идеалистические представления о мире, – не беспокойся, это тупик, полюби себя в тупике». Но есть другой выход – выход в посттравматический рост, обретение новых смыслов через переживание критической ситуации, рост личности.

Возвращаясь к парадоксу психологов, приходится констатировать, что Стивен Джозеф, описывающий пациентов, которые вышли в посттравматический рост (то есть травма стала для них источником мудрости), сам как специалист не поднялся выше этого второго уровня переживания. Он советует людям страшные вещи: тем, кто столкнулся с насилием, чья картина мира и справедливости рухнула, он предлагает отказаться от этой картины мира и считать, что раньше им только казалось, что мир справедлив, он говорит, что станет легче, если признать, что люди смертны, что они просто зверюшки, которые скоро умрут. Но ведь можно человеку объяснить, что, если его картина мира рухнула, это не значит, что справедливости в мире вообще нет. Может быть, просто картина мира у него была наивная. Бывает, и избранныкам Бог попускает испытания, но, если Богу будет угодно, всё в итоге будет хорошо.

Третий уровень переживания – уровень идеалистический. На этом уровне человек, столкнувшийся с кризисной ситуацией, не знает, что делать, но у него есть некий идеал, к которому он устремляется, и здесь создаются основы для проявления героизма. То есть тебе страшно и больно, но маячит какая-то звезда, которая тебя зовёт, и ты понимаешь, что предать её ты не можешь.

Четвёртый уровень переживания – творческий. По сути, это тот уровень, к которому нас призывают духовные наставники. Когда человек сталкивается с ситуацией невозможности, когда он не может реализовывать свои ведущие мотивы, без которых он себя не мыслит человеком, находясь на своём наличном уровне, он не сможет никак ситуацию преодолеть. Чтобы не сойти с ума, человек начинает творчески перестраивать жизнь вокруг себя и себя самого. И происходит метанойя, изменение ума. При внимательном духовном наставничестве, постепенно обогащая человека, уча его бороться с гневом, собственной злостью, его раны можно исцелить. Но это духовническая работа, которая в корне отличается от всех тех психологических приёмов, которые сейчас практикуются.

Важно добавить, что работать над преодолением гнева нужно с православных позиций. С точки зрения светской психологии, идея гнева не решена: светские психологи не могут разобраться, полезен гнев или нет, потому что, с одной стороны, гнев даёт энергию, а с другой стороны – разрушает.

Православная позиция по этому вопросу такая: гнев был дан Богом человеку как сила напряжения для преодоления препятствий и достижения какой-то цели. Но в результате греховной заражённости человек за благо стал почитать что-то другое, какую-то свою страсть: например, славу. И человек начал силой своего гнева испепелять тех, у кого больше просмотров на ютубе. Путь исцеления от гнева в том, что по-гречески называется «апатией», но не в том смысле, когда человек пьёт водку, лёжа на диване. «Апатия» на аскетическом языке означает бесстрашие: когда ты начальник и перед тобой подчинённый, которого нужно взбодрить, ты это делаешь, указывая ему на его ошибку, но при этом тебя не трясёт от гнева. То есть сила напряжения остаётся, активность остаётся, но при этом ты не заражаешься личной ненавистью. Подобным образом это проявляется на поле боя: необходимо решить задачу, но при этом ты не испытываешь личной ненависти к противнику.

В книге «Кавказские подвижницы»¹⁰⁴ о двух схимонахинях, которые жили в советские годы и совершали реальные чудеса, рассказывается о высокопоставленном командире, с которым одна из этих схимонахинь была знакома. Этот командир когда-то участвовал в подавлении восстаний во время Гражданской войны, и впоследствии его стали мучить

¹⁰⁴ Игумен Н. Кавказские подвижницы. История жизни схимонахини Елены и сестры её, монахини Нины. – Миссионерское движение святых первоверховных апостолов Петра и Павла, 2019. – 352 с.

кошмары, в которых он бежал по подземелью, а за ним гнались озверевшие люди, готовые его растерзать. В одном из снов он добежал до некоего старца, который укрыл его мантией, и таким образом он спасся. Потом он понял, что это был преподобный Сергей. Этот командир стал ездить в Троице-Сергиеву Лавру, пришёл к вере, потом принял постриг. Уже после Второй мировой войны он участвовал в разработках оружия, курировал действия в отношении ракет. Он заранее предвидел свою кончину, перед кончиной оделся в схимническое облачение, и, когда дверь взломали, его нашли в схиме. В руках его была записка, в которой он говорил, что нет противоречия между религией и наукой. Его история – пример того, что человек не просто реконструировал свою травму, но принял решение о деятельном покаянии. Если он в прошлом участвовал в несении смерти, то теперь он стал нести жизнь. Он тайно (поскольку религия ещё была под запретом) переводил средства на восстановление храмов и помогал людям. Когда он пришёл к вере, он вспомнил, что в детстве верил в Бога, но потом, под воздействием пропаганды большевиков о ненаучности религии, эту веру утратил. Уже после своего покаяния он стал изучать историю революции и понял, что в ней были задействованы определённые силы, целью которых было сеяние хаоса. То есть в итоге на свой травматический опыт он стал смотреть с высшей точки – с точки зрения личности, вечных смыслов.

У Ставрогина, героя романа Достоевского «Бесы», тоже

отчасти было ПТСР: он участвовал в дуэлях, по его вине погибли люди, и он даже видел оскаленную морду демона. Епископ Тихон посоветовал ему провести пять-семь лет в послушании, чтобы исцелиться от опыта прошлого. Это великие слова. Потому что, если у человека есть развёрнутая психотравма, психологи предлагают только до бесконечности говорить об этой психотравме в надежде, что она как-то интегрируется в личность, но у них нет инструментов для этой интеграции. И здесь у духовника больше возможностей – он может начать человеку помогать выстраивать то, как общаться с людьми: например, со своими детьми в семье. Это всё важно. Какой-то военнослужащий накричал на ребёнка, что привело к ссоре в семье. У него начались переживания, он не может с ними справиться и уходит в запой. В момент ослабления разума доминанта всегда будет всплывать, поэтому духовник, работая вместе с самим человеком, не только учит его анализировать опыт боевых действий или других травм, а может вместе с человеком обсудить, например, что тот будет делать, когда поссорится с супругой. Потому что, если человек не будет знать, что с этим делать, он уйдёт в запой, у него всплывёт какой-то механизм разрушения.

Мы не даём человеку техники забвения, практикующиеся также в светской психологии, – эти техники очень опасны. Мы не боимся на Исповеди вытащить тот травматический опыт, который был пережит в прошлом. Если было, например, совершено убийство, даже на войне, и было соверше-

но покаяние в нём, то и очищение, помимо самой Исповеди, здесь тоже требуется, потому что трудно быть полностью бесстрастным после того, как твои товарищи погибли. Если духовник настраивает человека на встречу с Богом, где Господь помогает человеку эту рану зарастить, и если духовник одновременно учит человека бороться со своим гневом и с другими страстями, то у человека происходит выход в посттравматический рост, и опыт травмы становится для него источником духовного возрастания.

Также важно, чтобы духовник помогал человеку преодолевать ложные установки. Например, один спецназовец, который учился в суворовском училище, рассказывал, что знал ребят, которые ещё в училище поклялись друг другу в верности своему боевому братству и пообещали, что за каждого убитого из «наших» убьют по сорок врагов. И что в итоге? Спецназовец сказал, что из этого братства осталось три человека, и получается, что каждому из них нужно убить несколько сотен. Здесь надо работать с человеком, надо говорить, что сам такой подход неверен. И у духовника здесь гораздо больше инструментов, чем у психолога, который не даёт советов, а лишь отстранённо «наблюдает» пациента.

Духовная жизнь и ПТСР

Говоря о психологии, следует разделять популистику и серьёзную науку, а также обращать внимание на личность конкретного специалиста. Если психолог как человек сам о чём-то размышляет, двигается, то он подходит к профессиональным задачам совершенно иначе по сравнению со специалистом, который живёт в парадигме секулярного мира, то есть мира, который отказался от традиции, культуры, построенной на христианском базисе. Если этот базис потерян – акцент делается, в основном, на силе переживания: если было сильное переживание, то оно формирует ПТСР. Но если вопрос разбирают специалисты, которые базируются на какой-то духовности, то они больше склонны говорить, что психологическая травма является следствием утраты духовного иммунитета или вовсе его несформированности. Если у человека есть высший духовно-смысловой уровень, который позволяет интерпретировать происходящее с точки зрения высших смыслов, человек не чувствует себя «щепкой в адском котле», понимает смысл истории, свою включённость в неё, осознаёт, что он делает каждую минуту своего времени, – тогда, конечно, у него есть мощный иммунитет, позволяющий противостоять агрессивным разрушительным воздействиям.

В недавно вышедшей книге «Депрессия и травма: как пре-

одолеть»¹⁰⁵ есть два материала: «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»¹⁰⁶ и «„Три Д“ – Депрессия, Деперсонализация, Дерезализация. Преодолеть отчуждение: в том числе и о депрессии»¹⁰⁷. В этих текстах, в том числе, анализируется травматический опыт Виктора Франкла, австрийского психиатра, пережившего заключение в нацистском концлагере, автора книги «Сказать жизни „Да!“: психолог в концлагере»¹⁰⁸. Опытом Франкла гордится западная культура, однако за четыре года жизни в концлагере он, по собственным словам, близко подошёл к апатии, то есть к той черте, за которой возможно психологическое разрушение. Но если мы посмотрим на наших православных священников и мирян, чьих свидетельств у нас бесчисленное множество, – сроки их заключений в советских концлагерях во время гонений XX века исчислялись десятилетиями. Кто-то был гоним всю жизнь, кто-то нахо-

¹⁰⁵ Прокопий (Пашенко), иером. Депрессия и травма: как преодолеть. – Пос. Соловецкий, Архангельская обл.: Издание Соловецкого монастыря, 2022. – 752 с.

¹⁰⁶ Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/2153/.

¹⁰⁷ Прокопий (Пашенко), иером. «Три Д» – Депрессия, Деперсонализация, Дерезализация. Преодолеть отчуждение: в том числе и о депрессии. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2190/.

¹⁰⁸ Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2009. – 239 с.

дился в лагерях, направленных, подобно нацистским, на уничтожение людей. Их примеры и свидетельства показывают, что наличие духовного мировоззрения, веры позволяло человеку не только преодолевать ПТСР, но и вовсе не «заболевать» им.

Один знакомый священник, прошедший в прошлом Чеченскую войну, рассказывал, что те его сослуживцы, у которых не было духовного мировоззрения, во время или после войны сходили с ума. У него также были все шансы сойти с ума: в роте, где он служил, – а это была спецрота из спортсменов-разрядников – осталось в живых три человека. Он вспоминал, что те зверства, которые творили противники с русскими солдатами, вызывали у последних чувство негодования и желание мести. По его словам, все, кто поддавался соблазну выместить месть на пленных или раненых чеченцах, в итоге сходили с ума. Несмотря на то, что сам он был свирепым сержантом – мог ударить подчинённого и т. д. – всё изменилось в плену. Раньше он был уверен, что в плену не сломается, но, когда зашли противники и стали его бить, через полчаса он понял, что от его прежней основы ничего не осталось, – как человек он был раздавлен. Но в то же время в этот момент как бы родился феникс: этот сержант был человеком думающим, и в плену он понял, что всё, на чём строилась его жизнь раньше – свирепость, бицепсы – оно не работает. Как христианин он родился на этом стуле, связанный, в крови, и в итоге благодаря этому перерождению не получил

ПТСР. Сейчас он жизнерадостный, весёлый человек, он полностью адаптировался к полноценной гражданской жизни.

Другой знакомый спецназовец из очень элитного подразделения краповых беретов рассказывал, что все его сослуживцы живут плохо. Он говорит, что в его жизни было одно сплошное кровавое пятно: Суворовское училище, 1990-е, развал армии, многие знакомые ушли в организованные преступные группировки, были пьянки, тусовки – всё это скребло совесть, не было покоя в душе. Но, когда он обрёл веру, исповедь и духовная жизнь избавили его от ПТСР. Он жалеет, что не может донести мысль о необходимости духовной жизни до друзей-сослуживцев, несмотря на то, что они поддерживают общение. Почти все его товарищи страдают ПТСР. Когда человек живёт только войной, он неизбежно деградирует. Через какое-то время нужно людей выводить из боевых действий, чтобы они пришли в себя, переформатировались. Однако те, с кем служил этот спецназовец, из-за больших зарплат не выходили из боевых действий, и некоторые сходили с ума. Он вспоминает, как сидел в бронетранспортижёре, и один человек рядом без конца рассказывал одну и ту же историю. Примечательно, что в фильме «Призраки»¹⁰⁹ – о гражданских, которые с оружием в руках стали защищать свою независимость, – один из бойцов говорит, что сначала не понимал, зачем их водят на концерты, в театры. А потом

¹⁰⁹ «Призраки. Солдаты забытой войны». Документальный фильм Максима Фадеева и Сергея Белоуса о боевых действиях на Украине.

он понял: чтобы они не застряли в этой войне. Понятно, что на войне есть много срочных дел, но и переключаться тоже нужно. И вот, этот человек себя не потерял, не подвергся ПТСР, он может вернуться домой, снять форму и снова стать семьянином, оставив войну за порогом. Ухтомский называл это переключением доминант.

Ненависть и прощение

У людей, которые пережили насилие – на войне, в семье, в детстве – очень остро стоит вопрос о прощении. Иногда люди отказываются прощать, но без прощения невозможен полноценный выход из ПТСР. Психолог Эдит Ева Эгер, автор книги «Выбор»¹¹⁰ (эту книгу нельзя рекомендовать к прочтению, потому что некоторые техники «выхода» из ПТСР, описанные в ней, неприемлемы для христианского мировоззрения), в юности была заключённой Освенцима. Она тоже некоторое время мучилась вопросом: простить ли Гитлера. Иногда люди, пережившие большую травму, думают, что прощение означает, что зло победило. Но надо понимать, что, когда мы совершаем акт прощения, это не значит, что мы допускаем, что чёрное стало белым. Мы не оправдываем Гитлера или тех, кто совершает насилие. Акт прощения означает, что мы не обязаны рушить свою жизнь только потому, что Гитлер жил на земле. Митрополит Антоний Сурожский говорил парадоксальную вещь: человек ненавидящий заперт с насильником в своей голове. Вроде бы он хочет через ненависть освободиться от влияния насильника, но не может. Евагрий Понтийский называл гневливого человека идолопоклонником, потому что, когда гневливый чело-

¹¹⁰ Эгер Э. Выбор. О свободе и внутренней силе человека. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 344 с.

век пытается молиться Богу, в его голове присутствует образ обидчика.

Образ преодоления этой ненависти продемонстрировал известный боксёр Василий Ломаченко. Он рассказывал, что первый его бой за звание чемпиона мира был проигран. Хотя зрители были на стороне Ломаченко и его противник пользовался запрещёнными приёмами, судья всё равно присудил победу не Василию. После поражения Василий был охвачен жадной реванша (по-нашему – мести), он тренировался, непрестанно думая о том, как встретится со своим соперником и уложит его. Но потом, по мере развития Василия, противник перестал его интересовать по всем параметрам: карьерно, финансово. То есть Василий перерос эту ситуацию благодаря внутреннему развитию.

Опасность ненависти хорошо показана в рассказе Варлама Шаламова «Термометр Гришки Логуна». Заключённому, герою рассказа, нужно было написать жалостливое письмо администрации, но он не мог этого сделать, потому что ненависть сожгла его мозг. Ненависть убивает человека. Мозг один, сердце одно, и если ненавидеть человека, который тебя пытал, если его не простить, то можно искалечить себя и эту искалеченную модель поведения передать своим детям.

Известный старец архимандрит Павел (Груздев), которого арестовали и пытали в тюрьме в начале 1940-х годов, вспоминал, как во время допросов следователь кричал: «Ты, Груздев, если не подохнешь здесь в тюрьме, то потом мою

фамилию со страхом вспоминать будешь! Хорошо её запомнишь – Спасский моя фамилия, следовательно Спасский!» Отец Павел об этом рассказывал: «Прозорливый был, зараза, страха, правда, не имею, но фамилию его не забыл, до смерти помнить буду. Все зубы мне повыбил, вот только один на развод оставил»¹¹¹. Если бы архимандрит Павел ненавидел этого Спасского, он не смог бы выжить, не смог бы сохранить чувства оптимизма, которое позволяло ему ориентироваться в ситуации.

¹¹¹ Архимандрит Павел (Груздев). Биография. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://azbyka.ru/otechnik/Pavel_Gruzdev/.

ПТСР как навык души.

Интеграция травматического переживания человека в его жизнь

ПТСР можно рассматривать как любой другой навык души. Нейронные сети формируют у нас ту самую доминанту (сам термин может быть разным у разных специалистов, но суть одна). Эта тема очень хорошо разработана в аддиктологии¹¹², хотя самого понятия ПТСР там нет, но механизм его развития представлен. У человека формируется определённая модель поведения, и всё, что не вписывается в эту модель, отбрасывается. Эти навыки могут быть как хорошими, ведущими к благу, так и разрушительными. Известный старец Иерофей Дидаскал, житие которого на Афоне считается одним из образцов, старался помочь своим духовным чадам преодолеть именно тип реагирования на реальность. Гневливый человек на всё реагирует гневом, унылый – унынием, человек с ПТСР на всё может реагировать ненавистью. И изменить этот тип реакции на реальность – это шаг к исцелению.

Неким мостиком в понимании вопроса о формировании

¹¹² Аддиктология – наука об аддиктивном (зависимом) поведении. Изучает причины возникновения аддикций (зависимостей), механизмы их развития, симптомы, способы коррекции и терапии.

и преодолении навыков может служить книга профессора Марка Льюиса «Биология желания. Зависимость – не болезнь»¹¹³, которая практически полностью ложится на православное мировоззрение. В этой книге хорошо показан механизм работы мозга при формировании навыков. Например, если человек всю жизнь любил Лондон, а потом стал ездить в Париж и полюбил этот город, то у него образовались новые нейронные сети, которые отвечают за то, что теперь человек отдаёт предпочтение Парижу. Льюис описывает, что тяга к наркотикам, например, строится на тех же основах, на которых строится любой другой навык человека. Если этого не понимать, мы снова упрёмся в бесконечные популистские разговоры.

К православным источникам, которые так же хорошо описывают идею навыков, но уже в согласии со святоотеческим опытом, можно отнести работы современного православного французского богослова Жан-Клода Ларше. Одна из важнейших его книг на эту тему – «Исцеление духовных болезней. Введение в аскетическую традицию Православной Церкви»¹¹⁴. В ней говорится, что когда мы боремся со страстью (а страсть – это тоже тип реакции на происходящее), то важно не только бороться с этой страстью, но и воспи-

¹¹³ Льюис М. Биология желания. Зависимость – не болезнь. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.

¹¹⁴ Ларше Ж.-К. Исцеление духовных болезней. Введение в аскетическую традицию Православной Церкви. – Сергиев Посад: Московская духовная академия, 2018.

тывать противоположную ей добродетель. Святые отцы, авторы «Добротолюбия», тоже писали, что страсть побеждается через понимание. То есть, иными словами, чтобы победить сформированную модель поведения, нужно не только бороться с ней бесконечно и проговаривать её, но и формировать в человеке новый конструктивный навык, формировать связь с конструктивными сторонами жизни, с новыми людьми, погружать человека в культурный, смысловой контекст. Во всём этом человеку может помогать духовник. И тогда, через понимание жизни, человек перестроит свой навык, свою патологическую доминанту.

Духовник может помочь человеку не столько разрушить симптомы его ПТСР, сколько включить эти симптомы в целостное мировоззрение, в котором они потонут и потеряют свои жала, десенсибилизируется. Виктор Франкл в своей книге «Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ»¹¹⁵ упоминал, ссылаясь и на других специалистов, что никогда никакими психологическими средствами не удаётся разрушить симптом, но этот симптом можно включить в целостное мировоззрение, в котором он утонет.

Некоторые авторы, изучающие ПТСР, пишут, что необходимо провести интеграцию травматического опыта в последующую жизнь человека, чтобы то, что случилось в прошлом, стало частью жизненного опыта. Но если нет смыс-

¹¹⁵ Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 390 с.

ловой вертикали, если человек не разобрался в том, кто он, к чему он призван и для чего вообще живёт, то вопрос интеграции становится проблематичным. Например, женщина, претерпевшая изнасилование, пошла в проституцию – она тоже по-своему интегрировала опыт насилия в свою жизнь. Военнослужащий, который видел отрезанные головы, – стал язычником, фанатом идеи Вальгаллы, или стал, как эсэсовцы, поклоняться культуре смерти¹¹⁶. Он ведь тоже по-своему интегрировал опыт прошлого в свою жизнь...

Стивен Джозеф высказывает справедливую идею о том, что какие-то образы в сознании человека с ПТСР остались необработанными, и поэтому они вторгаются в его психику снова и снова, видимо, пытаясь быть обработанными. Есть данные, что во время депрессии активируется зона мозга, ответственная за принятие решений, – то есть человек что-то недодумал. Следовательно, мы приходим к выводу, что нельзя заглушать в себе травматический опыт. Большинство светских техник по заглушению этого опыта, о которых мы говорили в начале, вызывает опасения. У человека есть потребность обретения, осознания правды, даже если это каса-

¹¹⁶ В мистическом культе поклонения смерти эсэсовцы пытались обрести бесстрашие. Сейчас, когда мы боремся с нацизмом, следует иметь в виду, что и среди некоторых русских военных популярны нацистские настроения. Но в православной традиции нет идеи игнорирования смерти. Бесстрашие к смерти – это вообще масонская идея. В православии есть понимание того, что если ты положил душу за други своя, то ты воскреснешь со Христом. Если ты обретаешь понимание вечной жизни, то это и есть правильное бесстрашие перед смертью.

ется травматического опыта. Другой вопрос – что он будет дальше с этой правдой делать, если у него не выстроен высший уровень личности, как он её осмыслит?

Адаптация к гражданской жизни после перенесённого травматического опыта

Идею ПТСР можно понять как адаптацию со знаком минус. Некоторые врачи считают, что раковые клетки появляются, когда организм отравляется фармацевтикой, химией – возникает токсичная среда, и клетка мутирует, чтобы выжить. Потом эта клетка не принимает участия в работе организма. Так же молодой человек, который попадает на фронт, видит безумие, жестокость, – он начинает адаптироваться со знаком минус, чтобы его психика не так страдала. Он начинает ругаться матом, отрезать врагам уши и так далее. То есть он пытается «спастись» через расчеловечивание, через снижение порога сознания. Но очень важно помнить, что, когда гаснет деятельность разума, человек – не мгновенно, но достаточно быстро – переформатируется, исходя из характера тех импульсов, которые до него доносятся из среды вокруг. То есть он катастрофически меняется, и главная проблема в том, что с этим багажом он возвращается в гражданскую жизнь. И адаптироваться к ней он не может, потому что у него сформировался другой взгляд на людей, на проблему. И слава Богу, если у него были хоть какие-то интересы до фронта или хотя бы способность дружить, – тогда он,

обогащаясь лучшим, что может замечать в людях, становится способным переключиться со своей травматической доминанты на что-то более конструктивное. Если же он обладает гордостью и навязывает всем вокруг своё поведение, то он начинает конфликтовать с другими и найти себя может только на войне, что хорошо было показано в фильме «Апокалипсис сегодня», о котором уже упоминалось: герой фильма чувствовал себя на войне как рыба в воде, но в гражданской жизни оказался совершенно деморализован.

Адаптация со знаком минус – это катастрофа. Очень хорошо это было показано американским психиатром Бруно Беттельхеймом в книге «Просвещённое сердце»¹¹⁷, где он рассматривает поведение узников концлагерей. Сама книга тяжёлая – не столько потому, что там описаны зверства, сколько из-за факта, что впоследствии сам Беттельхейм покончил с собой: он пережил концлагерь, но не смог пережить смерть жены. Эта книга – свидетельство психиатра о том, что, когда он оказался в концлагере, он понял, что всё, что он знал о психоанализе, перестало работать. Он не мог объяснить поведение людей – как заключённых, так и надзирателей – с позиций психоанализа. Бруно Беттельхейм описал стратегии выживания людей, но стратегии, оторванные от духовности, от мировоззрения, от Бога – сам автор бы

¹¹⁷ Беттельхейм Б. Просвещённое сердце. – М.: Издательство редких книг, 2021. – 398 с.

неверующим и негативно относился к вере¹¹⁸.

Бруно Беттельхейм приходит к выводу, что все стратегии выживания, которые он наблюдал вокруг во время заключения, привели к краху. Мы понимаем, что причина краха в том, что у людей не было высшего уровня, с которого можно было бы по-другому посмотреть на ситуацию, но Бруно, видимо, об этом уровне ничего не знал. Например, одна из описанных им стратегий – это эмоциональное очерствение. То же самое описано в повести Б. Л. Васильева «А зори здесь тихие» – командир обучает девушек тому, что на войне нужно зачерстветь. То есть у человека на душе образуется некая мозоль, которая, может быть, и поможет ему меньше чувствовать боль и страдания на войне, но как он потом вернётся к мирной жизни с этой мозолью? То есть он помогает себе выжить на войне, но в то же время теряет основу для взаимодействия с людьми, которое могло бы напитать его надеждой, информацией, важной для выживания, и т. д.

Также запрещённым приёмом адаптации является расчеловечивание противника. Чтобы преодолеть порог убийства, противника начинают представлять как недочеловека. Нашим воинам важно сохранить в себе человека, не опускаться до мысли, что мы убиваем не людей, а клопов и тараканов. Может быть, проще воевать, когда ты думаешь, что твой враг

¹¹⁸ Его можно понять, потому что католицизм в Германии того времени уже утратил связь с духовностью и порой пропагандировал идеи нацизма. Существовала даже премия за лучшую проповедь, сказанную о евгенике.

– недочеловек, но как ты потом с этой мыслью вернёшься домой, как будешь воспитывать своих детей? Если ты привык к тому, что люди – это тараканы и клопы, ты ведь можешь ударить и своего ребёнка, когда он что-то скажет тебе поперёк.

Адаптация же со знаком плюс – это идея воинахристианина. Есть замечательная беседа Марии Шукшиной с иеромонахом Троицкой Лавры Нектарием, где рассказывается о зарождении нового этноса на территории Украины, высказывается мысль о том, что мы воюем не с самой Украиной, а с новым искусственным формированием, которое построено на неязыческих паттернах. И очень важно остаться при этом человеком. Не нужно закрывать глаза на то, что происходит, но важно при этом иметь такую систему взглядов, основанных на истине, чтобы у тебя была основа для осмысления происходящего, – тогда условный рефлекс не сформируется.

Условный рефлекс и вторая сигнальная система. Эрик Ломакс. «Шантарам». Преподобная Мария Египетская

Условный рефлекс изучал академик Павлов в своих знаменитых экспериментах с собаками. Павлов включал лампочку, давал собаке еду – и у животного вырабатывалась слюна. Через какое-то время при включении лампочки еду уже не давали, но слюна всё равно вырабатывалась.

Этот условный рефлекс в контексте боевых действий был хорошо описан в книге Эрика Ломакса «Возмездие»¹¹⁹. Во время Второй мировой войны он, будучи британским солдатом, попал в японский плен. Как военнопленный он работал на строительстве железной дороги, и у него обнаружили зарисовки и радиоприёмник, по которому он слушал новости с фронта. Японцы посчитали, что Эрик является агентом шпионской сети и его задача – передать планы железной дороги. Эрик не смог объяснить, что радиоприёмник нацелен только на приём данных, но не на передачу. Его пытали. Как можно предположить, причина крушения его семейной жизни состояла в следующем. Во время допросов он привык со-

¹¹⁹ Ломакс Э. Возмездие. – М.: Эксмо, 2014. – 352 с.

браться в комок: мол, я никому ничего не скажу. Когда он вернулся домой, у него остался этот рефлекс: если жена его спрашивала о каких-то бытовых вещах, он по привычке сжимался в комок. Ему никто не мог помочь, и он очень хорошо описал ощущение стыда: мол, я взрослый мужик, зачем я кому-то сейчас буду рассказывать о своих переживаниях? Единственным человеком, который смог ему помочь, была женщина, член организации помощи ветеранам, и смысл её помощи состоял вовсе не в каких-то умных словах – она просто его слушала. Она слушала Эрика не с профессиональным спокойствием психотерапевта, а по-настоящему. И глядя на эту женщину, он понял, что его история имеет шанс не утонуть в бесконечном потоке подобных историй, он почувствовал, что он личность, а не просто статистическая единица в практике этой женщины.

Через тридцать лет жена Эрика узнала, что японец, который его пытал, жив. Он написал в газете, что молится – по-своему, по-буддистски, – за английских офицеров и отдельно упомянул Эрика, которого пытал. Жена Ломакса написала этому японцу письмо: как вы смеете, мол, писать о том, что вы чувствуете, что англичане вас простили, если мой муж жив и вспоминает вас? Эрика испытывал ненависть, он постоянно вспоминал плен. Но постоянные воспоминания не освобождают человека от последствий ПТСР. И тогда Эрик с оружием поехал в Японию, желая убить своего бывшего мучителя. Но оказалось, что японец был готов смиренно при-

нять смерть как некое искупление своего участия в этих пытках. И у Эрика при виде смирения этого японца что-то дрогнуло в душе, и он его простил. И эта глыба ПТСР растворилась.

Джудит Герман – человек, живущий в постмодернистском мире, – в книге «Травма и исцеление» проговаривает, что месть, по её мнению, не освобождает от ПТСР, но что и прощение тоже от него не освобождает. В последнем она ошибается. Об этом и говорит история Эрика Ломакса – о прощении и о том, как выглядит травма. Это, по сути, и есть сформированный условный рефлекс.

К теме прощения есть ещё одна иллюстрация из художественного произведения, известного романа Грегори Дэвида Робертса «Шантарам». Художественные произведения на тему ПТСР тоже важно знать, потому что они дают некую форму, с помощью которой можно помочь человеку, пережившему травму, описать свои чувства. По доносу одной женщины, содержавшей публичный дом, Шантарам, герой романа, оказался в тюрьме и чуть не погиб. Он поклялся, что, когда вернётся с войны в Афганистане, убьёт эту женщину. Вместе со своим товарищем он нашёл её, побил охранников и наставил на неё пистолет. Но вдруг он увидел, что она пьяная, уже деградировавшая женщина, и понял, что, если нажмёт на спусковой крючок, то станет таким же, как она. Отказ от мести стал для него вопросом выживания, в противном случае он опустился бы до такого же уровня.

Также последствия ПТСР очень хорошо описаны в уже упомянутой книге «Выбор» психолога Эдит Евы Эгер. Несмотря на то, что выхода там не показано, – скорее приводится либеральная повестка и предлагаются очень опасные психотерапевтические методы – но то, как выглядит ПТСР, описано хорошо. Побывав в Освенциме, автор после войны перебралась в США, и однажды у неё началась паническая атака в автобусе из-за того, что кондуктор спросил у неё билетик. Из-за повелительного голоса кондуктора у Эгер включилась травматическая доминанта, она вспомнила, как немец в концлагере наставил на неё дуло автомата и что-то спрашивал таким же повелительным тоном. И она от ужаса упала на пол автобуса и думала, что лежит под дулом автомата.

В аскетике очень хорошо знакомо подобное явление, оно называется «предприятие». Предприятие – это не завод, а то ощущение, что примерно испытывала преподобная Мария Египетская. В её житии сказано, что в пустыне у неё возникали желания из прошлой жизни: ей хотелось блуда, вина, мяса. То есть предприятие – это когда в человеке внезапно возникает память о грехе вместе с теми физиологическими процессами и ощущениями, которые были у него тогда, многие годы назад. Как будто из небытия это всё вдруг восстанавливается. Один духовник советовал при возникновении таких ощущений действовать по принципу Марии Египетской: лечь на пол и читать молитву ко Пресвятой Богородице

– 10-ю, из утренних молитв. В ней есть такие слова: «Избави мя от многих и лютых воспоминаний и предприятий» – это как раз про то, что было у Евы Эгер и Эрика Ломакса.

В теме ПТСР важно ещё одно понятие – вторая сигнальная система. Это деятельность разума, некие семантические сети. Частично вторую сигнальную систему можно сопоставить с неким логосом, о котором говорят духовные авторы. Деятельность второй сигнальной системы может препятствовать выработке условного рефлекса. Например, есть такая китайская пытка каплями воды: они медленно каплют на голову, и человек от этого постепенно сходит с ума. Когда человек сосредоточивается на этой капле целиком, он не может ни о чём больше думать, когда капля падает в миллионный раз, кажется, что сотрясается вселенная. Но человек может с помощью разума переосмыслить этот мучительный сигнал. Например, он может с каждой каплей читать слово Иисусовой молитвы. И тогда капли будут его не уничтожать, а возводить на высшие духовные ступени.

В работе «Три силы»¹²⁰ рассматривается действие трёх сил в человеке: вожделевательной, раздражительной и мыслительной. Мыслительную силу, хотя она активируется Богом, благодатью Святого Духа, можно отчасти сопоставить со второй сигнальной системой. В этой работе описывается рефлекс, по Павлову, и сравнивается опыт языческого вои-

¹²⁰ Прокопий (Пашенко), иером. Три силы: цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни).

на с опытом Александра Невского, воина-христианина, который был непревзойдённым воином на поле боя и при этом мудрым любящим правителем, когда нужно было что-то решать в отношении мирных граждан.

Здесь также можно вспомнить пример Романа Браги, священника, опыт которого очень хорошо иллюстрирует тему плена. В коммунистической Румынии отец Роман был подвергнут заключению, его посадили в камеру сенсорной депривации, где не было света, чтобы человек сошёл с ума. И он, будучи священником и написав даже книги об Иисусовой молитве, вспоминал потом, что, находясь в этой камере, он встретился с Богом. Эта камера, которая должна была стать источником безумия, послужила для него купелью, в которой он приобщился к глубине богообщения.

Если сознание подавлено ужасом и ненавистью, внешняя реальность начинает накладывать на него уродливые отпечатки. Но если у человека есть понимание происходящего, собственное мировоззрение, то уродливый отпечаток не формируется. Подробнее об этом можно почитать в работе «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления»¹²¹. В ней описывается опыт узников концлагерей, но он применим и к теме плена, – как люди могли выжить тогда, когда всё было против них. Ос-

¹²¹ Прокопий (Пашенко), иером. Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления. В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/.

новная идея работы в том, что в условиях ужаса плена вторая сигнальная система человека подавляется, формируется условный рефлекс. Но *любящим Бога... всё содействует ко благу* (Рим. 8, 28). Когда человек постоянно пытается поддерживать связь со Христом, он понимает, что, отклонившись от этой связи, например, через ненависть, он разовьёт в себе это деструктивное чувство, а потом с ним он войдёт в вечность.

Даже Виктор Франкл говорил: главным, что помогает человеку выжить в условиях концлагеря, является точка опоры на будущее. Очень важно, что эта точка опоры – не встреча с любимыми людьми, потому что они могут погибнуть, пока ты находишься в плену, и тогда у тебя не будет мотивации жить после возвращения. Для нас точка опоры состоит в вере, что своё внутреннее состояние мы унесём с собой в вечность. Если я сейчас деградирую, – я войду в вечность в таком состоянии и не смогу в вечности быть со Христом. Когда человек постоянно думает, как эту ситуацию исправить, он всё время развивается в хорошую сторону. За счёт того, что его сознание работает в конструктивном ключе, травматический опыт у него не формируется. Это похоже на образ ручейка, который течёт постоянно, поэтому зимой вода в нём не замерзает.

Крах и надежда: ещё раз о техниках выхода из состояния ПТСР

Ещё одна работа на тему ПТСР – «Посттравматический рост и опыт христиан, переживших гонения. Между памятью и забвением»¹²². В ней анализируется опыт узников и тех людей, которые прошли войну. В частности, упоминается книга Ишмаэля Биха «Завтра я иду убивать». Это воспоминания мальчика-солдата, который с оружием в руках участвовал в вооружённом конфликте в Африке, жестоко убивал людей. Каким образом возможен выход из таких психологических состояний? Техники забвения, которые предлагает западная психология, как уже говорилось, для нас неприемлемы. Если смысловой контекст разрушен, люди живут в эпохе постмодерна, то ничего не остаётся, кроме забвения и бегства. Ишмаэль Бих в пятнадцать лет смог выйти из военного конфликта и сознательно вернуться к нормальной жизни потому, что в детстве у него была сформирована внутренняя опора. У него была дружба, был контакт с родителями, и за счёт этого опыта он не сломался внутренне.

При некоторых видах реабилитации военнослужащих используется экстази. Но, если мы понимаем, что ПТСР – это

¹²² Прокопий (Пашенко), иером. Посттравматический рост и опыт христиан, переживших гонения. Между памятью и забвением. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2269/.

перевозбуждение мозга, никто не может дать никакой гарантии, что военнослужащий, который примет психостимулятор, затем не покончит с собой. И самое главное, что у человека при таком способе реабилитации не сформируется внутри основа воина-христианина. Если он погасил воспоминания, – что ему остаётся дальше – идти убивать снова? Мальчишки-солдаты, которые описываются в книге Ишмаэля Биха, проходили вместе с ним реабилитацию, девиз которой был: «Ты ни в чём не виноват». И мало кто из них смог вернуться к нормальной жизни, потому что они не осмыслили ситуацию, не включили пережитый опыт в свою личность, и, если снова начнётся какой-то конфликт, они будут в него втягиваться, потому что у них не сформировалось никакого противоречия.

Один спецназовец из элитного подразделения рассказывал, что с ними много занимались, потому что для выращивания бойца такого уровня нужно много сил. Но помогло ему даже не это – помогли ему Соловки. И, самое главное, конструктивный процесс начался тогда, когда он стал понимать: это в его жизни было правильным, а это – неправильным. Такое честное и мужественное признание себе в том, что что-то было неправильным, помогает избавиться от психологических и духовных последствий. Западно-ориентированные техники часто отрицают этот момент. Даже Ева Эгер, которая вышла читать лекцию ветеранам Афганистана из подразделений, где было огромное количество самоубийств, начала

говорить им о том, что они должны себя принять и простить. Но принцип «принять и простить» не работает.

Джудит Герман в своей книге «Травма и исцеление» говорит, что не работает и обвинение себя во всём, то есть попытка уйти от ПТСР через самообвинение, но одновременно не работает и принцип «ты ни в чём не виноват». Люди с ПТСР, которым говорят, что они ни в чём не виноваты, скорее будут видеть в этом попытку обесценить их тяжёлый опыт. Поэтому каждый раз нужно конкретно исследовать, что произошло. Джудит Герман приводит ситуацию, когда один офицер ехал со своими подчинёнными в джипе, а джип подорвался на mine, люди погибли. У этого офицера остались самообвинения в русле того, что это он должен был сидеть за рулём. Это абсурд – офицер не должен сидеть за рулём, но при детальном исследовании ситуации стало понятно, что, когда был получен приказ, у него возникли сомнения, но этими сомнениями он с командованием не поделился. Соответственно, если бы дальше была история покаяния в том, что он струсил или по другим причинам промолчал, покаяние помогло бы ему исцелиться от ПТСР.

Для военнослужащих характерны повторяющиеся сны на тему убийств. Причём даже если встать ночью, например, в туалет, этот сон как будто ставится на паузу, а потом продолжается. Один духовник считает, что это инфернальное воздействие, свидетельство того, что, значит, за человеком что-то осталось. Может быть, он даже исповедовался, но ещё

не принёс плоды покаяния, которые проявляются в том, что нужно преодолеть сам разрушительный навик. Один человек изменил жене, исповедовался, исполнил епитимью, но не успокоился – при детальном рассмотрении ситуации оказалось, что он изменял жене из-за того, что жена была очень безэмоциональна, и ему казалось, что она его не любит. Получается, что он изменил из-за собственной гордости, вследствие которой он считал только свои взгляды правильными. Неумение в других людях видеть их положительные качества и являлось тем, что нужно было ему в себе менять, чтобы успокоиться. Например, в данном случае нужно было для начала признать, что жена, хотя и неэмоциональна, но проявляет любовь как может. Соответственно, каждый раз нужно детальное исследование ситуации.

Итак, обобщая то, что было сказано, можно сделать вывод о том, какие возможности выхода из ПТСР у нас есть. Один духовник, отвечая на вопрос, как выйти из психоза¹²³, заметил, что у монахов, конечно, в монастыре есть хорошая основа для того, чтобы работать над собой. У мирян такой возможности часто нет: они работают, вечером приходят домой, может быть, выпивают таблетку и т. д. Но возможность справиться с психозом, ПТСР и травматическим опытом появляется и у мирян, когда, например, на приходе организуются еженедельные встречи. Имеются в виду не психотерапев-

¹²³ Психоз – это некое неуправляемое состояние перевозбуждения, при котором человек теряет понимание адекватности.

тические встречи, не общества анонимных алкоголиков, но совместное общение под руководством опытного духовника, когда обсуждаются вопросы, которые касаются каждого: например, как развиваться, как бороться с гневом, как воспитывать детей. Такие встречи дают очень хорошие результаты. Например, в Православном центре во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского¹²⁴ реализуется подобная практика, называется она парадигмальным подходом – когда у человека в процессе реабилитации меняется парадигма. Люди с тяжёлым расстройством, от которых отказались психиатры, которые прошли через невыносимые обстоятельства, раз в неделю собираются в этой общине, начинают высказываться, образуется какая-то общая тема, а ведущий этих встреч, монах Иоанн (Адливанкин), в конце подводит какой-то итог. И если представить, что у человека есть триста вопросов, на которые он не знает ответ, то после подобной встречи два-три пункта у него уже закрыты. Когда человек общается с духовником три-четыре года, а если духовника нет, то ходит на такие встречи, он формирует в себе новые навыки, которые помогают исцелиться от последствий ПТСР.

Концепция нашей отечественной психиатрии, в частности, Льва Выготского, гласит: чем дальше программа реа-

¹²⁴ Душепопечительский Православный центр во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского занимается реабилитацией жертв религиозных сект, экстремизма и оккультизма, консультированием и помощью в преодолении зависимости (алкогольной, наркотической, игровой и т. д.). Центр находится в Москве.

билитации отстаёт от симптома, тем эффективнее реабилитация. Поэтому реабилитацию нельзя строить только вокруг симптомов или причин ПТСР. Если человеку постоянно напоминать о теме войны, мы рискуем углубить проблему. Ведь проблема вернувшихся с фронта заключается в общении с женой, с детьми: тебе сын что-то сказал, ты его ударил, потом ты сам ушёл и напился, или тебе кажется, что все вокруг плохие. В таких ситуациях духовник может с человеком проработать не то, что произошло на войне, а начать последовательно разбирать его общение с женой, с детьми. И постепенно у человека появляется система взглядов, которая позволяет ему воспринимать мир, система смыслов, которая помогает ему переинтерпретировать травматическую доминанту.

Психотерапевтические группы, которые описаны в научной литературе, видятся не совсем нашей историей. Всё-таки общество США – это общество атомизированное: 80 % людей там принимает прозак – жёсткий антидепрессант. Если бы психотерапия работала, зачем бы они принимали прозак? Также стоит учесть, что книги, которые издаются в США и вообще на Западе, нацелены на продажу – как самих книг, так и курсов вокруг этих книг. Для людей, которые живут в этом атомизированном обществе, где связи между людьми разрушены, психологическая группа, может быть, единственное место, где тебя услышат и где можно в ответ узнать какую-то иную точку зрения на свою проблему.

Но в России, хотя люди сейчас тоже несколько атомизированы, это не так. У нас дух более общинный. У нас есть возможность приобщиться к Преданию Церкви самостоятельно, в Штатах же это Предание разрушено, поскольку христианство расколосось на тысячи деноминаций. И если на приходе делать общины – не по подобию того, как они понимаются на Западе, а просто собираться на приходе и разбирать, например, опыт удачного выхода из ПТСР – такие встречи будут давать свои плоды.

Проблематика современной психологической научной литературы в области ПТСР

Многие современные научные работы на тему ПТСР написаны в русле постмодернистской концепции. Постмодерн делает человека «свободным» перед лицом культуры, любых смыслов и любых взглядов. Поэтому эти работы очень противоречивы. С одной стороны, прежде чем приступить к терапии, нужно создать обстановку безопасности, чтобы, например, родные помогли человеку. Но, с другой стороны, если люди отказываются от религии, трудно им объяснить, почему они должны любить другого, тратить на него своё время, помогать. Тогда возникает вопрос: почему родные этого человека должны терпеть его психоз? Они могут терпеть его только тогда, когда понимают, что *нет больше той любви, аще кто положит душу свою за други своя* (Ин. 15, 13). Соответственно, без духовного подкрепления многие психологические концепции висят в воздухе.

Джудит Герман в книге «Травма и исцеление» предлагает способ исцеления от ПТСР через обретение власти над реальностью. Она говорит о том, что изнасилованная женщина должна обрести власть над реальностью, но в то же время Герман не понимает, что тот насильник, который травми-

ровал эту женщину, возможно, через насилие тоже пытался обрести власть над реальностью. Возможно, у него были какие-то проблемы, он считал себя никчёмным и так далее – и повысил свой статус в собственных глазах через насилие над этой девушкой. Поэтому власть над реальностью тоже может быть патологическим вариантом компенсации. Одна верующая женщина-профессор сказала, что в таких ситуациях нужно опираться не на власть над реальностью, а на попытку включить человека в социум, но не как ожидающего чего-то от социума (мол, любите меня, помогайте мне избавиться от ПТСР), а как одного из членов этого социума.

У русского религиозного философа Ивана Ильина есть замечательное сочинение – «Рождественское письмо»¹²⁵. Это всего одна страница, но она гениальна. Герой, будучи на чужбине, испытывает очень большое чувство одиночества, роется в старых письмах и находит мамино письмо, в котором она пишет, что человек чувствует себя одиноким, потому что требует от других любви, а когда её не получает, ещё больше ожесточается и, своей жёсткостью ещё более распугивая других, в итоге сидит печальный и несчастный. Но, говорит она, человек должен быть, как цветок, который, даря свой аромат, не спрашивает, принимают ли люди этот запах. Цветок дарит запах, даже когда его топчут. Невозможно других заставить себя любить. Но когда у человека появляется бес-

¹²⁵ Рассказ «Рождественское письмо» входит в книгу И. А. Ильина «Поющее сердце. Книга тихих созерцаний».

корыстная доброта, направленная к людям, тогда и он сам от них скоро почувствует обратный поток любви, и вместе они станут букетом цветов.

Мы уже упоминали об одном военнослужащем, который был во Вьетнаме, и потом вернулся с ПТСР. Выяснилось, что ему на войне нравилось насиловать, нравилось ощущение безнаказанности. Если просто ориентировать человека на обретение власти над реальностью, чем ему это поможет? Пока он не изменит своё отношение к людям, пока люди для него не перестанут быть букашками, он не сможет действительно обрести связь с другими людьми. Святые отцы говорят: «В ближнем – моё спасение», и психологи говорят, в сущности, о том же: что тот объём данных, который помогает нам переосмыслить свои проблемные ситуации, мы получаем именно через ближних. То есть, вступая с ними в общение, слыша от них другую точку зрения, не согласную с нашей, но ради любви пытаюсь простить ближнего, на него не прогневаться и понять, что он говорит, мы начинаем развиваться.

Но (об этом не договаривают научные источники) в каком-то смысле исцеляет и сама жизнь. Часто современные психотерапевты описывают своих пациентов, не признавая, что исцеляет сама жизнь: здоровые отношения, конструктивный процесс, участие в каком-то общем деле. Именно на это нужно ориентировать человека, и тогда он через общение с людьми, участвуя в чём-то положительном и кон-

структивном, сможет приобрести тот необходимый объём данных, смыслов и информации, которые запустят его вторую сигнальную систему и помогут ему переинтегрировать этот опыт.

В западной литературе, при игнорировании культуры, терапия висит в воздухе. Субъективно это похоже на образ человека, который сидит в подземелье и которому говорят, что на самом деле солнца нет и нужно привыкнуть к этому подземелью. Часто курс психотерапии продолжается бесконечно. Мы же не имеем традиции зависимости пациента от наставника. В идеале, если духовное руководство ведётся правильно, со временем человек перестаёт нуждаться в духовнике. Конечно, он будет время от времени советоваться в каких-то вопросах с духовником, но в целом духовник за три-четыре года помогает человеку выстроить систему представлений в какую-то единую картину мира, и человек осваивает её дальше самостоятельно. В общении между духовником и чадом не ставится задача, как в обществе анонимных алкоголиков, пожизненно привязать человека к какой-то группе. Если человек пожизненно привязан к какой-то группе, то это, скорее, свидетельствует о том, что такая группа ему не помогает.

Напоследок хотелось бы сослаться на опыт Юрия Бессонова, иллюстрирующий многое из того, о чём было сказано. Юрий Бессонов был белогвардейским офицером из элитных подразделений, он оказался в советском концлагере рядом

с Соловками – в Кеми. Бессонову в нечеловеческих условиях концлагеря предложили как бывшему кадровому военному встать на сторону администрации, но для него, как христианина, этот вариант был неприемлем. И тогда он принял решение бежать, чтобы оставить совесть чистой. Свой опыт он описал в книге «Двадцать шесть тюрем и побег с Соловков»¹²⁶. Остаётся только поражаться, насколько это был невероятный по своему исполнению побег. Он с товарищами прошёл по непроходимой территории. С ним вместе бежал ингуш Созерко Мальсагов, но даже и для него, воина-волка, человека, имевшего опыт партизанской войны с большевиками в горах Кавказа, этот переход был тяжёлым. В своих воспоминаниях Мальсагов писал, что, когда все они падали от усталости, Бессонов, который был старшим группы и чувствовал ответственность за спасение беглецов, поднимал винтовку и говорил: «Если вы сейчас не встанете, я вас расстреляю». Он заставлял их подняться под дулом винтовки и продолжать бежать. В каком-то смысле, благодаря такой жёсткой мотивации, они и спаслись. И, что удивительно, во время побега, когда за Бессоновым и его группой по пятам шли вооружённые преследователи – охранники лагеря – он спокойно спал по ночам. Он оставил часть своих заметок на полях Евангелия. Он был счастлив и в это время, потому

¹²⁶ Бессонов Ю. Д. Двадцать шесть тюрем и побег с Соловков // Воспоминания соловецких узников. Т. 1. 1923–1927. – Спасо-Преображенский Соловецкий монастырь, 2013. – С. 451–514.

что сохранял свою связь со Христом, не был жесток даже к охранникам: не убивал, даже когда была такая возможность.

Не нужно людей на войне провоцировать какими-то рассуждениями о смерти и войне, они и так уже спровоцированы. Смысл жизни в том, что, если есть связь со Христом, эта связь удовлетворяет все твои духовные потребности. Если этой связи не будет, не будет высшего духовно-личностного звена, то никакие поговорки Суворова не сработают.

Есть такая книга «Пропавший без вести» – книга о Второй мировой войне. Эта книга повествует, помимо всего прочего, и о том, как один человек, знающий немецкий язык, был заброшен в годы Великой Отечественной войны в Крым, оккупированный немцами. Один из членов партизанского отряда учил его поговоркам Суворова. Но поговорки Суворова работают, как говорил один священник, только если ты живёшь, как Суворов, если ты веришь, как Суворов. Но когда этой веры нет, когда нет этого уровня понимания вечной жизни, понимания *положить душу за други своя*, рифмованные идеи не дают человеку опоры.

Рекомендованные к прочтению книги

Вадим Бойко «После казни»¹²⁷. Автор – наш военно-служащий, в юности прошедший нацистские концлагеря, – говорит о том, что самым главным в ужасе немецкого плена было как раз не зачахнуть, не отчаяться, выйти из черноты через любовь к другому – любовь помогала не только выжить физически, но и сохранить самосознание, творческое отношение к реальности. Впоследствии Вадим Бойко пришёл к вере.

Юрий Бессонов «Двадцать шесть тюрем и побег с Соловков». Юрий Бессонов был верующим, он писал, что его спасла только любовь, то есть та самая вторая доминанта. Вывод, который можно сделать из его опыта: важно не столько разрушать патологическую доминанту, сколько дать человеку вторую, более бодрую доминанту, которая затормозит патологическую.

Дмитрий Быстролётов «Пир бессмертных»¹²⁸. Это книга о законспирированном разведчике глубокого залегания в Чехословакии, который в 1937 году был вызван в Россию, награждён и... осуждён на двадцать пять лет лагерей. Он потерял свою семью. В книге описано, как он выживал,

¹²⁷ Бойко В. Я. После казни. Документальная повесть. – М.: Молодая гвардия, 1975.

¹²⁸ Быстролётов Д. Пир бессмертных. – М.: Граница, 1993. – 368 с.

и его опыт как раз иллюстрирует все идеи на тему второй сигнальной системы.

Даниил Гранин «Мой лейтенант»¹²⁹. В автобиографическом романе Даниил Гранин рассказывает не только о своём становлении в качестве воина во время Великой Отечественной войны, но и о своём становлении в качестве человека после войны, о тех трудностях, с которыми он столкнулся по возвращении с фронта. Его тянуло к женщинам и алкоголю, несмотря на то, что дома его ждала любящая супруга. Телом он вернулся домой, но, по словам супруги, он был ещё как бы на войне, в танке. Трудно было вернуться полностью, но они вместе старались решить эту задачу, и любовь помогала им.

Евгений Невеский «Первый эшелон»¹³⁰. Е. Н. Невеский в 1941 году попал в первый эшелон.

Перед началом войны к границам Советского Союза были стянуты ударные силы Красной Армии, но советское командование не наносило превентивный удар, вероятно, желая выглядеть политкорректно или пытаясь разрешить ситуацию дипломатическим путём. Советские танки, стоявшие на границе в качестве «ударного кулака», как потом оказалось, были вообще без танкистов. В результате такого ожидания немецкие войска атаковали первыми, разбомбили всю

¹²⁹ Гранин Д. Мой лейтенант. – М.: Азбука-классика, 2022. – 288 с.

¹³⁰ Невеский Е. Н. Первый эшелон (Воспоминания московского ополченца). – М., 1994. – 132 с.

советскую авиацию, уничтожили передовые советские части, и волна эта дошла почти до Москвы. И только после этого нападения командование СССР наконец дало приказ первым российским армиям выдвинуться навстречу врагу. Но из-за того, что всё происходило в спешке, не очень хорошо организовано, хотя при превентивном ударе всё могло быть иначе, первый эшелон полностью попал в немецкое окружение.

Невесский рассказывает: кругом горят деревни, их эшелон загоняют в окружение, у всех – ощущение полной паники и подавленности. Но примечательно, что в нём самом была какая-то искра, в обстановке общего отчаяния его лично отчаяние не захлёстывало. И вот однажды в плену расстреляли российского военнопленного, его вещи разобрали, кому что было нужно, а оставшийся вещмешок бросили к печке. Почему-то Невесский решил заглянуть в этот мешок. Видимо, в этом порыве был Божий Промысл, потому что в вещмешке он нашёл Библию.

Идеи и мысли из этих произведений приведены в книге **«Щит веры»**¹³¹. В этой книге также собраны главы из книги «„Победить своё прошлое“. Исповедь – начало новой жизни»¹³². Это книга о полной Исповеди писалась в контек-

¹³¹ Щит веры. Ч. 1. Воину-защитнику в помощь / авт. – сост. Прокопий (Пашенко), иером.

¹³² Прокопий (Пашенко), иером. «Победить своё прошлое»: Исповедь – начало новой жизни. – Спасо-Преображенский Соловецкий монастырь, 2015. – 320 с. В оцифрованном виде книга доступна здесь: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/confession/>.

сте опыта военнослужащих. В ней говорится о православной практике полной Исповеди, на которой благодать Божия исцеляет человека.

Серия книг Сергея Галицкого «Из смерти в жизнь», в которую входит книга «Записки военного священника»¹³³, написанная Сергеем Галицким на основе бесед с военным священником протоиереем Димитрием Василенковым. Это книга о помощи Божией, о которой свидетельствовали солдаты, участвовавшие в современных войнах на Северном Кавказе, в Чечне, Афганистане, Сирии. Там описан, в частности, один случай, когда в подразделении, где находился о. Димитрий, были большие потери, и тогда он стал на построении выносить икону, и люди стали к ней прикладываться. Потери прекратились, и все солдаты этого подразделения впоследствии живыми уехали домой. Также там описан случай про обращение ко Христу и рассказано о том, какой смысл ты обретаешь при встрече с Ним, когда даже негативный опыт, пережитый тобой, становится положительным. Один военнослужащий играл с пулемётом (к сожалению, это частая история): он направил на сослуживца дуло и нажал на спусковой крючок, думая пошутить. Оружие оказалось заряжено. Военная прокуратура стала вести дело, виновного вызвал командир, потому что был высок риск самоубийства этого парня. И когда о. Димитрий приехал к виновно-

¹³³ Галицкий С. Г. Из смерти в жизнь. Записки военного священника. – СПб., 2017. – 224 с.

му, он сказал ему, что, если он сейчас обратится ко Христу, Христос ему поможет. Он крестил его прямо там, в тюрьме, и действительно произошло чудо. Родственники убитого по письмам своего сына знали об этом сослуживце, который нажал на спусковой крючок, знали, что у них не было вражды. Они поняли, что это был ненамеренный эпизод, и ходатайствовали на суде о смягчении наказания. Таким образом, через обращение ко Христу, парень избежал самоубийства.

Полный список книг, рекомендованных к прочтению, приведён в конце книги.

Глава 3

Посттравматический рост и опыт христиан, переживших гонения. Между памятью и забвением



Переинтеграция травматического опыта (личности и народа)¹³⁴

Для понимания того, как формируется и преодолевается травматический опыт, нужно вспомнить учение академика Ухтомского о доминанте (см. предыдущие главы). Когда человек сталкивается с достаточно сильным переживанием, положительным или негативным, то может произойти некая фиксация. Переживание, связанное с добродетелью, расширяет человека, углубляет его контакты с другими, способствует познанию мира и себя. Страстная вспышка – печаль, уныние, ярость – наоборот, ограничивает, сужает его социальное общение. В коре головного мозга появляется некий очаг возбуждения, который обладает свойством, с одной стороны, переадресовывать все поступающие в сознание импульсы к текущему очагу, который суммирует и накапливает их, а с другой стороны, – тормозить прочие отделы коры головного мозга.

Доминанта может на время уйти в глубокие слои памяти и не заявлять о себе. Но, когда человек попадает в подобную травматической ситуации, доминанта связывается с но-

¹³⁴ В дополнение к главе 3 см.: Прокопий (Пашенко), иером. Посттравматический рост и опыт христиан, переживших гонения. Между памятью и забвением. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2269/.

выми сигналами и обрастает условными рефлексами, и даже цвет может вызвать её действие¹³⁵. В научной литературе была описана девушка, которая, встретившись с молодым человеком в ресторане, испытала паническую атаку, а дело было в том, что красный кетчуп, пролитый на скатерть, включил воспоминания о давно забытом изнасиловании в детстве – в комнате с красными занавесками¹³⁶. Психический опыт, пе-

¹³⁵ «...Объединяются по своей сути учение об условных рефлексах и учение о доминанте. Иван Петрович [Павлов] и Алексей Алексеевич [Ухтомский] шли совершенно разными путями и пришли к одной истине». «Оба принципа неотделимы друг от друга; они входят в единую функциональную конструкцию, создают подвижную констелляцию центров. Созревшая доминанта сразу же избирательно обрастает условными сигналами – адекватными раздражителями для данной доминанты. Условные же рефлексы окончательно формируют доминанту, доминанта закрепляет образовавшиеся временные связи, и наконец условный сигнал способен воспроизвести с мощной эмотивной силой давно отошедшую доминанту – интегральный образ» (Айрапетьянц Э. Ш. Алексей Алексеевич Ухтомский. Личность великого учёного // Айрапетьянц Э. Ш. Голиков Н. В. Ананьев Б. Г. Академик Алексей Алексеевич Ухтомский. К 90-летию со дня рождения. – М.-Л.: Наука, 1965 г. – С. 15–17.).

¹³⁶ «Триггеры, запускающие реакцию страха, могут быть генерализованными. Возьмём случай Ребекки, молодой женщины немного за двадцать. Ей напоминал о травме красный цвет. Однажды она обедала с бойфрендом в фастфуде. Они обсуждали прошедший день. Бойфренд Ребекки взял бутылку с кетчупом. Крышка оказалась завинчена неплотно, и, когда на бутылку надавили, кетчуп разлился по всему столу. Ребекка застыла на месте. А потом разрыдалась. Ребёнком она подвергалась сексуальному насилию в комнате с красными занавесками. Она вспоминает, что, когда в комнату входил её отец, она впивалась взглядом в занавески и погружалась в завитки рисунков на них, чтобы выдержать то, что с ней происходило. Спустя десять с лишним лет она научилась держать себя в руках и контролировать эмоции. И всё же то тут, то там прошлое застаёт её врасплох – так было и в фастфуде. Красный цвет обрушивается на неё шквалом воспоминаний».

режитый человеком, может быть воспроизведён в похожей обстановке или при просмотре фильма, в котором показаны подобные события.

Переинтеграция доминанты происходит, когда мы заново осмысливаем всплывающий драматический опыт. Человек, например, читает Псалтирь, где ситуация, связанная с отчаянием, переадресует нас к надежде и упованию. Другой же, отбросив массу самооправданий, пытается осмыслить свой негативный опыт или поступок, совершённый против совести, и вносит в этот водоворот здоровый росток. Всё, что человек сделает в момент возбуждения доминанты, в следующий раз всплывёт автоматически, если же он начнёт метаться, проклинать судьбу, то в следующий раз ему будет ещё тяжелее. Когда же в нём начнут противостоять добродетели, то постепенно ему станет легче¹³⁷.

Один из способов преодоления посттравматического опыта связан с нарративом, то есть с той историей, которую человек рассказывает о себе, пытаясь заново переосмыслить свои переживания. Это не просто банальное воспроизведение прежнего состояния, а интеграция опыта прошлого в опыт нынешний, понимание, что человек вынес из него, какие получил уроки, как изменился к лучшему. Отчасти бла-

ний» (Джозеф С. Что нас не убивает.).

¹³⁷ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 2.1. Травматический опыт как некогда пережитая, воспроизводимая, изменяемая и преодолеваемая доминанта.

годаря таким историям этот опыт и преодолевается.

Подобный опыт был и в нашей стране, но он до сих пор не осмыслен. И если провести аналогию между страной и мозгом отдельного человека, то, обнажая нашу болезненную историю, мы пытаемся дать ей какое-то объяснение, чтобы опыт отрицательный переложить, наконец, в опыт положительный и вынести из него уроки, стать сильнее, в чём и заключается суть посттравматического роста.

Как показывают исследования, в результате кораблекрушений, экстремальных ситуаций, смерти близких большая часть людей (более 50 %), уходит в минус – впадает в отчаяние, уныние, замыкается в себе, разрывает социальные связи, – а меньшая (чуть меньше 50 %), наоборот, уходит в плюс¹³⁸. Например, движение хосписов в России появилось благодаря человеку, который, пережив смерть дочери, не замкнулся в своём горе, а попытался помочь другим¹³⁹.

То же самое происходит, когда мы делимся друг с другом опытом узников, рассказывая об их опыте выживания: мы помогаем друг другу преодолеть травматическое переживание. Здесь можно вспомнить слова: «На земле во время дождя отражается небо». Именно поэтому в лагерях заставляли ни на что не обращать внимание: если человек не име-

¹³⁸ Джозеф С. Что нас не убивает.

¹³⁹ Семинар проф. А. В. Гнездилова «Memento mori. Всегда помни о смерти». [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=n9wYKdIe6Kk&feature=share>.

ет возможности самостоятельно принимать решения, то со временем эта функция начинает атрофироваться¹⁴⁰, он перестаёт давать оценку происходящему, у него пропадает любопытство, анализ того, что с ним происходит¹⁴¹.

Если человек не может смотреть по сторонам, его заставляют смотреть в землю, но он знает, для чего он это делает, то в состояние регрессии он не входит. Он может копить силы для сопротивления, и так у него рождается другая доминанта, конструктивная положительная мысль; тогда внешние стрессовые события не ведут к унынию, а поддерживают желание выстоять, – так скорби выковывают положительные навыки. Всё зависит от того, какие внутренние условия человек сам в себе воспитает.

¹⁴⁰ «Подобно нервам или мышцам способность принятия решений без постоянного использования атрофируется» (Беттельхейм Б. Просвещённое сердце).

¹⁴¹ Подробнее применительно к жизни современного человека, работающего и вступающего во взаимодействие с другими членами общества, про мысль об отражении неба см.: Прокопий (Пашенко), иером. Внешняя жизнь и мир мыслей. Ч. 3.1. Сохранение при рабочем процессе личного, возможности для развития.

Человек как субъект, а не песчинка в жерновах истории

А. В. Брушлинский (в своё время он был директором НИИ психологии Российской академии наук и написал книгу «Психология субъекта») писал, что суть тоталитарного строя выражается в убеждённости, что человека лепят внешние условия¹⁴², такая позиция удобна и для нас: не я такой – жизнь такая. Вставая на подобную точку зрения, мы становимся песчинкой в истории и изменить ничего не можем¹⁴³.

¹⁴² «Тоталитаризм... стремится превратить деятельность вождей в насилие и соответственно всех других людей – лишь в объекты общественных влияний. Такому чудовищному отождествлению и превращению деятельности противостоит именно гуманистическая трактовка человека как субъекта (и, в частности, хорошо известный рубинштейновский принцип детерминизма: внешние причины, влияния и т. д. действуют только через внутренние условия, составляющие основание развития)». «Гуманистическая трактовка человека как субъекта противостоит пониманию его как пассивного существа, отвечающего на внешние воздействия (стимулы) лишь системой реакций, являющегося „винтиком“ государственнопроизводственной машины, элементом производительных сил, продуктом (т. е. только объектом) развития общества. Такое антигуманистическое понимание человека, характерное для идеологии и практики тоталитаризма...» (Брушлинский А. В. Психология субъекта).

¹⁴³ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 4.2: Посттравматический рост и преодоление сформированных моделей поведения. Глава «Призма и изменение внешнего импульса. Вертикаль и горизонталь. Культурное возрастание человека. Решение вопросов на стыке категорий».

В 70-е годы XIX века в общественных кругах приобрела особую популярность так называемая теория «среды». Опасность этой теории была отмечена ещё Достоевским, который яростно обрушился на неё со словами критики на страницах «Дневника писателя»: «Делая человека ответственным, христианство тем самым признаёт и свободу его <...> Учение о среде доводит человека до совершенной безличности, до совершенного освобождения его от всякого нравственного личного долга, от всякой самостоятельности, доводит до мерзейшего рабства, какое только можно вообразить»¹⁴⁴.

Эту самую мысль эсэсовцы пытались внедрить узникам: чтобы ты ни делал – это никак не повлияет на твою способность выживать, и ты всё равно умрёшь. На тех, кто близко к сердцу принимал эту мысль, не нужно было тратить патроны – они погибали от тоски. Книга «Психология субъекта» как раз говорит о том, что импульс внешней среды влияет на человека не напрямую, а проходя через барьер мировоззрения, барьер, который академик Павлов назвал второй сигнальной системой.

Если вторая сигнальная система заблокирована, не развита, тогда импульс, проходящий из внешней среды, влияет почти напрямую. И цель тоталитарного строя как раз и состоит в создании условий, при которых внешний импульс вызывал бы определённую заданную реакцию. Задача же человека, пытающегося сопротивляться подобному воздействию, –

¹⁴⁴ Достоевский Ф. М. Среда // Дневник писателя. 1873. Декабрь. С. 47.

создать внутренние условия для изменения импульса, переадресовать или трансформировать его, как говорил апостол Павел: *Любящим Бога... всё содействует ко благу* (Рим. 8, 28).

Механизм подавления связан с блокированием второй сигнальной системы, которую мы соотносим с разумом, мировоззрением. Если эта часть блокируется, то открывается возможность для формирования условного рефлекса. Академик Ухтомский приводил образ орла, заимствованный из книги Пришвина: молодому орлу одевают колпачок на глаза и постоянно дёргают верёвкой за ногу, не давая спать, при этом подносят под клюв понюхать кусочек вяленого мяса, выкрикивая звук «ка». Старые связи у орла стираются, новые формируются. И, когда его выпускают на охоту за зайцем, стоит киргизу крикнуть знакомый звук, как он возвращается к своему хозяину, позволяя снова одеть цепочку на лапу, а колпачок – на глаза в покорном ожидании следующей охоты.

По сути, ночные посиделки за компьютером – тот же самый колпачок. Возвращаясь после работы, человек вместо того, чтобы разобрать день и понять, что он сегодня сделал верного или неправильного, глушит себя разными способами. И вывод заключается в том, что важно не позволить связям, составляющим нашу основу, стереться. Важно найти в этом мире определённые опоры. Но следует помнить, что какая-то отдельная мысль опорой не станет. Когда человек всё-

таки почувствует связь со Христом, попытается сохранить с Ним эту связь, попытается сохранить мир в себе и с ближними (что очень трудно сделать и требует колоссального количества навыков, понятий и представлений о жизни), – когда он встанет на этот путь и начнёт делать первые успехи, то его сознание будет постоянно обновляться и развиваться. И тогда даже жёстко регламентированная среда на сможет его подавить, а со временем сформируется та самая вторая доминанта, точка опоры, которая позволит ему выживать в сложной обстановке и иметь систему суждений, на которую можно опираться.

Если, например, человек стоит на конвейерной линии, но внутренней жизни у него нет, его сознание даже после работы будет наполнено мыслями о производимых операциях. Если человек понимает, что, раздражаясь, теряет связь со Христом, и это лишает его возможности обрести её и за гробом, то тогда он старается каким-то образом побороть гнев, и его сознание живёт.

Молитва, Священное Предание формируют наше мировоззрение, которое становится системой внутренних условий, позволяющей трансформировать травматический импульс. Некоторые люди считают себя православными, но даже не понимают, с каким богатством они имеют дело. Значение Предания можно понять, когда мы читаем воспоминания людей, переживших жёсткий травматический опыт и не обратившихся к опыту христиан, переживших гонения. В

частности, недавно была издана книга Эдит Евы Эгер «Выбор» – после Освенцима прошло пятьдесят лет, она стала доктором психологии, ей рукоплескали капелланы во время докладов, но от травматического опыта она так и не смогла избавиться. Её книга показывает тот максимум, до которого человек может дойти с помощью секулярных методик.

Между памятью и забвением

Человек, сталкивающийся с травматическим опытом, встаёт перед дилеммой: если помнить, то как? Если забыть, то с помощью каких технологий? Один исследователь размышлял, что люди пишут мемуары для компенсации травматических переживаний. Травматический опыт воспринимается как некое патологическое явление, а люди, страдавшие травматическим расстройством, считаются беспомощными жертвами с неизлечимым заболеванием. Когда мы видим в человеке только жертву обстоятельств, то интерпретируем всё как попытку компенсировать неудачный опыт. Но сама идея посттравматического роста заключается не столько в преодолении болезни, сколько в способности возвыситься над обстоятельствами, разорвать патологический круг, найти ресурсы для опоры. Отсутствие внутреннего ритма неизбежно ведёт человека к подчинению ритму внешнему, и основная задача заключается не в попытке разломать внешнюю ситуацию, а в старании обогатить личность, чтобы давление внешнего ритма потеряло свою власть.

Сложная ситуация провоцирует мысленный поток ненависти и печали, но это не тот вариант развития, которому следует слепо отдаваться. Нужно искать понимание конструктивных путей жизни. В частности, Ц. П. Короленко и

Н. В. Дмитриева в своей книге «Номо Postmodernus»¹⁴⁵ главной целью ставили расширение горизонта для тех специалистов, которые склонны видеть патологию в любом варианте поведения. И картина посттравматического роста говорит о том, что страдающие посттравматическим расстройством – это не пациенты и не клиенты, а в первую очередь люди, которым нужно помочь.

Мемуары узников служат ярким примером преодоления страдания и боли. В психотерапию Зигмунд Фрейд ввёл идею оценивать состояние человека с последствиями подобного опыта в терминах описания болезни¹⁴⁶. А вот Виктор Франкл, сам прошедший опыт заключения, показывал всю спорность психоаналитических гипотез. Он любил рассказывать историю, которая очень хорошо проясняет опасность подобных подходов. К нему за помощью обратился пожилой доктор в Вене, который после смерти своей жены никак не

¹⁴⁵ Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Номо Postmodernus. Психологические и психические нарушения в постмодернистском мире. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2009. – 248 с.

¹⁴⁶ «Избыточный акцент на страдании первым сделал Зигмунд Фрейд. Сам будучи медиком, Фрейд привнёс в зарождающуюся область психоанализа медицинский подход. Психология же на раннем этапе развития находилась под сильным влиянием психоанализа и переняла множество медицинских терминов – „расстройство“, „пациент“, „лечение“, „исцеление“. Весь XX век психология развивалась, однако избавиться от первоначального влияния было не так-то просто. Психологию ожидало превращение в область, построенную по образу и подобию медицины и занятую исключительно тёмными сторонами человеческой жизни» (Джозеф С. Что нас не убивает.).

мог избавиться от преследовавшей его жестокой депрессии. Благодаря Виктору Франклу пожилой человек увидел своё горе в новом свете и стал по-другому оценивать свои страдания, когда понял, что супруге было бы гораздо тяжелее, если бы ей пришлось его пережить. В каком-то смысле, он приносил жертву ради жены, и страдания приобрели для него смысл.

Однако один американский психоаналитик прокомментировал эту историю совсем неожиданным образом: «Я понимаю, что вы хотите сказать, доктор Франкл; однако если мы будем исходить из того факта, что ваш пациент так глубоко страдал от смерти своей жены, потому что бессознательно он всегда ненавидел её...» Реакция Виктора Франкла была резкой: «Прекрасно, после того, как пациент пролежал на вашей кушетке пятьсот часов, вы промываете ему мозги и внушаете ему веру в то, о чём он должен сказать, – да, доктор, вы правы, я всю жизнь ненавидел свою жену, я никогда не любил её...» Приписывая смыслы определённым явлениям, психоаналитик рискует ошибиться, что требует от него ещё большей ответственности: «Вы преуспели в том, чтобы лишить старика драгоценного сокровища, которым он всё ещё обладал, – его идеального брака, который он создал, их истинной любви... в то время как я преуспел в том, чтобы за одну минуту существенно изменить его состояние, принести ему облегчение».

В мемуарах узников перед нами во всей полноте раскры-

вается посттравматический опыт христиан, переживших гонения, опыт на грани памяти и забвения (показателем посттравматического роста является то, что люди выходят из травматического опыта более сильными, умудрёнными). Например, Вадим Бойко посвящает свою книгу жертвам фашизма, узникам концлагерей, подчёркивая, что мы в непоплатённом долгу перед погибшими. Картина мира человека после подобного опыта рушится, и необходимо заново её восстановить. Посредством книги он не только оживляет свои воспоминания, но и старается их переосмыслить, встречаясь с опытом других.

Один автор приводит удачную аналогию: шизофрения – это состояние человека, который не способен собрать воедино осколки мозаики, так как не может вспомнить целостного изображения¹⁴⁷. Люди, рассказывая свои истории в мемуарах, пытаются восстановить фрагменты своей жизни, чтобы обрести утраченную цельность. Другой автор считает, что

¹⁴⁷ «Художник в результате воздействия психоделической культуры, как ребёнок, пытается восстановить обломки разбитой им мозаики, но не может этого сделать, **не может вспомнить целого** – изображения на мозаике до того, как она разбилась. Примерно так же прошедший через диссоциацию личности в результате шизофрении или зависимости от LSD, психически больной человек пытается собрать воедино осколки своей личности. Разглядывая рисунки больных шизофренией, можно ощутить потребность их авторов в поиске какой-то силы, которая сможет вновь внушить или привнести на полотно утраченный смысл, ориентиры в окружающей реальности и в собственной личности. Миры рисунков отражают хаос, тоскующий о возврате Творца – Логоса сознания» (глава «Отдалённые последствия психоделии» из книги Данилин А. Г., Шурыгин А. Н. LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости).

само появление категории «посттравматическое расстройство» привело к некоему ущербу, сняв ответственность с самого человека, привило ему культуру ожидания и заставило игнорировать посттравматический рост, который следует за травмой¹⁴⁸.

Конечно, человеку, проходящему реабилитацию после участия в военных действиях, чтобы он не покончил с собой, на каком-то этапе, может быть, кто-то и даст обезболивающее, сказав: «Ты не виноват». Но взрослая позиция подразумевает наличие у человека выбора, и важно, чтобы выбор соответствовал истинным основам личности. Концепция «я не виноват» влечёт за собой ложное мировоззрение, когда ответственность перекладывается на другого, и на скамье обвиняемых всегда оказываются окружающие: жена, начальник, общество, государство («они» меня толкнули).

¹⁴⁸ Джозеф С. Что нас не убивает.

Посттравматический рост и истории исцеления

Посттравматический стресс не является болезнью, это естественный процесс адаптации к невзгодам, который становится опытом глубокого преобразования. Один человек, фиксируясь на ярком драматическом образе, довольно быстро выходит из этого состояния, так как у него есть опора на конструктивную доминанту, у другого же – со слабым мировоззрением – фиксация длится дольше, но её наличие показывает, что он живой. Вспомнить о травме, разобраться в пережитом ужасе, усвоить новые реакции и включить переживание в историю собственной жизни – естественный процесс интеграции прежнего опыта, который позволяет стабилизировать всю систему личности и перейти в новые смыслы развития.

Посттравматический рост – это движущая сила преобразования, некий будильник, который сигнализирует о чём-то важном, на что стоит обратить внимание. Феномен возвращения узников к месту пережитой катастрофы трактуется в каком-то смысле как выученная беспомощность: сломленный и превращённый в загнанное животное, человек подчиняется действию условных рефлексов, которые гонят его на место страдания. Возможен и другой вариант: человек пытается вернуться к месту происшествия, чтобы понять ме-

ханизмы действия доминанты и, иначе взглянув на происходящее, выйти из замкнутого круга, перестроив травматическую доминанту, внося в неё новые смыслы.

В частности, один аналитик описывает жёсткий эмоциональный стресс, когда во время войны погибла его мама. Многие годы на могилу к маме он так и не приходил. Несколько лет длилась терапия, результатом которой стало осмысление смерти мамы и посещение, наконец, её могилы. Именно тогда всё и изменилось, стали восстанавливаться отношения с людьми¹⁴⁹. В отличие от психоанализа, молитва за усопших является частью православного мировоззрения. Когда человек молится за усопшего сорок дней, он также исцеляет и себя, соединяет своё драматическое переживание с успокоительными словами молитв. Культурный опыт православия подсказывает человеку, куда двинуться, чтобы травматический опыт прошлого был переработан.

Преображение – это результат истории, которую мы рассказываем. За осмыслением травмирующих событий начинается рост. Конечно, писать или рассказывать об этом очень трудно, многие люди годами не могут прийти до Исповеди, мемуары же – в каком-то смысле публичная исповедь, особенно если человек повествует о своих преступлениях. По сути, травма выводит человека на перекрёсток жизненных путей, и последствия могут быть самыми глубокими. Святоотеческое наследие учит нас, что скорби помогают избавиться-

¹⁴⁹ Дойдж Н. Пластичность мозга.

ся от страстей, недостатков, стать светлее. Покаяние в страшных грехах прелюбодеяния и убийства преобразило царя Давида, он стал чище и лучше, чем был. Это не значит, что надо специально грешить, чтобы измениться, – не факт, что ты выплывешь после этого. Существуют две стратегии, одна из которых – встретиться с памятью и каким-то образом через нарратив исцелиться, другая же – попытаться с помощью определённых практик забыть пережитое.

Попытка забыть

Существует метод десенсибилизации и проработки травм движением глаз – один из рекламируемых сегодня способов, которые якобы позволяют людям, пережившим опыт смерти близких и ужасы войны, избавиться от болезненных воспоминаний. Но опыт забвения не имеет перспектив. Конечно, пережитое важно вспомнить в рамках конструктивного мировоззрения. Если же мы просто раскачиваем лодку внутри себя, просто концентрируемся на прошлом, скорее всего, мы столкнёмся с ретравматизацией, то есть с углублением травмы, а не с исцелением. Пытаясь стереть опыт прошлого, человек вместе с тем стирает и часть себя¹⁵⁰.

Если со смертью близкого мы бежим от воспоминаний и скорби, уничтожая фрагмент памяти, связанный с горем, то мы лишаемся и всего положительного, что было связано с этим человеком. Мы не поднимаемся в духовно-нравственном развитии, остаёмся открытыми для следующего витка травматического переживания. Он же может прийти внезапно, из-за угла, совершенно в другом виде. Нужно не просто вспомнить, а каким-то образом извлечь уроки, тогда травматический опыт теряет своё жало.

¹⁵⁰ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 4.2. Посттравматический рост и преодоление сформированных моделей поведения.

В частности, об этом же пишет Виктор Николаев в книге «Живый в помощи». Офицер, прошедший Афганистан, многие горячие точки, постепенно пришёл к вере: «Да, в книге взгляд на войну православного человека. Первые семь лет я старался забыть войну. Ту самую кровь, которую, по-вашему, жаждет читатель. Без веры хранить в памяти такое прошлое – адская пытка. Но когда я, по милости Божией, обрёл веру в Него, я вдруг увидел своим христианским долгом вспомнить всё до мельчайших подробностей, вспомнить всю правду войны, которую довелось пережить нам...»¹⁵¹

Недавно вышла книга, составленная монахиней Никоной (Осипенко), «Союзом любви во Христе соединённые. Письма духовенства из Соловецкого лагеря и северной ссылки»¹⁵². На первый взгляд, ничего особенного, простые письма: прислали посылку, поздравили друг друга с праздниками – читаешь и удивляешься обыденности, и только в конце понимаешь, что в этом и есть уникальность: люди пишут из концлагерей, но в этих строчках нет болезненной стороны бытия, униженности, страдания, которые так часто становятся объектом пристального внимания в западной литературе. Создаётся ощущение, что у этих людей внутри некое мощное начало, которое преобразует импульс среды и при-

¹⁵¹ Николаев В. Живый в помощи. Записки «афганца». – М., 2022. – 320 с.

¹⁵² Союзом любви во Христе соединённые. Письма духовенства из Соловецкого лагеря и северной ссылки / сост. Никона (Осипенко), мон. – Спасо-Преображенский Соловецкий монастырь, 2020. – 512 с.

тупляет травматическое жало. Эти люди достигли равновесия не путём слепоты, они всё видят, всё чувствуют, всё понимают, но реальность над ними не господствует. Они способны радоваться, благодарить, несмотря на весь ужас окружающей обстановки, принимать с восторгом каждую мелочь, в то время как человек, находящийся в гóре, слеп ко всему.

Необыкновенная книга «Милосердия двери» Алексея Арцыбушева рассказывает о его опыте пребывания в сталинских концлагерях¹⁵³. Как он выразился в интервью отцу Дмитрию Смирнову: «Я плакать не буду». И бодро, с улыбкой продолжил рассказ о том, как его сослали, как избили, с каким азартом он пытался сопротивляться.

Подобный опыт как раз накладывается на современную идею посттравматического роста, которая показывает ложность мысли, что травма ведёт к неполноценной эмоциональной жизни. Согласно исследованиям, люди, потерявшие супруга или ребёнка в ДТП, через несколько лет после трагедии смотрят на события иначе, начинают больше ценить жизнь¹⁵⁴. Так это было и у Арцыбушева.

В книге «Милосердия двери» он не хотел себя оправдывать, сваливать вину на обстоятельства и время, а рассказал о своей судьбе без утайки, со всеми падениями, не бравирюя, а оплакивая, не хвалясь, а ужасаясь. И в то же время он хотел показать незаслуженную, по его словам, милость Бо-

¹⁵³ Арцыбушев А. П. Милосердия двери. – М.: Артос-Медиа, 2009. – 639 с.

¹⁵⁴ Джозеф С. Что нас не убивает.

жую, которая хранила его за молитвы многих. Пути воли Божией неисповедимы, они скрыты от нас, но стоит им только довериться, как человек начинает видеть смысл, в жизни становится всё нужно и всё полезно. Чтобы появился урожай, необходимо чередование холода и зноя, зимы и лета, и в жизни человека чередуются и радость, и печаль. Стоит лишь осознать эту взаимосвязь одного с другим, как человек перестаёт метаться, роптать, ненавидеть, мстить и завидовать. Он принимает всё, как из рук Божиих, доверяя и благодаря, и тогда наступает мир человека с Богом и людьми в гуще страдания. Так и Алексей Арцыбушев благодарит суровую школу жизни, ту наковальню, тот молот, без которых он не смог бы понять главного смысла жизни. Стержень, который помог ему не сломиться, сформировался благодаря его маме. Детство он провёл рядом с Дивеевским монастырём, был воспитан в православии, и, хотя потом в его жизни были падения, драки, бурные романы, театральная суета, именно основы, заложенные в детстве, дали опору в тяжёлых обстоятельствах.

«Многие пытаются забыть, а если вспоминают, то плачут», – так писал отец Павел Груздев. Без ропота, без обиды и злобы, а даже с каким-то добродушием вспоминал он тяжёлые условия в лагере: голод, морозы, непосильную работу, издевательства и избиения как со стороны руководства колонии, так и со стороны уголовников. На допросах отца Павла подвергали пыткам: выбили почти все зубы, ломали

кости, слепили глаза. Мы уже приводили в книге воспоминания отца Павла о том, как во время допросов следователь кричал: «Ты, Груздев, если не подохнешь здесь в тюрьме, то потом мою фамилию со страхом вспоминать будешь! Хорошо её запомнишь – Спасский моя фамилия, следователь Спасский!» Отец Павел позднее шутил: «Прозорливый был, зараза, страха, правда не имею, но фамилию его не забыл, до смерти помнить буду. Все зубы мне повыбил, вот только один на развод оставил». Батюшка вспоминал об этих годах без обиды, без злобы, никогда ни на что не жаловался и всегда говорил: «Тюрьме спасибо за всё!» Хотя можно было недоумевать: за что тюрьму благодарить? А он благодарил.

Книга Виктора Франкла «Воля к смыслу»¹⁵⁵ просто меркнет по сравнению с воспоминаниями священника Михаила Труханова «Сорок лет моей жизни»¹⁵⁶. Хотя Виктор Франкл и пережил суровые испытания, проведя в лагере четыре года, но к концу этого срока он уже подошёл к апатии, был на последней ступеньке, за которой наступает регрессия. Наши архиереи и миряне провели в лагерях гораздо бóльшие сроки, но мы не находим у них какого-то упоминания о посттравматическом расстройстве. В то время как у Виктора Франкла и прочих психологов, представителей гуманистического направления, существовала некая болезненная фикса-

¹⁵⁵ Франкл В. Воля к смыслу. – М.: Альпина нон-фикшн, 2020. – 228 с.

¹⁵⁶ Труханов М., прот. Воспоминания: Первые сорок лет моей жизни. – Минск: Лучи Софии, 2018. – 320 с.

ция¹⁵⁷.

С юмором и добродушием протоиерей Михаил Труханов описывает гонения своего детства: как сын священника он был лишён даже карточек на питание. Шутил даже, говоря, что был четырежды отличник, проведя в лагерях 5555 дней. Освободившись, он не попал, как Виктор Франкл, в благоприятную обстановку, а продолжал тяжёлый труд приходского священника, со всеми вытекающими в атеистическом государстве последствиями, когда продолжалось неофициальное давление. Читая книгу, мы видим перед собой радостного человека, про которого даже не скажешь, что его сослали в лагерь именно умирать. Его способность любить мир разливалась на многих людей, свой день рождения ему даже пришлось праздновать в несколько этапов: духовные чада настолько забивали битком дом, что приходилось пускать поздравляющих партиями, за одной вереницей шла следующая.

Тяжёлые испытания, выпавшие на долю епископа Василия (Родзянко), известного архиерея Зарубежной Церкви, могли бы пополнить теорию травматического опыта, но ничего подобного: такого опыта у него не сформировалось. У владыки был один, не менее важный, воспитатель, которого он помнил всю оставшуюся жизнь. Его гувернёр, бывший офицер

¹⁵⁷ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 2.2: Ядро травматического опыта и реальные примеры его преодоления. Иммунитет.

Белой армии, люто ненавидел Михаила Васильевича Родзянко – деда своего воспитанника, председателя Государственной думы Российской империи, которого считал виновником отречения царя Николая II и гибели России. Никто, кроме маленького Володи, не знал, что воспитатель каждый день вымещал на нём свою ненависть, мучая мальчика и искусно пряча следы пыток. Через много лет владыка вспоминал, что мать незадолго до кончины обратилась к нему: «Прости меня, Володя, что из-за моего недосмотра тебя мучил злой человек, когда ты был ещё ребёнком». Владыка же ответил: «Мама, это было по Промыслу Божию. Не будь этого, я не был бы тем, что есть сейчас. Я грешный, недостойный, но служу Церкви».

В годы войны будущий епископ участвовал в сербском Сопротивлении. Два года провёл в титовских концлагерях, после чего был выслан из Югославии. Некоторые его размышления об отношении к скорбям выражают те изменения, которые человек переживает в результате борьбы с тяжёлыми жизненными обстоятельствами, те приобретения возросшей полноты жизни, её богатства и осмысленности, которые современная психология называет посттравматическим ростом.

Владыка говорил: «Наша жизнь здесь, на земле, – это терновые шипы и гвозди, это гонение и теснота сердца, из которого рождается вопль молитвы и желание вернуться в своё настоящее Отечество, небесное. Не скорби и не плачь, чело-

век, потому что беды и болезни разбивают окаменелость нашего сердца, делают его живым и сочувственным к чужому горю. Не может познать настоящей любви тот, кто не почувствовал всю бездну оставленности и отчаяния; и не в состоянии душа со всей силой возжелать неба, если она не прикоснулась к живой и убивающей мгле подземелья»¹⁵⁸.

Известны его высказывания, которые звучат как завещание и начинаются со слов «не бойся»: «Не бойся, когда обрушится на тебя беда и пронзит сердце скорбь, потому что страдание – это ключ, открывающий двери в царство настоящей радости.

Не бойся боли, какой бы сильной она ни была, поскольку боль – это признак живой души, она очищает сердце от всякой грязи и ржавчины, а это позволяет вкусить сладчайший свет.

Не бойся одиночества и оставленности, ибо в такие часы ангелы сходят с небес и касаются твоей души своими лёгкими перстами и ты познаёшь общение с горним миром, которое во сто крат приятнее и глубже, чем общение человеческое.

Не бойся бедности и нужды, потому что тогда твоя душа начинает собирать богатство внутреннее, и когда вернётся к тебе внешнее благополучие, ты будешь почитать его за тлен, и никакие земные яства не утолят твоего душевного голода.

¹⁵⁸ Щербинин В. И. Сердце сокрушено. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2016. С. 265.

Не бойся злобы и обид, которые наносят тебе окружающие, переправляй их на свои собственные недостатки и грехи. Так скоро ты узнаешь радость и лёгкость неосуждения, и тебе откроется сокровенный смысл заповеди о любви к врагам.

Не бойся смерти, потому что она, какой бы мучительной ни была, – это всего лишь миг по сравнению с вечностью. Старайся только освободить сердце от житейских тяжестей, чтобы душа была лёгкой и могла стремительно взлететь в небесные обители, когда наступит срок.

Наша жизнь там, где наша любовь; наше сердце там, где сокровище наше. Там, где злоба, корысть, неприязнь, разлад, – нет жизни, хоть там и солнце светит, и птицы поют, и люди спешат по своим делам»¹⁵⁹.

Святитель Николай Сербский однажды сказал: «Всю жизнь, что осталась мне, отдал бы, если только это можно, за один час пребывания в Дахау». Владыка рассказывал, что среди страшных страданий его душа возносилась к Богу: «В лагере, бывало, забьёшься в какой-нибудь угол и повторяешь про себя: „Я прах и пепел. Господи, возьми душу мою!“ И вдруг душа возносится на небо – и видишь Бога лицом к лицу. Но ты не можешь этого вынести, и говоришь Ему: „Господи, не готов, не могу, верни меня обратно!“ Затем снова часами сидишь и повторяешь про себя: „Я прах и пепел. Господи, возьми душу мою!“ И вдруг снова возносит тебя Гос-

¹⁵⁹ Щербинин В. И. Сердце сокрушенно. С. 278–279.

подь».

Отец Иоанн (Крестьянкин) каждый раз, когда разговор касался молитвы, тоже вспоминал «пятилетку» заключения. Он вообще делил свою жизнь на пятилетки: пять лет служения в Москве, пять лет тюрем и лагерей, две пятилетки священства в Рязанской епархии, больше года на одном месте батюшку не оставляли – чтобы ещё раз не попал под арест. Тогда небеса были близко: «Теперь уж какая молитва, – с горечью вспоминал о. Иоанн, – молитве лучше всего учит суровая жизнь. Вот в заключении у меня была истинная молитва, и это потому, что каждый день на краю гибели. Молитва была той непреодолимой преградой, за которую не проникали мерзости внешней жизни. Повторить теперь, во дни благоденствия, такую молитву невозможно. Хотя опыт молитвы и живой веры, приобретённый там, сохраняется на всю жизнь Дело не в количестве, дело в живом обращении к живому Богу».

Иногда болезненные процессы нужны, чтобы мы смогли сохранить возможность реализовывать стремления. Здоровье личности обусловлено не отсутствием состояния болезни, но постоянной сменой контекстов развития, которые жизнь возлагает на человека, когда травматические переживания и травматический опыт выступают в качестве возможности обретения новых смыслов. Развитие личности – это целостное многомерное динамическое состояние, которое включает позитивные и негативные условия. Как болез-

ненная реакция в теле, например, позволяет как бы изведать некий яд и вновь найти силы восстановиться, так и дух обретает возможность реализовывать свои способности и лучшие устремления. Современные же методики, вместо того чтобы помочь человеку переосмыслить, учат забвению, а возвышение духа так и не происходит. В забвении таится большая опасность.

Таким примером опасности забвения в современной художественной литературе может служить герой романа Евгения Водолазкина «Авиатор» – Платон, человек в состоянии *tabula rasa*, который, очнувшись на больничной койке, понимает, что не знает про себя ровным счётом ничего: ни своего имени, ни где находится, ни кто он такой. В надежде восстановить историю своей жизни, он начинает записывать свои отрывочные и хаотичные воспоминания и постепенно узнаёт, что стал невольным участником эксперимента, когда его тело было заморожено в азоте на Секирной Горе (скит на Секирной Горе Соловецкого архипелага в годы существования концентрационного лагеря выполнял функцию штрафного изолятора). Герой существует в другой плоскости, как авиатор, и заново учится жить. Но образ Платона, который с таким смирением переносил все тяготы лагеря, разлуки и смерти близких, с каждой страницей всё больше и больше становится не так чист и светел, каким казался в начале. Герой вспоминает, что статуэткой Фемиды убил стукача Зарецкого, который доносил на отца его возлюбленной, про-

фессора Воронина. Но судебного наказания и пребывания на Соловках не было для него достаточно. Ему надо было вернуться не только для того, чтобы рассказать о минувшем, но и для того, чтобы покаяться в грехе убийства. В итоге герою, чтобы обрести будущее, необходимо соединить в себе прошлое и настоящее, что ему никак не удаётся. Если человек активно хочет что-то выкинуть из своей памяти, последствия могут быть самими катастрофическими. У Платона стали по непонятным для врачей причинам разворачиваться процессы атрофии в мозге¹⁶⁰.

Нейробиологи выяснили, что одной из причин старения мозга и развития нейродегенеративных заболеваний является потеря миелина, вещества, образующего оболочку нервных волокон. При повреждении миелиновой оболочки сигналы в мозге нарушаются, что приводит также к склерозам и способствует развитию болезни Альцгеймера. Здесь можно выдвинуть гипотезу: если человек сталкивается с неприятным ему воспоминанием и даёт себе внутреннее указание его забыть, то может выключиться не только отдельный сектор, но и целый пласт. То есть мозг может уловить многократно повторённый сигнал (а забвение в каком-то смысле может ассоциироваться с угнетением коры) и этот сигнал реализовать.

На место забвения одного приходит нечто иное. Так, в концлагерях человек вставал на путь регрессии, если оправ-

¹⁶⁰ Водолазкин Е. Г. Авиатор. – М.: Редакция Елены Шубиной, 2022. – 416 с.

дывал свои неблагоприятные поступки: пытаюсь снизить накал эмоциональной боли, забывал о близких и начинал черстветь; пытаюсь утолить голод, начинал красть, несмотря на голос совести; оправдывая себя отсутствием выбора, забывал о своём поступке и вообще о ближнем, который превращался для него в пустое место. Такой человек, неспособный преодолеть своё собственное разрушение, постепенно воспринимал чуждую ему идеологию и сам становился похож на охранников СС – парадокс, который описывал Бруно Беттельхейм. Невидимо СС сеяла вражду в массе людей и добивалась своей цели: довести человека до состояния обезличивания.

От забвения к памяти

Задача, соответственно, мучителей состояла в том, чтобы из сопротивляющейся взрослой личности сделать испуганного ребёнка, силой инфантилизировать человека, добиться его регресса до уровня ребёнка или вовсе животного, живой биомассы без личности, воли и чувств.

Редактор тюремной газеты «Сан-Квентин Ньюс», сам заключённый, писал Виктору Франклу, что человек «имеет возможность преобразования себя»¹⁶¹, и Франкл, когда беседовал с заключёнными тюрьмы Сан-Квентин, не пытался дать им дешёвое ощущение освобождения от чувства вины. «...Страдающий человек, который посредством своей человеческой сути способен подняться над своим страданием и занять позицию по отношению к нему, движется в измерении, так сказать, перпендикулярном предыдущему, в измерении, позитивным полюсом которого является осуществление, а негативным – отчаяние. <...> Смысл страдания – лишь неизбежного страдания, конечно, – самый глубокий из всех возможных смыслов»¹⁶².

Люди превращались в зомби, когда отбрасывали попытку осмыслить собственное поведение, и приходили в состояние, в котором могли принимать всё, что исходило извне.

¹⁶¹ Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 302.

¹⁶² Франкл В. Человек в поисках смысла. С. 304.

Выжившие приходили к пониманию, что раньше не осознавали свободы сохранять в любых обстоятельствах своё собственное отношение к происходящему. Там, где не было собственного отношения, начинался процесс зомбирования¹⁶³.

Бруно Беттельхейм приводил некоторые примеры ошибочных стратегий, которые неизбежно вели человека не к выживанию, а к регрессии. Например, эсэсовец перед строем заключённых зачитывал имена людей, получивших из дома письма, а потом сжигал эти письма. Люди, попадая в такое положение, пытались снизить страшное эмоциональное напряжение забвением. Но, забывая о драгоценной связи с ближним, человек терял память о дорогом человеческом общении – мощном ресурсе, который мог способствовать выживанию. Казалось, проще было избавиться от эмоций, не заводить новых связей, изолироваться, закрыться, очерстветь, но тогда сохранялся только организм, а личность продолжала скукоживаться и деформироваться. Вторым ошибочным решением был уход в детство, в фантазии. Попытка оградить себя от жёсткого эмоционального стресса путём придумывания – уводила человека от реальности.

Исцеление же всегда основано на истине. В психотерапии используются мифические лекала, когда человек включает свою историю в некий мифический нарратив, уподобляя се-

¹⁶³ См.: Латыпов И. Как из личностей сделать биомассу. [Электронный ресурс]: <http://tumbalele.livejournal.com/56518.html>. Также см.: Латыпов И. Личность против системы: две стратегии. [Электронный ресурс]: <http://tumbalele.livejournal.com/57075.html>.

бя тому или иному мифическому герою. И в рамках этого сказочного нарратива его образ может переинтерпретироваться в некоем сказочном ключе.

Подобное погружение в фантазии, как писал Беттельхейм, было характерно для заключённых. Некоторые люди, пытаясь снизить эмоциональный стресс, уходили в грёзы, погружались в сны наяву. Похожие технологии реализуются и сейчас, когда люди, возвращаясь с работы, окунаются с головой в сериалы или обманывают себя ложной идеей, что в этом мире существуют только чернота и боль. Или, наоборот, стимулируют мечты, в которых они успешны и могущественны. Но чтобы увидеть реальное положение дел, крайне важно сделать какие-то необходимые шаги для выживания (например, вступить в общение с другим человеком – тогда часть иллюзий через взаимное собеседование может быть распознана и отброшена).

Все перечисленные стратегии неизменно сводились к одной цели – к попытке адаптировать личность к условиям внешней среды, но рано или поздно неизбежно побеждала среда, сминая личность в безвольный кусок. Человек пытался адаптироваться к своему страданию, но не путём выхода на новый уровень, а путём забвения.

Но всё-таки есть и конструктивные взгляды. Один автор, размышляя о посттравматическом росте, говорит, что разьедала здоровье не столько травма, сколько тайна, которой человек её окружал: нельзя было ни обсуждать, ни упоми-

нать в его присутствии о происшедшем. Он также отмечает, что важно письменное осмысление жизненных проблем, которые лежат в глубине души. Мысли разбегаются, человек отклоняется от темы, но тем более глубоко вынужден исследовать собственные чувства. Крайне важно отыскать смысл пережитого, опираясь на свою историю и метафоры. Предательство, несчастная любовь, разочарования пополняют копилку негативного опыта, но главное – не отказаться от палитры альтернативных путей в проявлениях конструктивных движений души¹⁶⁴.

Эдит Эгер в своей книге раскрывает «историю выбора – иногда большого, иногда малого – выбора, который может провести человека от травмы к победе, из тьмы к свету, из заточения к освобождению», от ненависти к любви. «Мы не в состоянии заказать себе жизнь, в которой не было бы места ни горю, ни боли. Но мы можем решить стать свободными, спастись от прошлого и, невзирая на то, что выпало на нашу долю, объять всё возможное»¹⁶⁵.

«Пока я ненавидела Гитлера, я была прикована к нему цепями, и лишь простив его, я сумела от него отвязаться. Это не значит, что он совершил что-то правильное, я просто признаю то, что я не обязана губить свою жизнь только потому, что он жил на этой земле». Она пишет: «Я владела моей тайной, а моя тайна была мной». Когда мы загоняем

¹⁶⁴ Джозеф С. Что нас не убивает.

¹⁶⁵ Эгер Э. Выбор.

свою историю в подполье, сама секретность становится нашей травмой, нашей тюрьмой, боль при этом не уменьшается, но мы возводим вокруг неё кирпичные стены и железобетонные конструкции, откуда не выбраться.

Свобода же – смелость разобрать свою «тюрьму» по кирпичику. Так Эдит Эгер пошла учиться на психолога, стала помогать другим, и знакомство с историями пациентов постепенно помогло осмыслить дополнительный вектор развития. Критической вехой в её жизни стал момент, когда ей предложили выступить на научной конференции на тему травматического опыта. Конференция должна была проходить в том самом посёлке, где в своё время верхушка нацистской Германии решала, каким образом уничтожить людей в газовых камерах. И она боялась, что если вернётся туда, то просто не выдержит. Её травматические переживания возвращались, даже когда в автобусе она слышала громкий крик «оплачивайте проезд», – у неё включалась та самая болезненная доминанта, возвращались ощущения, которые она переживала в концлагере, и перед её глазами как будто зависало дуло автомата.

Измученная сомнениями, она не знала, как решиться вернуться в жестокое прошлое. Но на помощь пришёл её супруг: он был уверен, что если она откажется от этой поездки, то это будет означать, что Гитлер победил. Преодолевая страх и боль, она отважилась вернуться в Освенцим, чтобы заново пережить своё прошлое. Приближаясь к месту, откуда нача-

лась история, которая мучила её полстолетия, Эдит чувствовала (как описала впоследствии), как растягивается сама кожа, растягивается, чтобы она могла вобрать в себя прошлое, настоящее и будущее. «Ради выздоровления мы должны загнать себя в тьму и пройти долиной теней, но суметь осветить её ростками света».

Как писал преподобный Порфирий Кавсокаливит: «Не пытайтесь бороться с тьмой, прогоняя её, стремитесь к свету. Не надо махать руками, чтобы прогнать тьму, надо открыть окно, вольётся свет, и тьма уйдёт»¹⁶⁶.

Эдит Эгер, размышляя о том, насколько забвение может помочь человеку, рассказывала о ветеране войны во Вьетнаме, у которого не складывалась гражданская жизнь. Не зная, как ему помочь, она использовала технику гипноза. (Необходимо уточнить, что в рамках православия никакие манипуляции с личностью недопустимы. Когда человек даёт право на свою личность, то остаётся некая брешь, которой может потом воспользоваться другой, вложив в сознание некую программу. В этом и состоит опасность гипноза.)

Через погружение в гипноз ветерану снова пришлось вернуться на войну, снова почувствовать себя пилотом бомбардировщика, и тогда он вспомнил: «Во Вьетнаме я мог пить

¹⁶⁶ Прокопий (Пашенко), иером. Три силы: Цель жизни и развязавшееся стремление к игре (казино, гонки, игра по жизни). Ч. 1. Сила словесная. Глава «Преподобный Порфирий Кавсокаливит о преодолении депрессии». В оцифрованном виде статья доступна здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1939/.

сколько хотел». Его лицо налилось краской, и он выкрикнул: «Я мог убивать сколько хотел!» На войне он убивал не людей, а «узкоглазых», убивал, по его мнению, недочеловеков. Так же как нацисты не убивали людей в лагерях смерти, а вырезали раковую опухоль. Война нанесла ему увечья и перевернула его жизнь, и всё-таки он скучал по боевым вылетам. Ему не хватало ощущения могущества: его он обретал, сражаясь с противником и чувствуя себя неуязвимым, поскольку принадлежал к расе избранных (так он считал), которая выше и сильнее другого народа. Из этих воспоминаний становится ясно, что, пока подобная опасная доминанта не будет переинтегрирована и преодолена, говорить о том, что человек нашёл себя в гражданской жизни, не приходится. И осмысляя этот опыт, Эдит пишет: «Может быть, само понятие выздоровления не подразумевает удалять и шлифовать шрамы? Может быть, напротив, их следует оставлять? Вылечиться – значит дорожить своими прошлыми ранами и ценить свою былую душевную боль».

Так, например, в Японии шов разбитой посуды делают золотым, трещина на миске – это тоже часть истории.

В иудейской традиции положить камень означает почтить память усопших. Родители Эдит погибли, попав в концлагерь. Их отправили в газовую камеру, а героиня все последующие годы несла бремя вины за то, что на обращённый к ней вопрос доктора Мен-геле: «Это твоя мать или сестра?» она ответила: «Мать». Много лет Эдит мучила мысль,

что она могла бы спасти свою маму, назвав её сестрой (молдых отправляли на работы, людей в возрасте – в газовую камеру). «Как легко жизнь, которой мы не жили, становится единственной жизнью, которую мы превозносим. Как легко мы поддаёмся искушению нашего воображения, что владеем собой, что когда-то владели собой, что слова или поступки, которые нам следовало сказать или совершить, обладают силой излечивать боль, стирать страдания, уничтожать потерю – только бы произнести или исполнить их. Как легко мы поклоняемся культу выбора, который, как нам кажется, мы могли или должны были сделать. Могла ли я спасти свою мать? Возможно. И всю оставшуюся жизнь придётся жить с этой возможностью. Я могу казнить себя за то, что сделала неверный выбор».

Вина выжившей стала одним из самых тяжёлых переживаний, которые оставались с ней в течение многих лет, пока не пришло понимание, что мы не всемогущи – реальность не может подчиниться нашим словам. Смысл же покаяния заключается в возможности изгладить свой шрам, попросив прощения у Господа.

Эдит этот вопрос решала в гуманистическом ключе, без Бога, и так до конца и не разрешила. «Прекратить спрашивать себя, чем я заслужила свою жизнь, чем заслужила своё выживание. Делать лучшее, на что я способна, и служить людям. Делать всё, что в моих силах, и почитать родителей, чтобы их смерть не была напрасной. Делать всё, что в моих си-

лах, – а в этом мои возможности ограничены, – чтобы будущие поколения не испытали того, что познала я. Быть полезной, работать до последнего дня, жить полной жизнью и наслаждаться ею и каждый миг делать мир немножко лучше. И наконец, наконец, перестать убегать от прошлого. Сделать всё, чтобы искупить его и затем отпустить. Я могу сделать выбор, который способен сделать каждый из нас. Я никогда не смогу изменить прошлого. Но смогу спасти жизнь – она моя. Та, которой я живу прямо сейчас, в этот драгоценный миг. <...> Я пришла сюда за правдой и миром – и тем, что я наконец могу отпустить и оставить позади. Я кладу камень на землю, на то место, где когда-то стоял мой барак, где я спала на деревянных нарах с пятью другими девочками... <...> Я приношу последние слова прощания огромному лагерю смерти, поглотившему моих родителей и многих людей; всем его комнатам ужаса, хранившим для меня тайные знания этой жизни, чтобы научить меня, как жить. Меня мучили, но я не стала жертвой, мне причиняли боль, но не сломили, душа никогда не умирает, а смысл и цель нашей жизни мы находим в тайниках нашего самого большого кошмара»¹⁶⁷.

¹⁶⁷ Несмотря на некоторые достойные внимания мысли, в книге Эдит Эгер приводятся методы, вызывающие спорные чувства. Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 4.3. Посттравматический рост и истории на тему преодоления сформированных моделей поведения, прощения родителей. Глава «История Эдит Евы Эгер и история Беатрис».

Посттравматический рост

Борьба с трудными жизненными обстоятельствами и переживаниями часто делает человека более стойким, расставляет новые приоритеты относительно настоящего. Но существуют и другие изменения, которые могут затрагивать личность. Так, например, постабортная депрессия может проявляться, помимо всего прочего, и в последующем цинизме. Один духовный автор¹⁶⁸ писал, что женщина, попадая в этот круг переживаний, подобно опыту узников, может выйти наверх, переосмыслив его, либо уйти вниз, очерстнев, убедив себя, что она имела на это право. Некоторые утверждают, что психические последствия аборта, многочисленные душевные расстройства, внутреннее опустошение, личностные изменения, получившие название «постабортный синдром», – не частые или кратковременные. Однако, даже если на уровне рассудка женщина считает аборт допустимым и неизбежным, в глубине души он вызывает чувство сильной боли, вины, невозполнимой утраты. Женщина сталкивается с постоянным преследованием пережитого в сознании: удалить младенца из утробы оказывается гораздо легче, чем стереть память о ребёнке в душе. Но, добровольно закрыв глаза на конфликт, рождённый сознательным решением в пользу

¹⁶⁸ Мелетий Никопольский, митр. Аборты. – М.: Общество ревнителей православной культуры, 1993.

аборта с полным его отрицанием в душе, она закрывает глаза на важное в своей последующей жизни.

Так, одна женщина после аборта продолжала оставаться тактичной, правильной, вежливой, но многие заметили в этой вежливости что-то амортизированное – человек просто утратил спонтанность, в хорошем смысле слова. Муж признался, что это произошло после аборта. Поначалу она убедила себя и его в разумности доводов, не отдавая себе отчёта в последствиях, а потом столкнулась с личной трагедией.

В данной ситуации существует два пути: признать совершённую ошибку или сломать в себе то, что сигнализирует о ней. Но, сломав в себе важную часть личности – материнский инстинкт, женщина утрачивает и способность к спонтанному общению, эмоциям, переживанию радости. Вычёркивая из своей жизни важный фрагмент, мы лишаемся возможности построить своё будущее, утрачивается какой-то нужный кирпичик, теряется ключик. Митрополит Антоний Сурожский говорил, что иногда Господь даёт людям в зрелом возрасте заново пережить прошедшее, и перед ними с необыкновенной силой возникает картина прошлого, и будто кто-то незримый спрашивает: «А как бы ты поступил сейчас?»

«Когда вы были молоды, вы, в узких пределах своего понимания, порой поступали нехорошо; и словом, и мыслью, и действием порочили себя и других. Потом вы это забыли и в разном возрасте продолжали в меру своего понимания по-

ступать подобно, опять-таки, себя унижать, осквернять, порочить. Теперь, когда у вас больше нет сил сопротивляться воспоминаниям, они всплывают, и каждый раз, всплывая, как бы говорят вам: „Мария Андреевна, теперь тебе за семьдесят лет, почти девяносто – если бы ты оказалась в том же положении, которое тебе сейчас вспоминается, когда тебе было двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят лет, ты поступила бы так, как поступила тогда?..“ Если вы можете глубоко взглядеться в то, что было тогда, в своё состояние, в события, в людей и сказать: „Нет, теперь, со своим опытом жизни, я ни за что не могла бы сказать это убийственное слово, не могла бы так поступить, как я поступила!“ – если вы можете это сказать всем своим существом: и мыслью, и сердцем, и волей, и плотью своей, – это от вас отойдёт. Но будут приходить другие, ещё и ещё другие образы. И каждый раз, когда будет приходить образ, перед вами Бог будет ставить вопрос: это твой прошлый грех или это всё ещё твой теперешний грех? Потому что если вы когда-то возненавидели какого-нибудь человека и не простили ему, не примирились с ним, то тогдашний грех – ваша теперешняя греховность; она от вас не отошла и не отойдёт, пока вы не покаетесь»¹⁶⁹.

Если человек понимает, пересматривая опыт прошлого, что он никогда бы не повторил прошлой ошибки, то кошмар прекращается и мучительное состояние отступает, если нет

¹⁶⁹ Антоний Сурожский, митр. Почему я не боюсь смерти. [Электронный ресурс]: <https://vetrovo.ru/inoi/mitr-antonijpochemu-ya-ne-boyus-smerti/>.

– то внутреннее напряжение будет расти. Возможно, именно по этой причине люди, которые, казалось бы, жили благополучно, и кончают самоубийством.

Один монах, занимающийся профессиональной реабилитацией людей, побывавших в сектах и имеющих опыт оккультизма, говорит, что даже если сознание повреждено практически полностью, но человек хотя бы на микродолю осознаёт своё заблуждение, то у него есть возможность выхода и реабилитации. Готовность осознать своё заблуждение даёт надежду на восстановление, но если такого понимания нет, то дальнейшая реабилитация проблематична. Когда человек совершает что-то вопреки фундаментальным убеждениям своей совести, то, как пишет академик Ухтомский, единая цельная доминанта раскалывается на две ветки. Поступок против совести запускает действие бредовой системы, призванной сшить эти две ветки вместе. Человек пытается найти точку опоры в рамках, где его поступок логичен, естественен, оправдан, но таким образом он лишь входит в изменённое состояние сознания, которое меняет его точку зрения на весь окружающий мир и способность его понять – так развивается бредовая система¹⁷⁰.

И пока не придёт осознание, как объяснял Ухтомский, вы-

¹⁷⁰ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Остаться человеком: Офисы, мегаполисы и лагеря. Ч. 4.2. Мы человеческого рода... Глава «Расчеловечивание и попытка защититься от трёх „Д“ (депрессии, дереализации, деперсонализации)». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2074/.

хода из бредовой системы не будет. Поступок, совершённый в прошлом, – это трещина, которая определяет и наше будущее, и, если мы не вернёмся к этому поступку, не залечим его, то не удастся построить и будущее¹⁷¹.

«Путь христианского примирения начинается с признания вины. Не для того, чтобы с наслаждением перебирать прошлые грехи, а для того, чтобы на расстоянии увидеть их со всей ясностью». Автор этих слов – Гиртаннер Маити. История Маити показывает, что такое посттравматический рост: прошлое не разрушило её жизнь.

В годы Второй мировой войны во время немецкой оккупации Франции юная восемнадцатилетняя девушка, родом из Швейцарии, была в рядах Сопротивления. Осенью 1943 года Маити была арестована гестапо и оказалась, как сама она пишет, «в лапах двадцатишестилетнего врача по имени Лео, занимавшегося опытами над пленниками. Его специально выбрало гестапо для изучения новых методов дознания. Задача стояла перед ним недвусмысленная: получить признания по-

¹⁷¹ «Страшный по смыслу и трагический вывод из бесконечной и самостоятельной ценности каждого момента жизни и каждого встреченного человеческого лица в том, что, однажды грешив в отношении одного человеческого лица, человек уже не может быть цельным и чистым, и положительным ни в отношении новых задач жизни, ни в отношении новых человеческих лиц, которых он встретит! Погрешив однажды и против одного лица, человек исказил себя в отношении всех! <...> Прошлое предопределяет будущее! Однажды сделанная в совести трещина будет давать знать о себе!» (См. статью «Жизнь с человеческим лицом (1923–1924) из сборника творений Ухтомского А. А. «Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939»).

дозреваемых, причиняя им всё более невыносимые страдания, но не доводя их до смерти... Пособники Лео наносили нам удары дубиной в нижнюю часть позвоночника. Помимо кровоподтёков, видимых следов не оставалось. Но внутренние повреждения были ужасны, к чему палачи и стремились. Удары достигали костного мозга и разрушали нервные центры. Так случилось со мной...»¹⁷²

Однако эти испытания не сломили Маити. Для неё, родившейся в интеллигентной христианской семье и мечтавшей о музыкальной карьере, поддержкой стала музыка, которая продолжала звучать, несмотря на ужас тех лет: «В самое чёрное время войны каждая сыгранная нота казалась мне победой над злом, лучиком света во мраке, торжеством красоты и гармонии над уродством времени. Немцы могли удушить свободу, но не могли уничтожить вековое общее наследие человечества. Они могли убивать людей, но не могли заставить замолчать музыку. Разве нам не рассказывали, что в концентрационных лагерях немцы приходили в особенное бешенство, если слышали, что их жертвы поют? Музыка сама по себе была актом сопротивления – уродству, лжи и смерти. Через несколько месяцев я сделала зловещее открытие: не имея возможности убить саму музыку, палачи могут изувечить её исполнителей. Жестокая победа палачей, жестокое открытие для меня. Но несмотря ни на что их победа была неполной».

¹⁷² Гиртаннер М. И у палачей есть душа. – М.: Осанна, 2017. – 128 с.

Когда смотришь на её фотографию, трудно поверить, что она прошла все ужасы того времени, – на вас смотрит красивое сияющее одухотворённое лицо. «Вера в воскресшего Христа помогла мне выдержать время испытаний и тьмы... Упование на Бога учило меня любить врагов и, созерцая Крест, верить в прощение». Примирение с Лео, который нашёл её после войны, когда ему оставалось жить считанные месяцы, оказалось более трудным и жертвенным, чем противостояние. Он был обречён, у него был рак, но он не забыл того, что она говорила о смерти другим пленникам, пытаясь «пробудить в сокамерниках веру в Бога, упование перед лицом страдания и смерти, надежду на вечную жизнь, где зло будет побеждено навеки: „Меня всегда поражала надежда, которую вы поддерживали в окружающих, несмотря на отчаянное положение <...> Вы говорили про обещанный Богом рай. Верите ли вы, что для таких, как я, есть место в раю?“» В ответ Маити поведала ему о бесконечном Божием милосердии и о всепрощающей любви Христовой: «Вы никогда не сможете сгладить или исправить зло, причинённое людям во время войны. Используйте же оставшиеся вам месяцы, чтобы делать добро окружающим, близким». Та живая часть души, которая не позволила Лео забыть о причинённых другим страданиях, побудила его искать встречи и прощения, чтобы остаток жизни прожить в искуплении. Последние месяцы действительно стали для него временем покаяния и жизни для других.

Хотелось бы также остановиться на опыте войны. В современном мире множество детей участвует в военных действиях, большая часть – в Африке, их используют как бойцов и разведчиков, приучают к наркотикам и алкоголю. Вспомним уже упомянутую книгу Ишмаэля Биха «Завтра я иду убивать», которая позволяет взглянуть на войну глазами подростка-солдата. Конечно, на каком-то этапе реабилитации людей, побывавших в условиях войны, надо быть очень осторожным с чувством вины. Но если человек откажется от самого принципа, то последующая жизнь предоставит массу вариантов, когда виноватым всегда будет казаться другой.

Странно, но ребятам, убивавшим на войне, говорили, что они ни в чём не виноваты. Понятно, что не надо убивать людей с чувством вины, но и без рефлексии как ребят оставить? Опытным боевикам помогли поверить, что они ни в чём не виноваты, подвытерли память¹⁷³; и что произойдёт, если война опять загорится? Опять убивать, так как ни в чём не виноват и «взрослые заставили взяться за оружие»? Да, когда человеку говорят, что он не виноват, то облегчают ему память, но становится ли от этого легче?

Ты сжёг деревни? Научись плотницкому делу, построй своими руками хотя бы один дом, чтобы в него поселилась хотя бы одна изгнанная тобой душа. Пока ты его строишь, ты будешь меняться, будут меняться твои доминанты, сквозь

¹⁷³ Документальный фильм «Дети войны». [Электронный ресурс]: <https://www.youtube.com/watch?v=4V-ТраPlaic&t=225s>.

новую призму ты взглянешь на прошлое¹⁷⁴.

Поэтому, например, ребятам, проходящим реабилитацию в Центре святителя Василия Великого в Санкт-Петербурге, пытаются не просто помочь преодолеть опыт криминального прошлого, но и дать систему альтернативных взглядов на жизнь. Перед ними открывают возможность обрести радость жизни, найти призвание, создать полноценный социальный контакт с другими, прийти к пониманию, кто ты и чего хочешь в жизни. Полная реабилитация начинается, когда происходит осознание неправильности поступков и ложности суждений, а им на смену следует конструктивное мировоззрение и взрослая ответственность. То есть одно забвение не приведёт к результату.

Часто такие способы снизить влияние прошлых нежелательных ощущений и эмоций, как, например, техники десенсибилизации и проработка травм с помощью движения глаз или воздействия на часть разума путём многократного прохождения нежелательного момента в методах дианетики, учат контролировать свои эмоции, но не дают ответа, зачем и что мы пытаемся забыть, как если бы вместо починки автомобиля мы бы уничтожили датчик. Так и раковая опухоль, например, – это не болезнь сама по себе, а следствие действия внутренних болезненных механизмов в организме.

¹⁷⁴ См.: Прокопий (Пашенко), иером. Трудным подросткам о трудных подростках. Цикл «Сектантское не только в сектах». В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2191/.

Важно понять эти механизмы, выяснить, в чём заключается их смертоносность. Закрывая глаза на травматические моменты в прошлом, человек теряет возможность исцелиться в будущем, и, возможно, первый шаг к исцелению – это вспомнить то, что было, и сделать нечто противоположное.

Анимационный фильм «Вальс с Баширом», основанный на реальных событиях, рассказывает историю Ари Фольмана, который находится в поисках утерянных воспоминаний о своём солдатском опыте войны в Ливане 1982 года, в которой он участвовал девятнадцатилетним пехотинцем. Он встречается с другом того периода, который жалуется на преследующий его один и тот же ужасный сон: за ним гонятся разъярённые собаки, бегущие к его дому по главным улицам Тель-Авива. Когда они были на войне, в его роте все знали, что он не может стрелять в людей, и поручили ему перестрелять всех собак в арабской деревне. Однако Фольман с удивлением обнаруживает, что ничего не помнит о событиях того периода. В его памяти начинают всплывать обрывочные воспоминания о ночи резни в Сабре и Шатиле, уничтожившей два поселения, подробности которой он не может вспомнить точно. Понимая, что ситуация забвения его не удовлетворяет, а отрезанная часть души сигнализирует о каком-то упущенном опыте и требует реанимации, он, пытаясь реконструировать происшедшее и понять, что же в действительности произошло, начинает встречаться с другими участниками событий и ищет помощи профессионального

терапевта. В конце концов, Фольман выясняет, что он был среди солдат, стреляющих ракетами в небо, чтобы осветить лагерь палестинских беженцев, а амнезия возникла из-за того, что он чувствовал себя виновным в резне так же, как и те, кто действительно её устроил.

Священникам и пастырям, да и просто родственникам нужно быть очень осторожным с обличением, чтобы не свергнуть человека в новую травму. Если мы критикуем, но не даём конструктивного подхода, то результат может быть самым страшным, человек может не выдержать и покончить с собой. Но, вспоминая и осмысливая, выходя из забвения, перестраивая своё прошлое и открывая в себе путь к будущему, человек начинает наполняться новым смыслом.

Возможно, для людей, у которых нет ни веры, ни конструктивной доминанты, технологии забвения на первом этапе могут принести некую пользу в качестве анестезии, но если не будет второго этапа, то ситуация бесперспективна, и, конечно, никаких «обезболиваний» в процессе реабилитации не должно быть. Это показывает даже, например, кодирование от алкоголя. Сложные проблемы нельзя решить простым способом, например, кодированием. Причины зависимости могут быть совершенно разными: ненависть к другим, невозможность справиться с нахлынувшими переживаниями, глубокая тоска – кажется, что с устранением алкоголя всё встанет на свои места, но на самом деле с большей силой обнажится весь комплекс внутренних проблем. В

годы перестройки, при отсутствии работы, в русских деревнях многие запивали. Одна женщина настояла на кодировании мужа. Вернулся он непьющим, и его примеру последовали другие. Однако кодирование превратило некоторых в замкнутых, молчаливых и угрюмых людей, которые потом один за другим стали вешаться.

История. «Люди радования»

Одна паломница рассказала о том, с чем пришлось столкнуться её маме в годы Второй мировой войны. Несмотря на всё пережитое, мама не очерствела, осталась светлым человеком, рядом с которым другие хотели побыть. В чём секрет? В вере.

«С чего начать? Наверное, начну с того, что моего дедушку по маминой линии в 39-м году арестовали, а бабушку с четырьмя детьми выгнали на улицу, сняв с руки даже обручальное кольцо. Её старшая дочь уже была замужем, к тому времени у неё был тоже ребёночек, но бабушка не пошла к ним, потому что не хотела, на современном сленге, „подставлять“ их. Они даже не могли пойти к её сёстрам или ещё к кому-то. Вырыли что-то наподобие землянки, пока было тепло, там и пытались прожить. Не знаю, как насчёт школы, потому что я была таким не очень хорошим ребёнком и мало слушала маму, поэтому сейчас излагаю то, что осталось в памяти.

Уже к зиме их забрала бабушкина сестра, которая жила почти на центральной улице нашего города, напротив окружного штаба. Ну и бабушку взяли в этот элитный дом подрабатывать. Это было советское время, 39-й год, взяли не просто к сестре, а разрешили жить в доме и помогать домработницей. А когда началась война, мальчик Коля (брат моей ма-

мы) пошёл на завод в тринадцать лет, а старшая сестра Мария хотела с двоюродной сестрой пойти на фронт: Варю взяли зенитчицей, а Мане отказали, потому что она была дочь врага народа.

Когда немцы первый раз оккупировали город, кто-то „стукнул“ на них, и Маню угнали в Германию, забрали её в концлагерь. Когда во время бомбёжки они прятались в подвале дома (мама была самая маленькая, бабушка её родила очень поздно), по воспоминаниям мамы, они сидели в темноте, и вдруг произошла какая-то вспышка, и она почувствовала, что стала гореть, и закричала: „Мамочка, мамочка, я горю!“ Но, когда бабушка чуть-чуть осветила, увидели, что средней сестричке осколком оторвало голову, а мама была вся в крови. Тельце завернули в одеяльце, потому что детки бежали во время бомбежки в том, что успели прихватить, а когда потом пришли, чтобы похоронить, увидели, что украли даже одеяло.

Когда немцы оккупировали наш город в 40-х годах, мама (она была такая хулиганка) с другими детьми спасала штаб, немцы жили в другом доме, а наши думали, что они находились в штабе, и сбрасывали туда зажигалки и прочее. Дети побежали спасать штаб, чтобы он не загорелся, и немцы их поймали, раздели и посадили в яму с водой. На улице стояла зима, и дети (9–11 лет) примёрзли ножками. Ночью бабушка пыталась их вытащить, ножки на ступах отдирали прямо с кожей, а когда они перебирались через забор из колючей

проволами, то мама порезала руку. Так бабушка их спасла и вылечила какими-то народными средствами.

Бабушку саму три раза гоняли на расстрел: дед и дети были блондинами, а бабушка – брюнетка. Так немцы их отпускали, разбирали, что не евреи, и отпускали. Из деток осталась мама и Коля. Прошло время, Маня вернулась. Она всегда была лучезарным человеком, которого вспоминают до сих пор, даже моя дочь. Они недавно на Дмитриевскую субботу пошли все в храм, всех поминали и особенно вспоминали Манечку.

Потом, когда прошло время, мама рассказала то, что в своё время люди не афишировали. Тема была закрытой. После того, как её освободили из концлагеря, Маню забрали в наш лагерь, во-первых, как дочь врага народа, а, во-вторых, потому, что она пробыла в Германии три или четыре года. Она не рассказывала об этом, но запомнилась её фраза: „Неизвестно, где было лучше“.

Манечка прошла все эти испытания и осталась светящимся, лучезарным человеком, счастливо вышла замуж, но детей у неё не было. С большой нежностью относилась она к нам. Я помню, что ребёнком всегда хотелось к ней пойти, потому что рядом с ней было хорошо. Хотя я думаю, что травматического опыта на её долю выпало достаточно. После лагерей её не брали на работу, и она устраивалась где-то убираться, где-то присмотреть за детьми, хотя была очень образованной.

Моя мама, тоже пережив все эти беды, очень страдала от болей в ногах, было нарушено кровообращение, потеря чувствительности, и умерла от того, что началась гангрена. Она поступила на факультет журналистики (я даже храню на память её зачётку), но на первом курсе её отчислили как дочь врага народа, а потом разрешили восстановиться, только уже на филологический факультет. А после института распределили далеко на Камчатку на практику. При этом она оставалась бесконечно жизнерадостным человеком, и к ней все относились прекрасно. Мама играла на трёх музыкальных инструментах: домбре, мандолине и гитаре. И даже попав в непростые условия на Камчатке, она никогда не теряла бодрости духа. Я никогда не слышала никаких жалоб и нытья ни от неё, ни от Мани, ни от дяди Коли – у него под станок попала рука, когда он мальчишкой в тринадцать лет работал на заводе, и её еле восстановили.

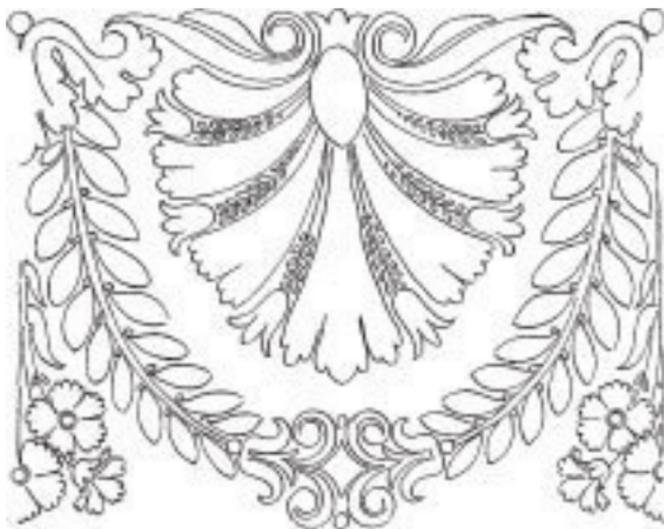
И при этом они ещё постоянно ощущали, что они дети врага народа. То есть это постоянно присутствовало в их жизни. Это я осознаю только сейчас, а раньше это была запрещённая тема, а, может, они не хотели вспоминать, но никогда нельзя было сказать, что эти люди были пострадавшие или обиженные судьбой.

Кстати, у моей бабушки, по маминой линии, было семнадцать детей, но двойни умирали, а её фразу „Бог дал, Бог взял“ я понимаю только сейчас – может, она им и помогала выжить. Поэтому, когда я слушаю ваши лекции, я понимаю,

что без Божией помощи просто невозможно. Я сама недавно к этому пришла, но, если осмыслить жизнь, которую я прожила, которую прожили мои родители, по-другому быть не может».

Глава 4

Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления



Учение академика И. П. Павлова. Вторая сигнальная система и её роль в сохранении личности в экстремальных условиях¹⁷⁵

Рассмотрим с точки зрения священника и христианина, как происходит слом личности и какие механизмы помогали человеку выжить в условиях тотального давления не столько биологически, сколько психологически. Мы будем рассматривать в основном опыт заключённых, в т. ч. новомучеников.

Многие люди считают, что от них этот опыт далёк, но, если посмотреть на психологический портрет узника, то он практически совпадает с психологическим портретом современного человека. И некоторые авторы, изучающие идею тоталитарного строя, даже вводят такой термин, как «диктатура без слёз». Современный узник не должен догадываться, что он узник. И, соответственно, изучение опыта людей, которые могли в условиях жёсткого давления сохранить человеческое лицо, отстоять свои жизненные идеалы, продол-

¹⁷⁵ В дополнение к главе 4 см.: Прокопий (Пашенко), иером. Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2170/.

жить предначертанный им путь – это одновременно попытка ответить на вопрос: что же делать современному человеку?

Прежде чем перейти к интеллектуальной деятельности и науке, важно рассказать о механизмах подавления человеческого сознания, чтобы понимать, как вообще можно наслаивать изучение опыта интеллектуальной деятельности заключённых на современность¹⁷⁶.

В последние годы образ современных компаний и сами условия работы стали резко меняться. Такие творческие профессии, как врач, педагог, сейчас всё более жёстко стандартизируются и регламентируются. Возможно, изначально при введении стандартов преследовались и благие цели, однако современная педагогика часто ставит учителя в жёсткие рамки, которые иногда можно сравнить даже с условиями узника. Надежда Мандельштам вспоминала о своём опыте педагога в тоталитарные годы, когда любой шаг в сторону или произнесённое на уроке вольное слово сразу доносились

¹⁷⁶ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Остаться человеком: офисы, мегаполисы, концлагеря. Ч. 1. Порабощён телом, душу же непорабощену соблюди. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/1865/. Ч. 2. Внутренний источник движения. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/1951/. Ч. 3. Вчувствоваться в ситуацию. Спасаться при многозаботливости. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovkimonastyr.ru/abba-page/solovki_page/1961/. Ч. 4.1. Доминанта жизни и точка опоры. Ч. 4.2. Мы человеческого рода... Ч. 5. Офисный работник и житель мегаполиса в сравнении с узником концлагеря. О сопротивлении процессу регрессии личности в условиях давления рассказывается также в беседах и текстах, объединённых названием «Внешняя жизнь и мир мыслей».

администрации¹⁷⁷.

Как формируется идея подавления личности? Все мы помним учение академика Павлова о первой сигнальной системе. Совершенно незаслуженно ему приписывали пособничество тоталитарному строю, несправедливо считая, что его учение об условных рефлексах было на руку советскому правительству, чтобы «дрессировать» людей. Павловым было разработано и учение о второй сигнальной системе, которое можно назвать учением о нашем разуме, мировоззрении, формирующемся в течение жизни, – «орудии высшей ориентировки человека в окружающем мире и в самом себе».

А. В. Брушлинский, директор института психологии РАН, в своей книге «Психология субъекта» писал об автономности человеческой личности, подчёркивая, что учение академика Павлова подтверждает тот факт, что если у человека есть собственное мировоззрение, то он способен сопротивляться воздействию условного рефлекса и даже трансформировать импульсы среды¹⁷⁸. Например, навыки поста, са-

¹⁷⁷ «От меня слезку не скрывали – директор и завуч то и дело повторяли какую-нибудь фразу, сказанную в классе, давая понять, что надо мной есть бдительное око. Я ходила по классу – от доски к столу и между парт, – чувствуя, как школьники, не поворачивая головы и только скашивая глаза, непрерывно следят за мной. Иным этот взгляд был присущ по семейным традициям, а другие просто подражали людям ведущей профессии и счастливым товарищам из железной когорты. Если б я хоть на секунду заговорила не на казённом, а на своём языке, любой из них, не задумавшись, отправил бы меня на лесоповал» (Мандельштам Н. Воспоминания. Кн. 1. – УМСА-Press, 1982).

¹⁷⁸ См., например, главу «Справедливо ли полагать, что главной причиной нар-

мовоспитания позволяют человеку сдерживать даже чувство сильного голода. В христианстве человеческое достоинство воспринимается не как честолюбие, но как способность человека стать выше хаотичных импульсов. Все мы испытываем воздействие климатических условий, внешней среды и внутренних позывов (голод, агрессия, печаль и т. д.). Задача – не быть полностью определяемым этими воздействиями¹⁷⁹.

Во все времена, во всех культурах и системах, где так или иначе старались поработить человека, стояла задача выключить то, что называется второй сигнальной системой – по сути, наш разум. Тогда можно было в человеке воспитывать другие связи и отклики. С появлением интернета и сетевых технологий эти задачи упростились.

Описывая подавление второй сигнальной системы, академик Ухтомский ссылается на превосходное описание, заимствованное у М. М. Пришвина и вкратце упомянутое нами ранее: «Пойманному орлу, незрячему и голодному, не дают

компании является генетическая обусловленность и физиология?» из ч. 5 статьи «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического „бума“ и распада общества».

¹⁷⁹ «Человек в большинстве случаев действует по естественным импульсам; он обусловлен своим темпераментом, своим характером, своей наследственностью, космической или социально-психической средой, даже собственной своей „историчностью“. Но истинность человека пребывает вне всякой обусловленности, а его достоинство – в возможности освободиться от своей природы: не для того, чтобы её уничтожить или предоставить самой себе подобно античному или восточному мудрецу, а для того, чтобы преобразить её в Боге» (см.: Лосский В. Н. Догматическое богословие. Гл. 10. «Образ и подобие»).

покоя в течение нескольких дней, всё время дёргая веревку, на которой он сидит: он должен себя самого навсегда потерять и своё совершенно слить с волей хозяина». Сенсорная депривация – простой и эффективный метод пережить более глубокое, более зависимое взаимодействие. «Задёрганную птицу отпускают, дают видеть и поклевать кусочек мяса из рук хозяина, покрикивающего при этом бессмысленный звук: „Ка! Ка!“». Потом опять закрывают в неволе. Когда потом одураченного орла спускают с перчатки на зайца, он с яростью набрасывается на добычу, как бывало в свободные дни».

Человеческий мозг так устроен, что использует все ресурсы ощущений. Если же от какого-нибудь одного органа чувств в него не поступает информации, то он начинает более тщательно, детально и эффективно обрабатывать другие источники. В таком случае более ярко выраженной становится и реакция организма, которая даёт в перспективе ожидаемый результат. «Вот клевать бы, клевать и что ещё проще: взмахнуть крыльями и унести зайца на вершину горы... <... > Мгновение ещё, и он улетел бы в горы и был бы свободен и, наученный, никогда бы больше не попался в человеческую ловушку... Но киргиз кричит: „Ка!“ и показывает кусочек мяса... И этот полувысохший, пропитанный потом и дёгтем кусочек имеет какую-то силу над могучим орлом: он забывает и горы свои, и семью, и свою богатую, ещё теплую добычу, летит к седлу, позволяет надеть себе коронку на глаза,

застегнуть цепь. Киргиз прячет грязный кусок за голенище и берёт себе зайца. Так приучают орлов»¹⁸⁰.

Конечно, у человека всё гораздо сложнее, но данный пример показывает, что создание новых связей формируется через подавление старых. Современный человек, который, приходя с работы, садится играть в видеоигры, пока не заснёт, очень напоминает этого орла. Только вместо цепочки выступают игровые или новостные вбросы, которые постоянно держат человека в состоянии напряжения и не дают переключиться на осмысленное восприятие действительности.

Второй образ – образ воронки. Академик Ухтомский описывает, как формируется патологическая доминанта, подавляющая наше поведение. Очаг возбуждения в коре головного мозга, который, придя в движение под воздействием некоей доминирующей идеи, стягивает к себе все импульсы, поступающие в сознание. Это значит, что всё, что человек в этот момент слышит, так или иначе ассоциируется у него с текущим возбуждением¹⁸¹. Например, честолюбцу кажется, что говорят о нём, если рядом кто-то шепчется. Одержимому ревностью – в любом звонке супруги мерещится связь с

¹⁸⁰ Пришвин М. И. Собр. соч. 1927. Т. 1. С. 335–337.

¹⁸¹ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Например, главу «Последствия насилия физического. Боевая психическая травма (военный синдром)» из ч. 2.1; главу «Ядро травматического опыта и его растворение» из ч. 2.2; главу «Апатия, голод – сопротивление „сползанию“ в „воронку“, организованную в коре головного мозга патологической доминантой» из ч. 2.3.

любовником. В такие моменты в остальных отделах коры головного мозга одновременно развиваются процессы торможения, то есть человек в момент возбуждения забывает обо всём остальном. Боец на ринге в минуты боя не думает, что у него есть долги по ипотеке, – он полностью поглощён атакой.

Механизмы подавления личности в условиях ограничения свободы

Как это относится к узникам? Когда человек попадает в условия жёсткого внешнего контроля, срабатывает главный принцип подавления второй сигнальной системы. Не зря в лагерях заключённого лишали возможности остаться наедине с самим собой, чтобы у него не появилась возможность осмыслить происходящее, разорвать патологические связи и оторваться от навязанных идей. Угнетающе действовала на узников обстановка внешней убогости. В концлагере всё было предельно жёстко регламентировано, заключённый не имел права даже почистить зубы в неположенное время. Такая внешняя регламентация приводит к тому, что если у человека не работает вторая сигнальная система, то остаётся очень мало стимулов для развития мышления и принятия самостоятельных решений. Сравнивая школу учителей старой формации, которые были глубоко вовлечены в процесс воспитания и индивидуально подходили к каждому ученику, с современной регламентацией процесса можно прийти к выводу, что теперь остаётся всё меньше данных для принятия решений. Мозг устроен так, что те функции, которые не развиваются, начинают атрофироваться. Если они вовсе не используются, то отмирают. Если человека продержат достаточно долгое время в положении, в котором он не прини-

мает самостоятельные решения, то он начнёт подчиняться, даже незаметно для самого себя, приказам, которые вбрасываются в него извне.

Этот процесс очень подробно описал Бруно Беттельхейм в своей книге «Просвещённое сердце». У людей в описанных жизненных обстоятельствах постепенно угасала сознательная деятельность, и они переключались на внешние приказы.

В лагерной терминологии он называл таких заключённых «стариками», «живыми трупами». Детально прописанный распорядок дня, полностью регламентированное общение, отсутствие нестандартных внештатных ситуаций, обстановка внешней убогости – всё это неизбежно приводило к угасанию мыслительной деятельности. Нечто подобное происходит и в настоящее время в бизнесе, где жёсткая стандартизация ведёт к замедлению работы сознания.

Другой момент – это постоянный страх. Для того, чтобы подавить способность человека размышлять, необходимо держать его в состоянии возбуждения доминирующей идеи. При этом отпадает даже надобность зомбировать человека, его достаточно какое-то время продержать в определённой обстановке. Поэтому, например, некоторые специалисты психиатры выступили против двухгодичного пребывания в Вооружённых силах новобранцев. Для сокращения срока службы была объективная причина: два года – достаточный срок, чтобы у человека сформировались глубокие и

значимые связи, которые при возвращении в обычную гражданскую жизнь приводили к сложностям с переключением на учёбу, семейную жизнь.

Над заключёнными тяготел постоянный страх перед расстрелом, перед приведением в исполнение какой-либо угрозы. Тот же принцип действует и в современных компаниях или сектах. Так, в некоторых концернах «западного образца» могут использоваться те приёмы, которые после концлагерей были взяты на вооружение в сектах. Например, страх увольнения, подавление системой через погружение в обстановку разноплановых задач, когда человеку трудно ориентироваться, потеря сосредоточенности. В лагерях это была бессмысленная работа, которая имела разрушительный эффект. Заключённых заставляли пилить лёд, вёдрами черпать воду из одной полыньи в другую, таскать камни, рыть ямы голыми руками. При отсутствии смысла выполняемой работы мозг блокируется. В современной жизни это с успехом заменяется бессмысленным бумагооборотом. Тонны отчётов, презентаций, десятки электронных писем приводят к моральному опустошению и апатии. И в лагерях, и в современной жизни речь идёт о жёстком контроле тех областей жизни, которые, казалось бы, отношения к делу не имеют. В частности, Бруно Беттельхейм описывал, что взрослый мужчина перед строем заключённых должен был брать у офицера СС разрешение, чтобы сходить в туалет, а также детально описывать то, что он потом в туалете делал. Это унижало человеческое досто-

ИНСТВО.

Применение механизмов подавления личности в современной жизни.

Теория социальной турбулентности

Подобные тенденции мы наблюдаем и в современном мире. Например, те же приложения с геолокацией, которые являются частью программ различных компаний и сервисов, позволяют точно определять местоположение пользователя, вплоть до помещения или даже стеллажа, к которому он подошёл. А некоторые начальники вмешиваются и в личную жизнь подчинённых. В классических же сектах это обычно делается через унижение. В Соединённых Штатах в 1960-е гг. стали развиваться групповые терапевтические сессии, на которых под видом психотерапии выдавалась, в принципе, та же самая технология зомбирования через унижение¹⁸². Че-

¹⁸² «Главным способом достижения „озарения“, по Эрхарду [Вернеру], является непрерывное унижение личности участника тренинга, вкуче чередующееся с короткими лекциями и примитивными медитативными упражнениями». «Схема, которая лежит в основе „тренинга“ Эрхарда, является до боли узнаваемой. Это всё та же схема „зомбирования“. Сначала вызвать у человека с помощью шоковых переживаний ощущение утраты собственного „Я“, а потом в ставшее мягким и податливым пространство сознания посредством внушения ввести принадлежащее „учителю“ мнение о жизни» (см. гл. «Прямые последствия психоделической революции, или Что смогло сразу проникнуть в „раскрытые двери“ восприятия» из книги Данилин А. Г., Шурыгин А. Н. LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости).

ловеку внушали: переступишь через определённые важные в себе пределы – станешь продвинутым, креативным, преодолеешь табу. В итоге люди ломались.

Сейчас же, например, всем известны тренинги личностного роста «Лайфспринг» (Lifespring), где заимствуют подобные приёмы: человеку могут дать какое-либо задание, которое противоречит его глубинным представлениям о добре и зле, объяснив при этом, что, переступив данное табу, он станет счастливым. Так, например, от женщин требуют сыграть роль особы легкого поведения или имитировать интимное взаимодействие со знакомым¹⁸³.

В лагерях все эти техники были широко известны. Стоило заставить человека совершить поступок, противоречащий совести, как начиналась его деформация. Разница в том, что в сектах современного образца акцент делается на получении фантастических softskills (гибких навыков), что и прельщает многих.

В сектах и организациях нашего времени возникла возможность открыто контролировать человека в обществе. Прошло то время, когда человека нужно было ограждать колючей проволокой и ставить надзирателей. Сейчас функцию

¹⁸³ «Задача второго этапа тренингов личностного роста – сломать любые психологические барьеры, которые есть у любого человека. Ломают их с помощью разных практик, которые проводят на занятиях. Например, и женщины, и мужчины должны быть в образе дам с низкой социальной ответственностью» (Переход на личности. Специальный репортаж Марата Кримчеева – Россия 24. [Электронный ресурс]: <https://youtu.be/YRWjS78x8lM>).

надзирателей выполняет страховка, ипотека, жёстко стандартизированное образование. Идея внешнего контроля переместилась в область документации.

В конце Второй мировой войны была создана рабочая группа по исследованию травматического эффекта стратегических бомбардировок в Германии. Перед группой была поставлена задача усилить эффект бомбардировок с помощью средств пропаганды¹⁸⁴. Агитационные материалы немцев в годы Второй мировой войны¹⁸⁵ преследовали ту же цель. Какое было пленным находиться под воздействием информации о военных успехах нацистов (мнимых или действительных)? Нужно было иметь большое мужество, чтобы не сдаться, а продолжать стоять на своём.

Впоследствии была разработана идея социальной турбулентности, которая позволяла воссоздать эффект стратегических бомбардировок уже новостными методами. Бомбардировка сообщениями, погружение человека в обстановку полной непредсказуемости, неизвестности, в которой он лишён возможности адаптироваться, резко ограничивает его способность принимать решения. Только люди духовные, новомученики, имели опору и мировоззрение, которые позволяли выстоять.

¹⁸⁴ См. главу «Бомбардировки реальными бомбами и потоком сообщений» из ч. 2.3 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

¹⁸⁵ См. в интернете по поиску «Русский солдат, сдавайся!».

В современном мире люди, погружаясь в новостной поток, оказываются в том же самом положении, что и люди, подвергавшиеся стратегическим бомбардировкам. Сейчас этому способствуют опасность вируса, террористические атаки, военные действия на Ближнем Востоке, климатические изменения, угроза голода, продление карантина, возврат и смена билетов, ситуация неопределённости.

Стефан Цвейг в своём романе «Вчерашний мир. Воспоминания европейца» писал: «У нашего поколения не было возможности скрыться, бежать, как у прежних; благодаря новейшим средствам связи мы постоянно находились в гуще событий. Если бомбы разносили в щепки дома в Шанхае, мы у себя дома в Европе узнавали это раньше, чем раненых выносили из их жилищ. События, происходившие за океаном, за тысячи миль от нас, представляли перед нами воочию на экране. Не было никакой защиты, никакого спасения от этих будоражающих известий, от этого соучастия во всём. Не было ни страны, куда можно было бы бежать, ни тишины, которую можно было бы купить, всегда и всюду нас доставала рука судьбы и насильно втягивала в свою нескончаемую игру».

Современными средствами был проведён эксперимент, при котором людей погружали в виртуальную реальность, где изменялись параметры существования: например, снежинка могла раздавить плечо, так как весила тонну. Выяснилось, что люди могут адаптироваться даже к аномальным ситуациям при условии, что их можно хоть как-то прогно-

зировать. Но когда условия существования менялись таким образом, что возможность адаптации исчезала, у человека даже начиналась физическая тошнота, хотя всё происходило в виртуальной реальности и он не подвергался реальной опасности. Однако его окружала обстановка, с которой он не мог свыкнуться.

Модели противостояния внешнему воздействию на личность

Бруно Беттельхейм, о котором мы упоминали выше, принадлежит к такому направлению, как «неофрейдизм», и, среди прочего, он рассматривал формирование состояния психоза. Психоз – это состояние, в котором мы не можем отличить наши внутренние переживания от внешней реальности. Человек охвачен страхами и не способен дать объективную оценку окружающей картине: движут ли им личные чувства или перед ним реальная угроза. В подобном состоянии человека просто «несёт», и он может совершить крайне необдуманные поступки. С точки зрения неофрейдизма, если человек долгое время находится в обстановке, противоречащей его нравственным устоям, для того, чтобы выжить, он готов совершать поступки, противоречащие его чувству совести, и долго такой разрушающий внутренний конфликт он не выдержит.

Дополняя Бруно Беттельхейма, стоит сказать, что христианство даёт выход из подобного состояния через покаяние. Внутренний раскол человека, совершившего поступок, противоречащий его внутренним убеждениям, «сшивается» в Исповеди, в молитве перед Богом. Через покаянные слова, обращённые к Богу, преодолевается раскол, и человек возвращается в исходную точку. Если покаяния не происхо-

дит, то через некоторое время человек входит в некое изменённое состояние сознания, при котором крайности смыкаются, и совершение аномальных поступков уже становится нормой.

Это очень хорошо показано в книге Бориса Ширяева «Неугасимая лампада»¹⁸⁶. Один из героев, чекист Отен, который хоть и причислял себя к православным христианам, но, будучи выходцем из поляков, обладал некоей, свойственной католикам, экзальтацией, каждый раз на представлениях в лагерном театре млеет от религиозного восторга при звуках духовных песнопений преподобного Иоанна Дамаскина. Во время представления Отен просил ключи от слесарной мастерской, чтобы взять пассатижи, которыми вырывал у живых заключённых золотые зубы и коронки, выводя их за ограду монастыря для убийства. Положив в карман добытое богатство, он снова возвращался на своё место и продолжал наслаждаться духовной музыкой¹⁸⁷.

Страшно, когда люди сходят с ума и участвуют в массовых убийствах со зверской жестокостью. Но ещё страшнее, когда человек млеет, слушая духовные песнопения, и совершает при этом поступки, в корне противоречащие христианству, причём не видит в этом проблемы. Это уже указывает

¹⁸⁶ Ширяев Б. Н. Неугасимая лампада // Воспоминания соловецких узников. Т. 1. 1923–1927. Спасо-Преображенский Соловецкий монастырь, 2013. С. 200–362.

¹⁸⁷ Ширяев Б. Н. Неугасимая лампада. С. 328–333.

на глубокую деформацию личности и сознания.

Возвращаясь к образу доминанты Ухтомского, напомним, что, когда у человека загорается патологический очаг, он, как воронка, втягивает в себя прочие отделы коры головного мозга. Лёгкая вечерняя грусть, если ничего ей не противопоставить, к ночи может перейти в глубокое переживание и тоску, а на следующий день в депрессию, при которой человек забудет о существовании детей, любимой работы, светлых сторон жизни. Всё поглотит «чёрная бездна». Противостоять этому процессу сползания в воронку возможно, если постоянно активировать другие участки коры головного мозга по другим поводам. Хотя деятельность человека не сводится только к работе мозга, и многие учёные свидетельствуют, что сознание – это одно, а мозг – другое, тем не менее, на нас эти процессы влияют¹⁸⁸. Есть, конечно, духовные люди, которые освободились от влияния «бренной плоти», но на большинство из нас «бренная плоть», в том числе и мозговая деятельность, оказывает большое влияние.

¹⁸⁸ Хасьминский М. Взгляд современной науки: Существует ли душа, и бессмертно ли Сознание? В оцифрованном виде документ доступен здесь: <https://memoriam.ru/sushhestvuet-li-dusha-i-bessmertno-li-soznanie>.

Увлечённость своей тематикой, уход в грёзы

Когда в человеке начинает доминировать какое-то страшное переживание, тем более, когда стоит задача его к этому переживанию подтолкнуть, а затем предложить ложный путь спасения – совершить шаг, противоречащий глубинным устоям, – он может выбрать этот мнимый путь спасения, что приведёт его в результате к гибели и деградации. Вследствие глубокой деформации (есть даже такой термин «расчеловечивание») человек через некоторое время перестаёт видеть для себя проблему. Память о прежней личности плавно начинает затихать. Становится понятно, почему многие заключённые выбирали такие, казалось бы, на первый взгляд странные стратегии.

Академик Д. С. Лихачёв в своих воспоминаниях описывал давление моноидеи на людей, находившихся в тоталитарных условиях. Он рассказывал, что принимал участие в деятельности сообщества¹⁸⁹, в рамках которого люди собирались он и брали «шутливые» темы для докладов с детальной их проработкой. Погружение в подобную деятельность помогало, образно говоря, активировать отделы коры голов-

¹⁸⁹ Это сообщество получило шутливое название – Космическая Академия Наук (КАН).

ного мозга. В обществе же давление моноидеи начинало перемалывать, словно катком.

Лихачёв предположил, что закрытие чайных, которых в своё время было обилие в Петербурге, было связано именно с усилиями властей ограничить общение людей. Именно через разумное обсуждение люди могли формировать альтернативную точку зрения на реальность, транслируемую извне, а это представляло угрозу. Некоторые даже считают, что проектировка квартир в то время преследовала ту же идею: маленькая кухня не позволяла собираться людям для дискуссий. А общепит на несколько тысяч человек в советские годы изолировал от индивидуального общения в семье.

Д. С. Лихачёв описывал своеобразный подход товарища по заключению Бердыгина так: «Те стратегии, которые мы использовали, всё-таки были слабоваты. А Бердыгин был настолько погружён в собственный мир интеллектуальных изысканий, что мир лагерный его вообще не касался никак».

Здесь с Лихачёвым можно поспорить: когда человек стремится отвлечься от жестокой реальности через какое-то занятие, может возникнуть опасность ухода «в грёзы». Изучение опыта людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях, показывает, что эта стратегия может приносить плоды первое время, но полный отрыв от реальности заканчивается крахом личности. Человек теряет способность предпринять шаги для своего выживания. Слишком погружаясь в какую-либо сферу, он либо не отслеживает внешнюю реаль-

ность, либо у него страдают социальные контакты.

Один опытный заключённый рассказывал, как вели себя поступившие с новым этапом: многие закрывались фуфайкой, словно прячась от шокирующей внешней реальности, и начинали мечтать. Низкокалорийная пища (которая используется, кстати, и в сектах) также способствует возникновению у человека грёз, практически неотличимых от реальности. Это даже нечто большее, чем наркотические галлюцинации. В автобиографическом романе «Папийон» французский заключённый описывал, что в условиях одиночной камеры он погружался в грёзы, которые принимал за реальные события.

Сохранить себя. Интеллектуальная деятельность и личное творчество

Любая интеллектуальная деятельность так или иначе помогает оставаться человеком. Лихачёв писал, как некоторые заключённые с большим воодушевлением принимались за работу в газете. По этой же причине играли в лагерном театре.

Приведём и другие примеры. В книге «Луковица памяти» немецкий военнопленный Второй мировой войны рассказывает, как протекала их жизнь в ожидании подписания мирного договора между Россией и Германией. Конечно, некоторые из немецких офицеров ещё обсуждали ошибки войны, но в обстановке голода, проигрыша, отрешённости стала зарождаться новая искра жизни. Всюду проявлялась активность, которая пришла на смену ещё недавно угнетающей апатии. Люди перестали бесцельно слоняться и предаваться унынию, побеждённые воспрянули духом, было открыто огромное количество кружков, сформированы капеллы, можно было предаваться различным занятиям. Этот военнопленный, голодая, выбрал себе кулинарные занятия, ему это было больше по душе¹⁹⁰.

¹⁹⁰ «Началось какое-то брожение, в лагере что-то назревало. Всюду проявлялась активность, которая сменила угнетающую всех до недавних пор коллективную апатию. Люди перестали бесцельно слоняться, предаваться унынию. Побеж-

Один разведчик прошёл всю Вторую мировую войну от начала до конца, а он нёс служение не из лёгких, так как военная разведка – это постоянные перемещения, отсутствие сна. Ему, как он свидетельствует, помог остаться человеком учебник математики и мечта вернуться после войны к учёбе. Этот человек постоянно урезал себе небольшие моменты отдыха, чтобы штудировать задачи, и благодаря занятиям преодолевал угнетающую обстановку. Священник Андрей Ткачёв писал, что в одном лагере заключённый преподавал другим теорию музыки. Казалось бы, ситуация абсурдная: люди возвращаются с тяжёлых работ, у них всего несколько часов,

дённые воспрянули духом. Мы формировали группы и кружки, распределившие между собой в лагере широчайшее поле деятельности, дабы способствовать подъёму образовательного уровня, развитию художественного вкуса, углублению философских знаний, возрождению религиозной веры или приобретению практических навыков. На возникших курсах можно было изучать древнегреческий, латынь и даже эсперанто. В других кружках занимались алгеброй и высшей математикой. Спектр умственных спекуляций и глубокомыслия простирался от Аристотеля до Спинозы и дальше до Хайдеггера. Впрочем, не забывалось и профессиональное образование: будущие прокуроры осваивали двойную бухгалтерию, мостостроители изучали проблемы статики, юристы крюкотворствовали, экономисты углублялись в ориентированные на прибыль законы рынка и консультировали друг друга впрок относительно перспективных биржевых спекуляций... Полезен был бы и терапевтический кружок, обратившийся к распространённым в лагере „Проблемам девиантного поведения в пубертатном возрасте“. Однако голод подтолкнул меня в кружок кулинарии. На сей шаг меня соблазнил один из множества листов на доске объявлений, которая находилась перед зданием лагерной администрации. На листке даже красовался нарисованный человек в поварском колпаке» (Грасс Г. Луковица памяти. – М.: Иностранка, 2008. – 592 с. См. главу «На земле и под землёй»).

чтобы выспаться. О какой теории музыки может идти речь? На грязном дворе объясняли интервалы. Кто-то шёл спать... Но самое интересное, что все, кто его слушал, – выжили. В сознании этих людей присутствовало то, что позволяло им не замыкаться окончательно в лагерной обстановке.

Можно сказать, что человек попадает в капкан, когда все его мысли, желания и поступки замыкаются на внешний регламент. Пока у него остаётся что-то своё: чистит ли он зубы в другое время или думает о письме, – пока у него есть какая-то перспектива, оценка будущего или своего поведения, он может жить. Об этом также свидетельствует Джудит Герман в книге «Травма и исцеление», описывая условия, при которых деформация личности может состояться. Пока у человека сохраняется что-то своё, пока он не переступил через фундаментальные внутренние основы, насильник не может получить над ним окончательную власть¹⁹¹.

Много примеров на эту тему приводилось в книге Иванова-Разумника «Тюрьмы и ссылки». Не совсем понятно, был ли автор верующим, но читать его произведение очень интересно. Иванов-Разумник описывал, как готовился к изоляции. наших современников она, к сожалению, застала врасплох. Карантин актуализировал все наши изыскания, и хотя, по сравнению с заключёнными, мы обладаем большими воз-

¹⁹¹ «...Формирование тотального психологического контроля не будет завершено, пока жертва не будет вынуждена нарушить свои моральные принципы и предать свои базовые человеческие привязанности» (Герман Дж. Травма и исцеление).

возможностями выжить, имея холодильник с едой, телевизор, интернет, телефон, но наша эмоциональная сфера оказалась расшатана – были и истерики, и рыдания. Для многих карантин оказался испытанием. Некоторых он привёл к разводам, т. к. психика не выдерживала; были и самоубийства, люди реально ломались.

Поэтому опыт Иванова-Разумника очень актуален. Вначале он пытался провести неделю в строжайшей изоляции, предполагая, что ему не позволят ни читать, ни писать. Он стал вспоминать литературные произведения, выстроив для этого целый режим: сначала восстанавливал в памяти одно, потом другое. Он также описал активную деятельность во время заключения, когда организовали огромное количество кружков, распределяя время докладчиков. Какой-нибудь репрессированный силовик из карательных органов рассказывал, как он попал в Антарктиду. Самыми популярными были доклады по биологии, посвящённые изучению океанов. Один из заключённых даже воскликнул: «Спасибо товарищу Сталину! Не попал бы в лагерь – умер бы дураком! А тут сколько всего нового узнал!» Чтобы поддержать бодрый дух, заключённые проводили уроки физкультуры. В очень тесной камере они вставали на кровать затылок к затылку и практиковали бег на месте под присмотром руководителя спорткружка. Когда же руководителей кружков отправили на неделю в тёмный карцер на хлеб и воду раз в сутки, они быстро нашли выход из положения: провели же-

ребьёвку, определились с очередностью докладчиков и даже в такой обстановке продолжили развиваться дальше, устраивая образовательные сессии¹⁹².

В книге Георгия Свиридова «Ринг за колючей проволокой», основанной на реальных событиях, приводилась история о профессоре Петре Евграфовиче, который в лагере Бухенвальд увлекал заключённых экологическими проблемами постепенно мельчавшего Каспийского моря. В ситуации полной неопределённости, будет ли выиграна война или нет, заключённые вдохновенно изучали проблему Каспийского моря¹⁹³.

Лидия Головкова в своей книге про Сухановскую тюрьму особого режима¹⁹⁴ (одну из самых страшных) описывала, как люди через интеллектуальную деятельность пытались хоть как-то выжить. Применение жесточайших пыток к заключённым подтверждается многими документами и воспоминаниями очевидцев. Тюрма была специально организована под контролем Берии для заключения руководителей среднего и высшего звена НКВД, людей, которые умеют терпеть боль и переносить внешнее давление. В тюрьме категорически запрещалось читать, писать, но один из заключён-

¹⁹² Иванов-Разумник. Писательские судьбы. Тюрмы и ссылки. – М.: Новое литературное обозрение, 2000. – 544 с.

¹⁹³ Свиридов Г. И. Ринг за колючей проволокой. – М.: Вече, 2006. – 416 с.

¹⁹⁴ Головкова Л. А. Сухановская тюрьма. Спецобъект 110 (58). – М.: Возвращение, 2009. – 164 с.

ных по имени Гнедин получал в своё распоряжение редкие и уникальные книги. Нашёлся такой мягкосердечный надзиратель, который доставал их словно из-под земли, вопреки порядкам. Репрессированный поэт Виленский сочинял в уме, без карандаша и бумаги: стихов, написанных в тюрьме, набралось около сорока¹⁹⁵.

За творчество в лагере давали дополнительный срок около года. Единственным способом сохранить его в тайне было писать в уме. Возможно, поэзия, если у человека не было веры, опоры на Священное Писание и молитву, максимально способствовала выживанию. Стихотворное творчество носит глубоко личный характер, в отличие от оперирования научными данными.

Лирика всегда связана с личностным восприятием, отражением взгляда на мир, который выражен в определённой стихотворной форме – ритме, звуковой организации, индивидуальных образах. Личность автора эмоционально передаёт свои переживания и опыт в конкретном содержании и форме. Вся работа над стихотворением держит ум в состоянии напряжения, в хорошем смысле слова. Всё-таки это были перспективные стратегии. Пока есть собственная деятельность ума, процессы формирования условного рефлекса не так быстро набирают силу. Возможно, поэтому написание

¹⁹⁵ О попытке изоляцией в Сухановской тюрьме см.: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. Ч. 3. Вера (идеалы) и преодоление травматического опыта. Глава «Преодоление травматического опыта и христианская парадигма».

стихов жесточайше каралось, так как было понимание, что такая деятельность позволяет человеку выжить.

В советские годы профессор Ц. П. Короленко и академик Н. В. Дмитриева в своей книге «Аддиктология»¹⁹⁶ описывали воздействие тоталитарного строя, при котором многие люди уходили в науку. При повсеместном жёстком подавлении научная деятельность была наименее контролируемой. Трудно посягнуть на математику, геологию, физику. Однако авторы отмечают, что такой уход с головой в науку не всегда оказывался успешным, так как приводил к резкому подавлению творческого потенциала, ограничению возможности самовыражения, развитию эмоционального напряжения, депрессии и апатии.

¹⁹⁶ Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктология: настольная книга. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2012. – 536 с.

Роль интеллектуальной деятельности как основы стратегии выживания

Какие же пути являются перспективными? Можно наблюдать, что интеллектуальная деятельность людям помогала. Они писали стихи, чертили на столе клавиши и музицировали, участвовали в диспутах. Таких примеров множество. Задача состояла в том, чтобы мозг человека жил, но возникала некая опасность, которую очень хорошо описал Бруно Беттельхейм. Хотя он и сформулировал ценные мысли о выживании, однако конечный его вывод всё же безутешен. «Внутри столь жёсткой системы, – писал он, – как концентрационный лагерь, любая защита, действующая в рамках этой системы, способствовала целям лагеря, а не целям защиты. Видимо, такой институт, как концентрационный лагерь, не допускает по-настоящему действенной защиты».

Таково мнение человека, который в своих выводах оперировал наукой и не знал измерения веры. С его точки зрения, «единственный путь не покориться – уничтожить лагерь как систему».

Но что делать, если стратегии управления и психологические характеристики людей, включённых в матрицу концлагеря, прорастают всё глубже и глубже в жизненную ткань современного жизнеустройства, условно, казалось бы, преодолевшего концлагерь? Куда деться людям, если характери-

ки, имеющие отношение к психологическому бытию концлагерной системы, всё чаще и чаще мелькают вокруг?

Лагерь с большей или меньшей степенью вероятности уничтожает человека тогда, когда у него нет веры, нет вертикали, которая позволила бы ему подняться над обстановкой. С точки зрения христианства, как писал В. Н. Лосский, «личность есть несводимость человека к природе»¹⁹⁷. Личность призвана подняться над собственной природой: «Итак, сотворённый по образу Божию, человек является существом личностным. Он – личность, которая не должна определяться своей природой, но сама может определять природу, уподобляя её своему Божественному Первообразу»¹⁹⁸. Он подчёркивал, что личность рождает в человеке Святой Дух. Если личное начало ещё не раскрылось, и человек – только гражданин своей страны, если его сознание наполнено только научными познаниями, культурными срезам, отождествляется с образованием, то над окружающей действительностью ему подняться крайне тяжело, если вообще возможно. На каком-то этапе даже интеллектуальная деятельность спо-

¹⁹⁷ «...Личность есть несводимость человека к природе. Именно несводимость, а не „нечто несводимое“ или „нечто такое, что заставляет человека быть к своей природе несводимым“, потому что не может быть здесь речи о чём-то отличном, об „иной природе“, но только о ком-то, кто отличен от собственной своей природы, о ком-то, кто, содержа в себе свою природу, природу превосходит...» (см. статью В. Н. Лосского. «Богословское понятие человеческой личности»).

¹⁹⁸ Лосский В. Н. Догматическое богословие // Богословские труды. № 8. М., 1972.

собна оторваться от реального человека и начать выполнять функцию грёз. А стратегия ухода в грёзы – стратегия краха.

Сделаем небольшой экскурс в аддиктологию – науку о зависимости, о страстях. Страсть может быть химической (алкоголь, наркотики), и она тоже использовалась людьми в условиях запредельного стресса, чтобы отвлечься от реальности, но также существуют нехимические аддикции (поведенческие, спортивные, фанатизм, зависимость от еды, от деятельности). Происходит полное погружение человека в активность, но такой способ «затрачивания» себя приводит к остановке развития, т. к. сил хватает только донести голову до подушки и рухнуть, а на следующий день всё начинается сначала. На первых этапах у человека возникает ощущение контроля над действительностью и, чтобы избавиться от депрессии, он входит в аддиктивную деятельность (например, начинает играть в игры, а заключённый в лагере – в уме что-то сочинять). Вначале таким образом он облегчает своё состояние, но со временем аддикция становится самостоятельной доминантой, которая подавляет прочие стороны личности, и все мысли и представления начинают центрироваться, что приводит к их фиксации. Происходит забвение альтернативных интересов, другие возможности личности начинают отмирать, страдают социальные контакты, человек хуже ориентируется в реальности, и со временем уход от действительности полностью его подчиняет¹⁹⁹.

¹⁹⁹ См. главу «Свобода и рабство (эксплуатация понятия свободы и пропаган-

Бруно Беттельхейм детально описывал, как происходил такой разрыв, если заключённые уходили в грёзы. Об этом же свидетельствует и Виктор Франкл. Например, очень большую популярность в лагере приобретали слухи об окончании войны. Вроде на определённом отрезке они поддерживали человека, как это показано в фильме «Ложь во благо», но в реальности подобная иллюзия могла приводить к катастрофическим последствиям. Человек настраивался на скорое окончание войны, но война продолжалась, и в таком случае нарушалась его способность адаптироваться к дальнейшей ситуации. Так, по истечении каждого объявленного срока конца войны по лагерю прокатывалась волна самоубийств, у людей пропадало желание бороться дальше. Поэтому вариант иллюзорного мира был не для выживания. «Слухи, – писал Беттельхейм, – придумывались для облегчения жизни, но в действительности они снижали человеческую способность правильно оценивать ситуацию. В сущности, это было проявлением общей тенденции к отрицанию реальности лагерного мира»²⁰⁰.

Коварство такого подхода заключалось в том, что это был

да наркотиков)» из ч. 5 статьи «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического „бума“ и распада общества» (в оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2021/); а также ч. 3 статьи «Обращение к полноте: Становление личности как путь преодоления зависимого поведения» (в оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/1899/).

²⁰⁰ Беттельхейм Б. Просвещённое сердце.

ещё один способ не смотреть вокруг, не замечать реальности. Эта стратегия заключённых совпадала со стратегией, которую навязывала СС, стремясь подавить в человеке способность сопротивляться. Это был принцип «не смотри вокруг». Любой взгляд в сторону, даже на страдание другого, попытка ему помочь жестоко карались. И человек, чтобы выжить, выбирал свою тактику, но на поверку она совпадала с тем, что ему прививалось извне. Противоречивая природа мечтаний и грёз заменяла заключённым точную оценку действительности, заставляла сделать шаг к детскому поведению: человек либо не замечал реальности, либо перекладывал ответственность за совершённое на другого. Задача СС и состояла в том, чтобы привести людей к регрессии, сделать из них детей (в плохом смысле этого слова), способных предавать друг друга, отбирать еду, грызться и при этом не чувствовать никаких укоров совести. Бруно описывал разные попытки взрослой личности сопротивляться процессу деградации. Кто-то старался восстановить школьные знания, вспоминал когда-то выученное наизусть, начинал повторять имена германских императоров, римских пап, даты их правления и подобные вещи из школьных знаний. Какой же вывод Бруно делает как психиатр? По его мнению, эти попытки приближали людей к детскому возрасту, к механическим, а не творческим действиям, пробуждающим личное начало.

Часто заключённые могли извлечь из памяти сведения, не имеющие никакого значения в данный момент, но были не в

состоянии вспомнить крайне нужные факты, адекватно оценить ситуацию и в ответственный момент принять правильное решение. Казалось, даже собственный ум не мог им помочь. В памяти сохранилось только то, что когда-то велено было выучить, а не то, что люди хотели сохранить сами. Иными словами, заключённые пытались через интеллектуальную деятельность спастись, но их стратегия была проигрышна, потому что наслаивалась на внешнюю стратегию СС, принуждающую человека забыть всё личное и помнить только то, что навязывается извне.

Ядро личности и опыт духовной жизни

Вывод, к которому мы приходим, следующий. Интеллектуальная деятельность может помочь человеку только тогда, когда она глубоко связана с ядром его личности. Это происходит, если он стремится постигнуть какую-то важную тему, чтобы сделать жизнь другого лучше. Иными словами, речь идёт о деятельности, глубоко связанной с евангельским мировоззрением. Если же наука механистическая и сопряжена только с процессом запоминания, она точно так же человека роботизирует. Исследовательская работа, которой занимались в лагерях, максимально приближала к возможности сохранения личности, потому что в ней всегда присутствовал элемент неопределённости, необходимости вести разработки, изучать, продвигаться вперёд.

Есть масса фильмов и романов-антиутопий, помимо нередко цитируемого романа Джорджа Оруэлла «1984». Такие современные фильмы, как «Обливион», «Эквилибриум», «Равные», «ТНХ», иллюстрируют важную идею: чтобы сформировать условный рефлекс, необходимо в человеке подавить любую способность эмоционально реагировать на что бы то ни было. Например, обезличить отношения между мужчиной и женщиной, имеющими взаимный интерес. В практике концлагерей отношения между лицами противо-

положного пола были под запретом и карались расстрелом. Подобное, кстати, происходит и сейчас, только уже с помощью сетевых технологий. У мужчин и женщин настолько истощилась личная харизма, что уже не хватает сил на любовь. Огромное количество людей движется в эгоистическом ключе и в браке сходится по привычке, поэтому в некоторых областях мира до 90 % браков распадается. Многие люди близки к этому состоянию отчуждённости друг от друга.

В фильме «Обливион» (2013) поднимается и тема интеллектуальной деятельности, хотя сюжет его игровой. Память главного героя (в исполнении Тома Круза) была стёрта, чтобы предотвратить утечку важной информации, что привело к деформации его личности, которую мы как раз и обсуждаем. Его миссия – ремонт дронов, убивающих людей, но он пребывает в полной убеждённости, что они (дроны) – злые инопланетяне, мешающие жить. Реальные же хозяева (инопланетный разум) – его самые лучшие друзья. В какой-то момент повстанцы подбрасывают главному герою книгу стихов, которая пробуждает в нём живые струны. Герой Тома Круза, у которого ничего в жизни, кроме дронов и инструкции по их ремонту, не было, внезапно пробуждается от пелены забвения. Цепи выстроенного мира, который держит в темнице его разум, разрываются. Он вспоминает, как делал супруге предложение ещё тогда, когда этот мир не был разрушен, и у него впервые рождается личное решение, которое позволяет ему начать выходить из создавшихся обстоятельств.

Подобных описаний можно было бы привести огромное количество. Например, один исследователь из Германии представил свой доклад о Павле Флоренском²⁰¹. В нём был дан глубокий анализ писем отца Павла, написанных из заключения. В этой же книге я хотел бы просто дать матрицу, глядя на которую, можно было бы понять стратегию интеллектуальной деятельности и другие стратегии и направить их в верное русло.

С точки зрения священника, ещё раз повторю выводы, к которым меня привело изучение травматического опыта людей. Главной задачей человека в экстремальных условиях заключения было вырваться из регламента, который навязывался извне. Долгое нахождение в жёстко стандартизированной обстановке порождало угасание личности. Это подтверждает, к примеру, фильм Оливера Стоуна «Полуночный экспресс» (1978), в котором человек попадает в турецкую тюрьму, где быстро происходит его слом. К жизни героя фильма пробудила фотография, полученная из дома и всколыхнувшая в нём воспоминания.

У человека, который не приобрёл духовного опыта, не выстроил иную вертикаль, который не задумывался над вопросами: «Кто я?», «Для чего живу?», «Куда движется моя жизнь?» – шансов выжить крайне мало. Мы знаем, что некоторые люди в условиях внешнего давления пытаются най-

²⁰¹ Гольдт Р. Шифры взаимопонимания. Ценностный подтекст в соловецких письмах о Павле Флоренского (1934–1937 гг.).

ти выход через социальное общение. Но если у человека не было культуры общения до травматического опыта, то и в лагере сложно найти плоскости соприкосновения с другими. Бруно Беттельхейм описывал, как заключённые начинали делиться друг с другом информацией о том, чем занимались до лагеря, но в результате быстро исчерпывали все темы. Им не о чем было говорить. Часто и в современном мире вся коммуникация сводится только к вопросам относительно работы. В экстремальных же ситуациях, где необходимо стимулировать своё сознание, такой человек проиграет. В условиях сильного стресса или в заключении мозг лишается тех суетных сторон жизни, которые его раньше питали. Починить стиральную машину, отвезти ребёнка в детский сад, заплатить за газ, купить подарок на день рождения – всё это отпадает. Остаётся только анализ внешней ситуации: замки, запоры, угроза расстрела или фиксация на внутреннем страхе.

Если же на каком-то глубоком уровне у человека укоренена другая реальность, которая не имеет отношения к этой жёсткой действительности, – счастливое детство, глубокое понимание истории, проникновение в культуру Церкви, христианское мировоззрение – она позволяет выжить даже в самых тяжёлых условиях. В качестве примера можно привести три книги уже упомянутых выше путешественников. человек думает только о плохом, то это разрушает организм). Чтобы создать научную теорию выживания, Ален Бомбар

пустился в 65-дневное плавание. Когда он оказался в открытом океане, то чуть не сошёл с ума, раздавленный состоянием полного одиночества.

Второй похожий опыт пережил эзотерик, практик йоги Стивен Каллахэн, который испытал такое состояние ужаса, что даже забросил свои занятия йогой. Ему казалось, что из морских глубин к его лодке тянутся могильные руки: «Призраки протягивают из темноты свои мёртвые руки и тащат меня вниз. Я падаю. Мой час пробил». Семьдесят шесть суток он пробыл в океане. «Я всё глубже погружаюсь в пучину беспредельного ужаса... Если бы мне нужно было отыскать в своём воображении самые ужасные видения, чтобы нарисовать картину ада, я выбрал бы то, что пережил в эти дни».

Священник Фёдор Конюхов провёл в Тихом океане сто шестьдесят суток. Его опыт описан в книге «Сила веры». Он грёб на вёслах с Иисусовой молитвой, вспоминая Ноя, который «в своём ковчеге носился по водам», а звук уключины напоминал ему звук церковного кадила. По-научному, можно сказать, что у него включалась вторая сигнальная система, и благодаря такой ассоциативной работе сознания не возникало жёсткой рефлекторной привязки к внешним раздражителям. У Конюхова были тяжёлые периоды, но он достаточно безболезненно их пережил²⁰².

²⁰² Сравнение опыта мореплавателей см. в главе «Три (четыре?) мореплавателя и их отношение к травматическому опыту» из ч. 3 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

Ещё можно сказать о том, что если у человека сохранялась достаточно сильная связь с его семьёй, то им было крайне трудно манипулировать, потому что в его сознании постоянно жила мысль о спасении близких, и таким образом он выходил из контролируемого русла, в которое его пытались загнать манипуляторы. Все современные американские поведенческие теории (например, разработанные Скиннером) рассматривают человека как животное с определённым набором стимулов и реакций. Забота же о другом развивает, наполняет сознание стремлением к деятельным переменам, призывает хранить жизнь, служит опорой для шага в будущее. Однако уровень стресса иногда бывал настолько сильным, что некоторые отказывались даже от связей с близкими, так как каждое новое письмо от родных могло вызвать новое страдание. Нужно было иметь огромное мужество, чтобы жить с открытыми глазами. Главным было не уходить в грёзы, а трезво осознавать, что с тобой происходит, даже если это что-то страшное. Как только закроешь глаза, потеряешь шансы выжить.

Хранение благодати. Истинная опора

Каким образом описанная стратегия связана с приобщением к благодати? Когда через Таинства человек обретает связь со Христом, в нём зажигается какой-то огонёк, и любой поступок против совести способен его погасить, а без него биологическое выживание теряет всякий смысл. Размышляя над тем, как не погасить этот огонёк, как помочь ему разгореться, человек начинает формировать определённую стратегию поведения. Критически важным является то, что эти размышления и эта стратегия не навязаны ему извне, а являются плодом личных усилий. В хорошем смысле этого слова мозг человека «24 часа в сутки» находится под воздействием стимулирующих и развивающих его сигналов. Реализация деятельности по сохранению огонька предполагает наличие умения давать оценку увиденному, услышанному, прочувствованному (не в смысле осуждения, а в смысле понимания, что является разрушительным, а что нет). Существенно важным является то, что эти оценки не продиктованы извне²⁰³.

²⁰³ О развитии человека, его представлений о жизни вследствие стремления сохранить связь со Христом см. подробнее главу «Связь со Христом и точка опоры» из ч. 4.1 статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря», а также главы «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия» из ч. 3 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты».

Со временем у человека складывается система убеждений, существующих не в отрыве от реальности, а глубоко связанных с поступками. И хотя система не оторвана от реальности, в то же время она не является продиктованной внешним регламентом. Она помогает вчувствоваться в социальную обстановку, но не определяется этой обстановкой. Таким человеком невозможно управлять. Если вбросить в него ложную идею, он рано или поздно вычленит её из мыслепотока и отсечёт её от себя²⁰⁴.

Люди, не пережившие подобное внутреннее перерождение, живут поверхностной жизнью, не понимая важности этого внутреннего света. Так, проходя через опыт обретения и потери, человек всё больше понимает важность сохранения этой неугасимой внутренней лампы, образ которой имеет в упомянутой выше книге Б. Ширяева ключевое значение.

Однажды на моих глазах в больнице оптимистично настроенный и физически крепкий человек, смеявшийся над разговорами о духовном, разразился внезапной истерикой перед предстоявшей вовсе несложной операцией. Даже физически развитые мужчины, солдаты «без страха и упрёка», в экстренной ситуации, угрожающей жизни, могут быть полностью деморализованы.

Человек, оказавшись в экстремальных условиях, пытается-

²⁰⁴ См., к примеру, пункты 5, 6 в статье «О детских суицидах вообще и о суицидальных группах „Синие киты“ в частности».

ся сохранить жизнь в системе регламента, который навязывает своё: хочешь выжить – делай это! Так постепенно его сознание начинает угасать. Но представьте, что у него есть маленький ребёнок, которого нужно кормить двадцать четыре часа в сутки. Так и внутренней огонёк необходимо постоянно поддерживать, что позволит находиться в иной системе координат, недоступной для манипулятора. Тогда и наука может этому способствовать.

Мы как христиане понимаем, что каждый наш шаг связан с вечностью. В рамках земной жизни мы формируем то состояние, которое заберём с собой в вечную жизнь. Человек, который об этом помнит, приобретает самое главное качество для выживания: опору в будущем. Об этом В. Франкл писал так: «Каждая моя попытка духовно восстановить, „выпрямить“ своих товарищей по несчастью снова и снова убеждала меня, что это возможно сделать, лишь ориентируя человека на какую-то цель в будущем. Деформация характера заключённого в концлагере зависела в конечном итоге от его внутренней установки. Лагерьная обстановка влияла на изменения характера лишь у того заключённого, кто опускался духовно и в чисто человеческом плане. А опускался тот, у кого уже не оставалось больше никакой внутренней опоры. В чём могла и должна была заключаться такая опора? Нужно было снова обратить человека к будущему, к какой-то значимой для него цели»²⁰⁵.

²⁰⁵ См. главу «Спиноза как воспитатель» из книги Виктора Франкла «Сказать

Хирург Пирогов также затрагивал тему земного призвания и призвания в вечности. Он писал: «Стремление привести к одному знаменателю две стихии (стремление исполнить земное назначение и стремление к чему-то чистому, светлому, к тому, что находится за пределами земных наслаждений) – есть цель здешней жизни, наше прямое назначение на земле»²⁰⁶.

Значит, наша задача – эти две плоскости сопоставить и уравновесить. И то (вечное) не потерять, и это (деятельность) реализовать. Например, учёный, слишком занятый наукой, постепенно теряет связь с детьми, супругой, перестаёт молиться и в результате чувствует утрату. Целостное мировоззрение позволяет человеку выработать свою стратегию поведения, недоступную для манипуляторов.

Если у человека не появляется опоры на нечто большее, то эксперименты с сознанием его только измотают, но так ни к чему и не приведут. Это было хорошо показано на примере общины в Милбруке, которую организовали приверженцы различных эзотерических учений. Психолог и наркоактивист Тимоти Лири, который исследовал ЛСД и пропагандировал психоделики, стал одним из лидеров «психоделической революции» и ЛСД-гуру в разгар движения хиппи. Община правильно поняла, что мы «порабощены» моделями

жизни „Да“».

²⁰⁶ Пирогов Н. И. Вопросы жизни // «Душа моя – храм разорённый». Что разделяет человека и Бога. – М.: Русский хронограф, 2005.

(социальными, рабочими), которые необходимо прорвать.

Учение академика Ухтомского «о любви» как раз и даёт методологическую базу для разрыва подобных конструкций. Через любовь мы получаем способность понять ближнего вне зависимости от шаблонов. Но община в Милбруке пыталась расширить границы человеческого сознания некими искусственными практиками. На каком-то этапе это может вносить в жизнь новую струю и вырывает из внешней унылой обстановки, но в дальнейшем формируются метамодели, которые разрывают связь с реальностью, окончательно запутывают и приводят к регрессии.

Ни интеллектуальная деятельность сама по себе, ни наука не способны дать человеку истинной опоры. Неправильно воспринятая деятельность, а также излишнее погружение в неё могут послужить во вред, привести к потере личных качеств, к уходу в грёзы. Интеллектуальная деятельность может способствовать выживанию даже в условиях запредельного стресса только в том случае, если она глубоко связана с центром человеческой личности, а также если в человеке живы совесть, любовь и вера.

Приложения



Приложение 1 Детскому реабилитологу, желающему помогать раненым воинам (физически и морально)

Ты говоришь, что хочешь каким-то образом помогать воинам, вернувшимся с фронта, но переживаешь, что твоя специализация ориентирована на детей с ограниченными возможностями. Хотя ты изучаешь нейробиологию, но ты не ра-

ботала со взрослыми.

Если понимать саму идею, то можно найти применение себе: понять, как правильно помочь людям, найти, к какому звену в этой цепочке можно примкнуть. Важно потихоньку выстраивать с человеком новую доминанту. На первых порах будет уместно просто делиться примерами и немного рационализировать опыт. Что их объединяет, какие у них были принципы, как их можно переложить на конкретного военнослужащего. И так помогать ему строить дополнительный этаж личности, на основе которого он сможет перестроить своё восприятие травматического опыта. Человек, у которого проявляются ценности культуры, мировоззрения, веры, сам выходит в посттравматический рост.

Важно объяснить человеку, что, хотя нежелательные поступки и были в его жизни, всегда есть покаяние. Если сложилось так, что его оружие пресекло чью-то жизнь, он может молиться за убитого. Если так сложилось, что зло нужно остановить, значит, его нужно остановить, но человек не должен при этом становиться зверем.

Приведу в пример уже упомянутый в нашей книге автобиографический роман Эрика Ломакса «Возмездие». Во Вторую мировую войну он был в плену: японцы нашли у него радио и зарисовку железной дороги и, думая, что он участник шпионской сети, пытали его. Они не внимали его объяснениям, что радио работает только на приём, а не на передачу данных; во время допросов он сжимался в комок. Как

можно понять из его записей, когда уже дома супруга обращалась к нему с бытовыми вопросами, у него включался комплекс переживаний, сформированных во время плена. То упорство, которое выработалось в нём во время допросов, включалось и в тех ситуациях, когда нужно было прислушаться к супруге, к собеседнику.

Он говорил, что ему помогла только одна женщина, причём помогла не в силу своих профессиональных достижений – она сама пережила кризисные дни и работала на линии помощи людям, пережившим плен. Благодаря ей он увидел, что его история не тонет среди прочих. Когда работает профессионал, у человека может возникнуть ощущение, что он просто некая статистическая единица, точка приложения различных технологий, деталь в конвейерном процессе. А тут он впервые встретил человеческое отношение, сопереживание, и ему хотя бы отчасти стало легче.

Он вспоминал японца, который был переводчиком во время допросов, его голос всё время звучал в его голове. Тут он узнаёт, что этот японец жив, и едет его убивать (в те годы система безопасности в аэропортах ещё не приобрела современный вид – были случаи провоза оружия). Но этот японец оказался готовым смиренно принять смерть, потому что осознал, что его участие в той войне было ошибкой. В качестве некоего искупления он решил быть экскурсоводом в тюрьме, где японцы содержали военнопленных и способствовать тому, чтобы этот ужас больше не повторился. Когда Эрик

Ломакс хотел его убить, японец был готов встретить смерть, и это смирение тронуло Эрика настолько, что он изменил своё решение. Что интересно: камень, который лежал у него на душе тридцать лет, в одно мгновение свалился. Он подружился с японцем, они стали переписываться. На могиле Эрика Ломакса сделана надпись: «Ненависть не может быть вечной».

Эти примеры хорошо бы показывать и с духовной стороны, которую можно стараться объяснять современным рациональным языком. Это не значит идти протестантским путём, где пытаются догматы вывести из математики. Нужно показать, что евангельский подход действительно работает в жизни. Евангельские принципы подтверждаются конкретными историями. Очень много примеров людей, прошедших войну, которые или преодолели ПТСР, или у них вовсе не было ПТСР.

К вопросу о том, что ты не специалист. Известная психиатр Джудит Герман в своей книге «Травма и исцеление» говорит, что ни месть, ни прощение не освобождают от травмы. Надо сказать, что она заявляет, что пишет книгу с феминистических позиций, а это ставит её в сомнительное положение, потому что как учёный она встаёт на почву идеологии и уже в угоду этой идеологии интерпретирует те или иные факты. Хотя в книге она упоминает о вере и религии, но складывается впечатление, что она, если не с презрением, то нейтрально относится к вере. Она говорит о религии, ко-

гда ведёт речь о верующих людях.

Для неё прощение – вариант компенсации. Если человек был травмирован, был объектом насилия со стороны кого-то, то этот человек в акте прощения пытается вывести себя из позиции жертвы в позицию субъектности: он решает простить и в этом проявляет свою свободную власть. В этом Джудит Герман видит компенсацию.

Но мы видим, что реальная жизнь показывает: прощение освобождает человека от чувства вины. Конечно, здесь идёт речь о военнослужащем, который вынужден остановить зло. Упомянём ещё раз книгу «Путь Архистратига» священника Димитрия Василенкова, у которого было около сорока командировок в горячие точки, в том числе на Северный Кавказ. Эта книга написана в соавторстве с протодиаконом Владимиром Василиком. Отец Димитрий говорит: чтобы сохранить своё психическое здоровье, воин должен даже молиться за тех, чья жизнь пресеклась вследствие использования им оружия. У истории нет сослагательного наклонения – мы не можем сказать, что было бы, если бы... Но когда воин совершает убийство (даже в ситуации необходимости), если он не уходит в конструктив, то уходит в регрессию. Человек пытается преодолеть переживание, рождающееся после совершения убийства, тем, что становится более циничным, тем, что снижается порог его восприятия. В книге «Путь Архистратига» говорится, что воин-христианин может преодолеть стресс: да, нужно браться за оружие и убивать, но мож-

но воевать без личной ненависти. Если сложилось так, что твоё оружие пресекло чью-то жизнь, ты можешь молиться за этого человека. Может быть, он действительно был обманут или впал в заблуждение.

Один военнослужащий рассказывал про женщину снайпера из Архангельска. Когда она ходила в храм, то ставила много свечей. Люди думали: неужели у неё столько близких погибло в годы войны? Оказывается, это не её близкие погибли – это столько немцев она застрелила. Можно предположить, что у неё не было ПТСР, потому что она сохранила в себе человеческое, не скатилась в зверство. Скажем ещё раз: если так сложилось, что нужно остановить зло, значит, это необходимо сделать, но ты не должен при этом становиться зверем.

Можно рассказывать подобные примеры. Образование, изучение нейробиологии, дефектологии, твои занятия с детьми – всё это даёт понимание физиологии.

Теория доминанты Ухтомского помогает объяснить идею возникновения ПТСР и идею его преодоления²⁰⁷.

Недавно я общался с офицером элитного подразделения

²⁰⁷ Это подробно разбиралось в эфирах в основном для гражданского населения: «Ситуация на грани: не справляюсь или возрождаюсь из пепла», «Боевые действия, тревога, чрезвычайная ситуация». [Электронный ресурс]: <https://youtube.com/playlist?list=PLmrEYe-Oc79uIpNPpjFDPkyjxz-SelVmF>. Содержание бесед (таймкоды) см.: https://vk.com/@o_prokopyvoyna-trevoga-ptsr. Материалы про выживание и преодоление ПТСР см.: https://vk.com/@o_prokopy-preodolenie.

ГРУ. После Чечни их реабилитацией серьёзно занимались. Логика здесь понятна: человека готовили много лет, вложили в него уйму денег (школа ВДВ, спец. курсы), и, если он станет инвалидом, деньги пропали. Значит, надо как-то таких людей вытаскивать. Но эти люди – срочники, контрактники – оказались в жёстком положении. Даже было негласное правило – не брать их на работу. А ведь они служили Родине. Но из-за того, что у них «ехала крыша», они приходили в неадекватное состояние.

На эту тему сложно найти дельную литературу; часто чередуются правильные мысли с чем-то не очень понятным. Один священнослужитель организовал онлайн-встречу, на которую пригласил специалиста, оказывавшего психологическую помощь воинам во время масштабных боевых действий на Северном Кавказе. Нельзя сказать, что его выступление произвело сильное впечатление. Было такое ощущение, что всё строится на дебрифинге, который сейчас пропагандируют: нужно распаковать свою травму, рассказать, от чего тебе было больно, – и всё. Но если просто вскрыть гнойник, воспалённые ткани не вылечатся. Может быть, человек не покончит с собой прямо сейчас. А что случится через пять лет? Это некая беспомощность: дебрифинг не предполагает выстраивание картины мира.

Патологическая доминанта может быть перестроена, если есть более сильная доминанта, очаг возбуждения, например, любовь. Если у человека после травмы восстанавливаются

социальные контакты, если его увлекает какое-то дело, появляется культурный пласт, то он может разорвать связи с системой условных рефлексов, с ПТСР. Если развита вторая сигнальная система на основе веры, культуры, молитвы, то человек может сопротивляться.

Сейчас человека делают пожизненно зависимым от специалиста. А вот, например, отец Сергей (Сребрянский), участник русско-японской войны, в своих воспоминаниях не описывал ничего близкого к ПТСР. Причём он не ставил задачу, проведя два года на войне, написать бодрые идеологические опусы, он просто писал свой дневник. Он писал, что солдаты вечером молились, все причащались. Все они были весёлые, и, хотя на той войне были невероятные трудности, между ними было чувство товарищества. Даже когда люди умирали, это не воспринималось как трагедия. Если отцу Сергию удавалось причастить смертельно раненного человека, тот, причащаясь, говорил, что рад умирать, выполнив свой долг.

Вследствие того, что у людей того времени была некая надстройка, которую мы воспринимаем как культуру, веру и прочее, они смогли переосмыслить травматический сигнал, увидеть в нём нечто такое, что делало его менее значимым по сравнению с тем бóльшим, что у них есть. *Нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с тою славою, которая откроется в нас* (Рим. 8, 18).

У современного поколения нет этой надстройки, нет мо-

рального багажа, который помог бы травматический сигнал переосмыслить. Люди, выросшие на интернете, сидевшие в кафе, вдруг заброшены в адское пекло и – абсолютно к этому не готовы.

Один военнослужащий рассказывал, что он даже не умеет стрелять: оказывается, что они стреляли из пистолета раз в месяц. Они должны были изучать рукопашный бой, и если называть вещи своими именами, то можно сказать, должны были стать профессиональными убийцами. Но у многих людей в армии было всё по-другому: красили, мыли, драили, кто-то их ещё при этом избивал... И невозможно было ничего сказать, позиция начальства была такова: если у тебя в части беспорядки, значит, ты плохой командир, не сумел справиться. Сейчас эти люди брошены в горячие точки. Попадая в госпиталь, они отворачиваются к стене, не разговаривают...

В вышеупомянутом выступлении специалиста (на онлайн-встрече) удивило, что он воспринимает процесс реабилитации исключительно как профессиональную помощь. Хотя человек, у которого проявляются ценности культуры, мировоззрения, веры, сам выходит в посттравматический рост. А здесь человек становится пожизненным пациентом. Он просто проговаривает свои травмы или что-то подобное.

Академик Ухтомский показывает, что такой подход ничего не решает. Человек просто воспроизводит старую травматическую доминанту, но каждое воспроизведение углубляет

её в нейронных центрах. Её можно перестроить, только внеся новые смыслы. Вспомним, как Виктору Франклу один человек рассказывал, что он скорбит по умершей жене. Франкл сказал ему: «Представьте, если бы вы умерли первым», на что человек поблагодарил доктора – он представил, как бы страдала его жена. Но здесь человек это понял, потому что у Виктора Франкла был травматический опыт.

Но вот другой случай, когда студентка дала подобный совет взрослому мужчине. Она только что закончила обучение и под контролем педагогов принимала своего первого пациента – мужчину, потерявшего жену. Она обрадовалась – она знает ответ, она читала Виктора Франкла. Но мужчина вознегодовал: что она себе позволяет? Был скандал. Эта студентка не прошла школу Виктора Франкла и, может быть, даже не имела морального права давать пациенту такой совет.

Виктор Франкл перестроил доминанту того человека, внеся в неё новый смысл. Но внесение смысла теперь как будто под запретом, теперь главенствует концепция, согласно которой нельзя давать никаких советов и рекомендаций, потому что терапевт только выявляет вопросы. А ответы должны быть у пациента внутри. Но ответы внутри есть тогда, когда человек живёт в здоровой, культурной среде. В детстве у него было образование, любовь, дружба, спорт – всё здоровое и хорошее, что можно предположить. А потом обрушилась война, всё это обесценилось, человек стал ци-

ничным. Да, здесь логично вспомнить, что для него было ценно раньше.

Вспомним ещё раз книгу Ишмаэля Биха «Завтра я иду убивать. Воспоминания мальчика-солдата». У него был положительный опыт довоенной жизни. И хотя в книге его исцеление приписывается реабилитационному центру (а там был принцип «Ты ни в чём не виноват»), но из повествования понятно, что дело не в реабилитации, а в том, что был воскрешён довоенный опыт: он вспоминал, как писал музыку, вспомнил родителей, которые его очень любили.

А если человек жил в деревне, пил, а потом попал на войну? У него и не было никаких ценностей. Как говорил игумен Анатолий (Берестов), есть люди, у которых произошло обесценивание, а есть те, у кого ценностей изначально нет: они выросли в такой среде, где ценности даже не упоминались. У такого человека есть только обида на власти, на генералов, желание покончить собой. Какой смысл говорить ему, чтобы он заглянул в своё сердце? Его сердце говорит: «Убей всех остальных».

То, что должно быть возрастанием человека, превращается в некую технологию, на которую откликаются люди. К тому же по специфике дела трудно проверить, вызывают ли слова специалистов значимый резонанс в жизни людей.

Лариса Пыжьянова, специалист МЧС, при падении самолёта приезжает на место, разговаривает с людьми, работает с родственниками погибших, помогает им пережить траге-

дию. И она говорит, что травма может быть воспроизведена, когда человек сталкивается с похожими обстоятельствами. Поэтому специалисты её уровня стараются повторно не встречаться с родственниками погибших, чтобы через эту встречу люди не вспомнили снова те обстоятельства. Но если нет последующей беседы, значит, обратная связь затруднена. Трудно выяснить, остался ли разговор в памяти, сыграл ли он значимую роль в жизни.

Женщине-специалисту был задан вопрос об арт-терапии. Она ответила следующее: есть техники вывода человека из боевой психической травмы, а арт-терапия – это не техника, человек может как-то выразить через неё свою травму, но это другое. Здесь виден некий технологический подход. Если воспринимать арт-терапию только как технику, то, конечно, она не поможет. Когда мама обнимает ребёнка, – это что? Сигнал матери ребёнку – «не бойся, я с тобой» – или тактильная техника, когда через прикосновения мать возбуждает определённые рецепторы у ребёнка?

Один философ приводил пример. На горке катается ребёнок. Глазами простого человека мы видим ребёнка, мы видим, как он радуется. Но сейчас в моде постмодернистский взгляд, технологическое мышление. Люди с таким «технарским» мышлением, считающие себя современной элитой, знающие, как строить правильную реальность, несколько психопатизированы. Для них не существует человеческих эмоций. Когда такой человек смотрит на эту картину, он ви-

дит не ребёнка – он видит, как кусок мяса весом 35 кг едет с горки под таким-то углом с такой-то скоростью. Здесь нет человеческого тепла, такой человек может оценивать всё лишь через технические параметры.

Одного известного художника, чьи открытки очень ценились в СССР (на них изображены счастливые зверята, конфеты, новогодние подарки), в детстве угнали в концлагерь, над ним издевались. Казалось бы, он должен был травмироваться. Но после войны он стал заниматься творчеством. И для него творчество было не техникой, а возможностью делать мир добрее. Это не эгоистическое самовыражение. Сейчас мода: все самовыражаются, «Я» на первом месте. Но подлинное творчество – это не самовыражение, это некое сообщение художника зрителям. А сейчас плевать на зрителя, главное «Я», главное показать миру, какой я «гений», и неважно, кто что обо мне думает.

Мы упоминали уже документальный фильм «Призраки», в котором показано, как события развивались до СВО: добровольцы из Луганской области защищали свои территории, свой язык, традиции, мир. Ситуация тяжёлая, потому что добровольцы постоянно воюют, хотя по правилам бойца нужно выводить из военных действий после истечения определённого времени, чтобы он мог «перезагрузиться». Но там людей заменить некому, потому что война даже не объявлена. На время съёмок они уже пять лет были на линии соприкосновения безвылазно. А сейчас, когда пишутся эти стро-

ки, соответственно, все восемь. В фильме видно, насколько у добровольцев высокие моральные и этические принципы. Один из них, командир с позывным Негр, говорит, что раньше не понимал, зачем их вытягивают на концерты, где ребята и девушки из Луганской области читают стихи, поют песни. Ведь всегда есть неотложные дела: копать траншеи, делать укрытия. А потом понял: чтобы не зафиксироваться в войне.

Один офицер спецназа рассказывал, как служил в подразделении, где людей из войны не выводили. Им давали очень высокие оклады, и через некоторое время, когда можно было куда-то выехать, они решили остаться. В итоге у кого-то из них начались проблемы с психикой – из-за этой фиксации.

Человеческое тепло производит исцеляющий эффект – любовь лечит. Даже если это выступления школьников, главное, чтобы их переживания были направлены на бойца. Мало просто пытаться человека переключить на что-то, само по себе переключение мало что даёт. У меня был опыт работы с пьющим человеком: ты пытаешься переключить его с водки на что-то другое, и вроде бы это начинает работать. Но так как его доминанта осталась главной, при любом удобном случае он соскальзывает в зависимость.

Важно потихоньку выстраивать вместе с человеком новую доминанту, и здесь есть возможность ничего не выдумывать: есть богатый материал, опыт людей, прошедших подобные обстоятельства и сумевших преодолеть травматические последствия. На первых порах будет уместно просто делить-

ся этими примерами и немного рационализировать опыт. Что их объединяет? Какие у них были принципы? Как их можно переложить на конкретного человека, военнослужащего? Таким образом, мы помогаем строить человеку дополнительный этаж личности, на основе которого он сможет переосмыслить своё восприятие травматического опыта.

Но для специалиста не это является задачей, ему важны техники. Например, техника забвения: дать установку «ты ни в чём не виноват». Если военнослужащий участвовал в зверствах и не может этого забыть, и какой-то специалист в благих целях прибегнет к технике забвения, забывания травмы, то всё равно эта гниль останется в памяти и может прорываться, например, в алкогольных эпизодах.

Как сказал священнослужитель, организовавший онлайн-встречу со специалистом-психологом, важно объяснить человеку, что, если в его жизни и были нежелательные поступки, он всегда может прибегнуть к целительной силе покаяния. И привести примеры, как люди выходили из таких обстоятельств. Если же отнестись с презрением к этому опыту, отбросить его, тогда идиолом станет эфемерная психология, где самого страдающего человека как будто нет. Он становится просто объектом для психологических манипуляций, техник. Слово всё зависит от специалиста, от того, насколько он будет грамотным, образованным. Хотя всё должно зависеть от человека, от того, насколько он захочет обратиться к высшим смыслам.

Кстати, та же самая Джудит Герман отмечала, что человек, подвергшийся плену и насилию, должен принять активное участие в собственном выздоровлении. Если он будет объектом для приложений действий специалиста, то его статус существенно не изменится по сравнению с пленом, в котором он также являлся объектом для воздействий.

Некоторые мысли Джудит Герман, изложенные ею в отношении женщин, столкнувшихся с насилием, отчасти применимы и к разговору о военнослужащих. Она рассказывала, что тратит много времени, чтобы подготовить жертву к осмотру, что с каждым шагом она пытается вернуть жертве контроль. Она рассказывает жертве, по какому пути собирается пойти в терапии, но как именно будет происходить терапия – решать жертве. То есть хотя потерпевшей и предоставляется большой объём информации, который она не обрабатывает, но в данном случае она становится «активным участником процесса лечения в максимально возможной степени».

Даже в случае назначения определённых препаратов информированное согласие имеет большое значение для достижения результата. «Если пациентке просто приказывают принимать лекарства для подавления симптомов, она снова оказывается беспомощной. Если же, напротив, ей предлагают лекарство в качестве инструмента, который будет использоваться ею в согласии с её здравым смыслом, это может значительно усилить её чувство эффективности и контроля».

Выжившая должна начать восстанавливать функции своего «я», наиболее сильно повреждённые в неволе. «Она должна вернуть способность принимать решения, планировать и формировать свою точку зрения, своё независимое суждение».

Сейчас мы не разбираем употребляемое слово «контроль», хотя по данному поводу можно открыть отдельную тему. Возможно, это излишнее углубление в вопрос, но есть в англосаксонской парадигме установка на навязывание своего господства окружающему миру. Ещё Юрий Воробьевский в книге «Украина. Фантом на русском поле» отметил, что в английском варианте – *I have a book* – я имею книгу, а в русском варианте – *у меня есть книга*. Русская мысль, основанная на православной парадигме, воплотилась, помимо всего прочего, и в социальном устройстве, когда каждый народ сохраняет свою веру и культуру. И при этом все народы, входящие в состав России, вместе призываются к мирному сосуществованию. Не идея контроля над миром для русской души характерна, а идея творческого преобразования, преображения. Суть этого преображения не в навязывании миру некоей идеи, а в раскрытии явления, исходя из его внутреннего содержания. Православный человек не контролёр, а творец.

Идея творческого преобразования внутреннего и внешнего мира применительно к вопросу о преодолении травматического опыта – тема для отдельного разговора. Вкратце сто-

ит указать, что данная тема рассматривалась профессором Ф. Е. Василюком в книге «Психология переживания»²⁰⁸.

Дополнительно можно сказать, что в работах о ПТСР, подобных книге, написанной Джудит Герман, есть некий парадокс. Перечисляется набор условий, реализация которых необходима для выздоровления: восстановление доверительных отношений, восстановление функций «я» и пр. Но остаётся непонятным, каким образом секулярная психология будет обеспечивать развитие того самого доверия к миру, которое было нарушено при столкновении с несправедливостью и насилием. Во время знакомства с мыслями Джудит Герман складывается такое ощущение, что для неё вера – это нечто вроде хобби (если пациент хочет верить, то это его, мол, дело). Сама же автор, как можно заключить из книги, считает веру скорее суеверием.

Но как восстановить доверительное отношение к миру, не опираясь на веру в Промысл Божий? Подобные авторы, возможно, не учитывают, что по мере отказа от ценностей общество утрачивает и базу, на основе которой могут выстраиваться доверительные, «исцеляющие отношения» и чувство безопасности. Наличие в обществе такого рода отношений не является чем-то само собой разумеющимся, а является достижением культуры, опирающейся на ве-

²⁰⁸ Некоторые его мысли приводятся в ч. 4.1 статьи «Преодоление травматического опыта: Христианские и психологические аспекты», в главе «Дилемма, с которой сталкивается неверующий психолог». В оцифрованном виде документ доступен здесь: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2146/.

ру. С отказом от последней культура будет подвергаться деформации, люди начнут утрачивать саму основу для доверия друг другу, что уже и наблюдается²⁰⁹.

Секулярная психология декларирует достижение определённых целей, но не имеет инструментов для их достижения. Вопрос о восстановлении конструктивного отношения к миру и к другим людям, находится на стыке между религией, философией, этикой. Этот вопрос выходит за рамки психологии. Поэтому попытка ограничить терапию средствами

²⁰⁹ «Буржуазное общество сотворило нового человека и совершило богоборческое дело – сотворило новый язык. Язык рациональный, порвавший связь с традицией и множеством глубинных смыслов, которые за века выросли на слова. Сегодня телевидение, как легендарный Голем, вышло из-под контроля (эта аллегория тем более поразительна, что в иудейской легенде раби Лев оживил Голема, написав у него на лбу слово Эметх – „Истина“. То же самое слово буквально написано на лбу у телевидения). Оружие, которым укрепилось западное общество и которым оно разрушает своих соперников, разрушает и „хозяина“. Запад втягивается в то, что философы уже окрестили как „молекулярная гражданская война“ – множественное и внешне бессмысленное насилие на всех уровнях, от семьи и школы до верхушки государства. Справиться с ним невозможно, потому что оно „молекулярное“, оно не организовано никакой партией и не преследует никаких определённых целей. Даже невозможно успокоить его, удовлетворив какого-то требования. Их никто прямо и не выдвигает, и они столь противоречивы, что нельзя найти никакой „золотой середины“. Насилие и разрушение становятся самоцелью – это болезнь всего общества» (Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием. – М.: Алгоритм, 2017. – 464 с. См. гл. 13.). См. также главы «Мысль о ценности жизни основана на проповеди Христа. Не основанная ни на чём, эта мысль становится несуществующей», «Здание общепринятых ценностей разрушается при взрыве религиозного фундамента» из ч. 1 статьи «Мировоззренческий сдвиг – детонатор наркотического „бума“ и распада общества». В оцифрованном виде документ доступен здесь: <http://solovki-monastyr.ru/abbapage/narcomania/939/>.

одной психологии сомнительна. Пока ещё мир отчасти сохраняет островки жизни, выстроенные на основе христианской парадигмы, и психолог может ориентировать человека на приобщение к таким островкам. Но со временем этих островков будет становиться всё меньше и меньше, так как многие люди объявили вере войну²¹⁰. Поэтому необходимо дать человеку нечто такое, что станет для него опорой вне зависимости от того, сумеет он найти сочувствие и понимание у окружающих или нет²¹¹.

Безусловно, всё сказанное не отменяет того факта, что кому-то нужно просто, по-человечески выговориться. Один священник, кормлявший в госпитале раненых воинов, рассказывал, что когда с воином налаживается общение, его прорывает и он начинает «вываливать» на тебя все свои накопленные обиды, претензии к Богу, к людям. И «валит», и «валит» на тебя свои болевые сгустки. Выговорится и – успокаивается.

²¹⁰ См., к примеру: «Журналист из Франции об антихристианской агрессии в Европе и политкорректных „сапёрах“». [Электронный ресурс]: https://www.youtube.com/watch?v=vZT4vOx3br4&ab_channel=AlexanderWaldman%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B0

²¹¹ См. главы «Связь с Христом», «Связь с Христом, дополнительный афферентный комплекс и акцептор действия» из ч. 3 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты»; главу «Связь с Христом и точка опоры» из ч. 4.1 статьи «Остаться человеком: Офисы, мегаполисы, концлагеря».

В то же время понятно, что в некоторых случаях, если воин так и не нашёл ответы на свои вопросы, нужно подумать, как ему эти ответы дать.

Приложение 2

Девушке-специалисту, призванной помогать раненым воинам. О контакте с ними²¹²

Человек со сформированной картиной мира способен перестроить свой опыт, пусть даже травматический. Но только путём восстановления связи с природой, ближними, собственной совестью и фундаментальными законами бытия. Недостаточно дать человеку непонятный, недостижимый идеал. Нет, нужно довести его к нему по ступеням.

Человеку, желающему помочь ближнему после перенесённого им потрясения (военные действия, ранение и т. п.), надо самому чётко понимать, что со- / циализация происходит не через собственные эмоции, а через установление связи с фундаментальными законами бытия. Необходимо дать

²¹² См.: Прокопий (Пашенко), иером. Военное. Девушке-специалисту, призванной помогать раненым воинам. О контакте с ними. В оцифрованном виде документ доступен здесь: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-rastyru-3/481/>. Также см. эфиры на эту тему: «Печать войны. ПТСР»: ч. 1 «Эмоциональная чёрствость и влияние прошлого»: <https://youtu.be/N3EWaxtldj0>; ч. 2 «Влияние прошлого. Выход, исцеление»: <https://youtu.be/OUmZ3J49g8E>. См. также: Прокопий (Пашенко), иером. Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты. См. также два эфира на тему «Ситуация на грани. Не справляюсь», «Боевые действия. Как справиться с тревогой».

человеку представление об их существовании, описать их, исходя из «принципа очевидности». Кстати, принципом сведения к очевидности пользуется Иван Ильин. Каждому можно рекомендовать прочесть эссе из его трудов «Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий» и «Поющее сердце. Книга тихих созерцаний». К примеру, случилась неудача. Наша задача не просто выразить сочувствие, а призвать человека не жалеть себя, проанализировать суть просчёта, сделать выводы. Тогда неудача станет трамплином к удаче. Иван Ильин улавливает фундаментальные принципы, присутствующие в том или ином событии, и делает на них акцент.

На подобных основах построена работа Центра святителя Василия Великого для трудных подростков в Санкт-Петербурге. Большинство тех, кто прошёл этот Центр, не возвращается к преступной жизни. Цель состоит не в оправдании или жалости. Суть в другом – помочь найти свой путь. Не утверждаю, что вся психология плоха, но, к сожалению, психология в лице многих своих представителей этот простой путь не видит. Существует крайность: мнение, что после проступка человека нельзя стыдить, ведь это неэтично. Человеку даже не говорят, что он остутился. Этот приём называется «логическая ошибка» – ложная альтернатива, когда из множества вариантов выбираются два, и оба они неверны. Чтобы изменить настоящее (а изменив настоящее, ты перестраиваешь и своё будущее), человек должен в каком-то смысле изменить прошлое. Кстати, опасность состо-

нения «здесь и сейчас» в том и заключается, что не даёт человеку понимания возможности изменить ошибки и увидеть перспективу. Можно указать на проступок, но с верой в преобразование. Указывая путь, как эта ошибка может быть преодолена, разрешена, ты даёшь человеку возможность измениться. Это выход из бесперспективных отношений, когда один человек просто жалеет другого.

Иногда люди не знают, что такое настоящее сопереживание и пытаются его логически представить. Так что же это такое – настоящее сопереживание? Можно просто посидеть рядом. Не обязательно говорить дежурные фразы. Достаточно побыть с человеком. Сочувствие можно выразить и невербально.

Конечно, ты выступаешь от имени специалиста. Но, во-первых, в нас есть нечто общечеловеческое. Во-вторых, ты – женщина-христианка. Пока ты не лишена сочувствия к человеку, ты можешь помочь ему и как специалист. Исключительно профессиональная, лишённая человечности, помощь может даже оскорбить, отпугнуть. Всегда можно уделить пациенту несколько минут внимания, обсудить рабочую часть и попрощаться. Если у человека есть желание поговорить о чём-то, он найдёт возможность и без твоей явной инициативы. Я уже отказался от попыток предложить кому-либо о чём-либо поговорить. Люди сейчас недоверчивые. Тот, кто захочет поговорить, подойдёт сам. Ведь ты же подошла. Такое поведение освобождает от ненужной траты времени. Бы-

вает, что мы навязываем свою помощь, а другой человек (чтобы нас не обидеть) тратит наше время, тратит своё время из «уважения». В итоге такое общение ни к чему не приводит. Так, в Центре Василия Великого проходил реабилитацию один трудный мальчик – талантливый фотограф. Чтобы организовать его выставку, нашли помещение, а он на открытие даже не пришёл, аргументируя своё поведение тем, что всё это нужно только директору Центра.

Можно и нужно ориентироваться на то, что пишут о травматическом опыте. Вспомним ещё раз историю Эрика Ломакса и его книгу «Возмездие». Он писал, как ему помогла одна женщина. Она просто слушала его. И он понял, что при общении с ней его история, его боль не утонут в потоке слов.

Зачастую речь специалиста начинается с дежурной фразы: «Я понимаю. Вы подавлены», а дальше идёт поток специализированных терминов. Страдающего человека пропускают через некую сетку формализованных данных, чтобы дать стандартизированное решение (оно и решением не является, а только его имитацией). Мнимая деятельность, дежурные пожелания, дежурные приветствия и прощания унижают. Понимание, что человек не статистическая единица, даёт иное восприятие.

Важно представлять себе, в чём состоит суть травматического опыта. Не утверждаю, что обладаю конечным знанием. Я тоже только ищущий. Актуально в данном контексте учение академика Ухтомского. Человек сталкивается с неким

переживанием, и оно становится доминирующим, стягивает вокруг себя деятельность нервной системы, одновременно тормозя прочие отделы коры головного мозга. Все аддикции строятся по одной схеме: утрата связи с близкими, природой и в какой-то мере со своей совестью. То, что в психологии называется целостностью, мы, скорее, наречём совестью. Это некое глубинное представление человека о самом себе. Совесть обличает, но человек её не замечает и ломает то, что составляет сердцевину его существования. Поэтому и выход из аддикции строится по одному принципу: восстановление связи со своей совестью, с близкими людьми, природой и фундаментальными законами мироздания. Что значит связь с природой? Юрий Шевчук после Чечни страдал от посттравматического стрессового расстройства. Он видел, как ребята погибали. Он не участвовал в войне, а отправился в зону военных действий как музыкант. Выступал перед ротой. Почти все ребята из этой роты погибли. Он приехал в Москву, а в Москве всё хорошо. Жизнь идёт полным ходом. Этот контраст вызвал перегруппировку сознания. Опытный друг отвёз Юрия в деревню, где он «бухал» и плакал. Потом началась весна. Захотелось любви. Он написал песню и так вышел из ступора. Если мы теряем связь с природой, то мы замыкаемся, если храним эту связь, то видим, как приходит весна, замечаем движение.

Советую посмотреть эпизод из фильма «Гений дзюдо» (1943) японского кинематографиста Акиры Куросавы по

мотивам романа Цунэо Томиты «Сугата Сансиро». Сугата побил людей, которые оскорбили его учителя. Но учитель остался недоволен: Сугата не знает жизни (не умеет владеть собой), а значит, его нельзя учить дзюдо, как нельзя давать нож безумному. Учитель говорит, что, только познав Истину, можно умереть спокойно. Сугата обиделся и, желая что-то доказать, прыгнул в пруд. Пойти ко дну не давал инстинкт самосохранения, вылезти на берег и уйти не позволяла гордость. А пойти повиниться просто нереально. Когда человек охвачен гордостью, любой акт смирения кажется невозможным. Да, здесь речь идёт о гордости, но ведь это тоже посттравматическое стрессовое расстройство. Человек замыкается на своей модели и не может за её рамки выйти. Сугата пришёл в себя от хлопков кувшинок. Кувшинки сомкнуты, но раскрываются навстречу солнцу. Он увидел в кувшинках для себя ответ: нужно раскрыться навстречу Истине. И так он выходит из этого ступора. Этот эпизод я обсуждал с духовником и тот отметил, что язычников Бог может вразумлять через природу.

Необходимо рассказать людям (опять же, исходя из принципа очевидности), что выход есть. Но первый шаг – контакт с человеком. Джудит Герман в книге «Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического террора» (пишет она с феминистических позиций, но стоит акцентировать внимание на приведённых научных исследованиях, а не на собственных размышлениях автора) подчёрки-

вает, что восстановление связи с другими определённо является маркером – человек выкарабкается. Борис Братусь в статье «Сдвиг мотива на цель» (хоть статья про эпилепсию, но информация применима и в рассматриваемом контексте) пишет о последствиях травмы. Он выделяет две группы пациентов (речь идёт о механической травме: например, удар головой в момент ДТП). Первые не принимают участие в жизни отделения или семьи (если находятся дома), и они имеют самый неблагоприятный прогноз. Пациенты же из второй группы участвуют в жизни отделения, помогают, а если они болеют дома, то стараются снизить нагрузку на членов семьи. Это самые благоприятные в плане прогноза пациенты.

Когда мы говорим о фокусе на ближнем, можно сказать, что это мировоззренческая фраза. Богословская. Психологическая. Биологический фокус на ближнем ещё означает, что у человека, обладающего им, на порядок больше развивается нейронных сетей, чем у эгоиста. Эгоист сконцентрирован на себе самом. Тот же, кто обращён к ближнему, например, имеет пять друзей. Каждый из них делает что-то по-своему. И из этих пяти подходов он способен вычленивать нечто, включить в структуру своего жизненного опыта. Идёт постоянное развитие. Ухтомский говорил о важности развития доминанты на лицо другого, то есть о таком настрое, когда человек пытается понять ближнего, исходя не из собственных о нём домыслов, а исходя из тех содержаний, которы-

ми живёт ближний. Человек, настраивающийся жить таким образом, и в масштабной картине Бытия становится способным уловить то, чем живёт Бытие. Деятельное внимание к ближнему является основой развития, человек отмечает то важное, что вызывает интерес, и таким образом он выходит из ступора. Важно отметить и то, что развитие доминанты на лицо другого не означает, что человек растворяется во внешней реальности и в других. Речь, скорее, идёт о способности видеть в других лучшее, в Бытии – перспективу. Тот, кто способен к любви, к тому, чтобы видеть в других самоценное бытие, в результате взаимодействия с ними собирает данные и с их помощью строит, обогащает свою личность²¹³. Человек, сориентированный на интерес к жизни, общение с единомышленниками, выходит из изменённого состояния сознания. Сильная доминанта (по мысли Ухтомского) тормозит более слабую.

Вспомним уже приведённые в книге примеры. Евгений Невеский в книге «Первый эшелон» описывает, как мечтал после войны закончить учёбу. Или ещё: один разведчик взял на войну учебник математики, потому что собирался после войны развиваться по математической линии. И доминанта большой любви будет тормозить травматические переживания. Человек не будет слеп, он будет всё видеть, всё пони-

²¹³ Подробнее см.: Прокопий (Пашенко), иером. Идеи академика А. А. Ухтомского в адаптированном для современного читателя виде. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2091/.

мать, но не произойдёт гиперфиксации на «отрезанных головах». Человек, неотвязно думающий о смерти, увидев маму с коляской, сомневается в наличии смысла рожать детей, ведь все умрут. Если же акцент смещён к теме любви, то, увидев новорождённого ребёнка, он подумает, что жизнь берёт своё. Во время возбуждения доминанты поступающие в сознание импульсы притягиваются к текущему очагу. Мы не пытаемся переломить ход человеческого мышления, а обогащаем его духовно и культурно, насыщаем смыслами, на основании которых человек может переинтегрировать травматическую доминанту и выстроить новую, бодрую, которая не только притормозит действие травматической, но и поможет человеку переосмыслить рождающиеся в его сознании идеи или поступающие в его сознание данные.

Вот ещё хороший пример из книги Юрия Бессонова «Двадцать шесть тюрем и побег с Соловков». За ним охотились в течение месяца после побега. Он уходил от смерти, но считал себя счастливым человеком. Вера, любовь в нём преобладали²¹⁴.

Импульсы действуют на человека не напрямую (об этом много писал и Брушлинский), а проходя сквозь систему внутренних условий. Кстати, академику Павлову, которого несправедливо называют пособником тоталитаризма (быто-

²¹⁴ В статье «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты» много и других примеров, но все они об одном – о наличии у человека развёрнутой картины мира, позволяющей ему уяснить встреченные обстоятельства.

вало мнение, словно его популярность в Советском Союзе связана с тем, что учение об условных рефлексах крайне удобно вписывается в тоталитарную систему), принадлежит учение о второй сигнальной системе – о том, что мы силой разума выстраиваем в себе самостоятельно. Если вторая система активна, то человек может не только блокировать формирование условного рефлекса, но и перестроить, обогатить свои условные рефлексы. Тот, кто раньше при виде ребёнка думал, что всё напрасно и мы все умрем, через общение с ближними и природой столь обогащается духовно и культурно, что может перестроить своё восприятие.

Также мы упоминали книгу Блейна Хардена «Побег из лагеря смерти». О ней говорят разное. Сразу же после её появления стали говорить, что всё описанное в книге – выдумки. Но! В Южной Корее есть центр для реабилитации беженцев из Северной Кореи, подверженных жёсткому посттравматическому расстройству. Можно предположить, что описанное всё же правда. Мальчик сбежал из северокорейского трудового концлагеря. Люди, рождённые там, там же и умирают. По его доносу были казнены мать и брат. В лагере бытовал негласный закон: родственников сбежавших убивают. Узнав, что мать готовит побег его брату, он возмутился, ведь в случае побега погибнет он сам. Когда же сбежал он и оказался в Штатах, то впервые увидел, что такое семейные отношения. В лагере мать была для него только конкурентом в еде (он воровал её еду, а она его избивала). Его стало жечь чувство

вины. Его познакомили с некоей протестантской деноминацией. Ему говорили: Христос тебя любит, а он не был способен понять этой идеи. Он мог бы принести покаяние, но в протестантизме уже ничего от Исповеди не осталось. Мог бы понести епитимью, но сейчас епитимью не назначают и зря делают. Ведь смысл её не в наказании. Она даётся человеку в помощь, чтобы преодолеть внутреннюю неправду. А сделать это можно только через деятельность. Например, нейропсихологическая полнота человека двинулась в каком направлении – налево. И невозможно только лишь интеллектуальной процедурой её сместить вправо. Нужна деятельность, противоположная прошлому греху. Если человека жжёт раскаяние, и он не может примириться с мамой, потому что её нет, он мог бы поработать волонтером в центре для престарелых. Нужно не просто дать человеку непонятный идеал, но помочь дойти по ступенькам до него. Да, может быть, посоветовать Покаянный канон читать. Но не просто читать, если не понятны слова, а посоветовать перевод. Поклоны совершать.

Была такая история. Молодой человек продавал наркотики. Он молодец, бросил, но совесть обличает – скольких людей втянул. Пообщавшись с духовником, он получил совет: поработать год волонтером в реабилитационном центре. Раньше его жизнь была направлена на разрушение, а теперь ему необходимо переключиться на созидание. И его душа успокоилась.

Митрополит Антоний Сурожский рассказывал такую историю (могу быть неточен в деталях). Был один замкнутый человек, прошедший войну. Так владыка просто сидел с ним. Сидел день. Сидел два. Пока тот не стал говорить. А человек просто проверял, насколько он небезразличен тому, кто сидит рядом и молчит. Так поступают и трудные подростки. Ты ему сделаешь что-то хорошее, а он тебя проверяет – правда ты добрый или притворяешься. Какую-нибудь гадость сделает и смотрит, как среагируешь.

Но наша задача не только научить человека чему-то определённому, например, не реагировать плачем на воспоминания о тяжёлых периодах его жизни. То есть не действовать только симптоматически, точно на «боль в определённом месте», а помочь ему в противовес этой боли выстроить новую доминанту, научить всматриваться в окружающую реальность, помочь увидеть других, почувствовать и понять их боль, вызвать сочувствие и даже желание помочь.

Можно вспомнить отечественного сурдопедагога Корсунскую, которая занималась детьми с нарушением слуха. Она акцентировала внимание не столько на навыке говорения (как одной из человеческих компетенций), сколько на том, чтобы помочь им стать людьми, социализироваться и подготовиться к жизни в обществе. Действительно, помимо владения навыком разговорной речи, ребёнку важно ориентироваться в окружающей среде, учиться понимать других, вступать с ними во взаимодействие.

Одна профессор-дефектолог отмечала, что не поддерживает заимствование в чистом виде поведенческих подходов работе с детьми с расстройствами аутистического спектра, поскольку обучение какому-то навыку в узкой сфере жизнедеятельности схоже с дрессировкой и слабо связано с развитием. Такому ребенку, прежде всего, важно помочь преодолеть барьер, который отгораживает его от других и препятствует познанию мира и социальной адаптации.

Да, навык полезен, но только в заданных определённых условиях. Например, откликнуться на просьбу «дай», вымыть руки перед обедом, поздороваться при встрече и пр. Но без проникновения в смысл совершаемого действия человек выполняет его механически, как привык это делать. А если условия меняются, то и навык может оказаться невостребованным. Например, если нет воды, руки можно вымыть снегом, но жёстко закреплённый навык не «позволит» человеку найти новое решение. Человек или упорно будет искать воду, или впадёт в панику, будет испытывать острый дискомфорт. Поэтому, как говорила профессор, важно, в первую очередь, открывать ребёнку смыслы, не учить ребёнка только воспроизводить действие или слово как звуковой комплекс. А вместе с ребёнком осваивать значение этого действия, слова. И на основе включения этого действия или слова в значимую для ребёнка деятельность раскрывать для него их личностный смысл.

Эти мысли можно применить и к взрослым, пережившим

боевую психическую травму.

Приложение 3

Девушке-медику о работе в военном госпитале (к вопросу о страхе изнасилования)

Внешний облик, яркий макияж и вызывающие наряды не всегда являются первопричиной возникновения мыслей об изнасиловании. Зачастую как раз внутренняя отстранённость, безразличие и отношение к мужчине как к чему-то несущественному пробуждают с нём страсти и дьявольское желание заполучить внимание любой ценой.

В преддверии твоего возможного назначения в военный госпиталь ты спрашиваешь о возможном насилии в свой адрес. Подобные истории тебе рассказывали, тебя предупреждали врачи.

Когда ты будешь знакомиться с ответом, прошу тебя несколько абстрагироваться от темы насилия «вообще». Сейчас модно называть мужчин токсичными и агрессивными. «Мужчина» – это в некоторых современных дискурсах словно приговор: заявляется, что он насильник по определению. При этом забывается, что насилие может оказывать и женщина, просто с её стороны оно не всегда идёт в явной форме, не всегда оно с кулаками. Но при отсутствии явных атрибутов, оно может быть не менее разрушительным.

Прошу прощения за это вступление, просто не хочется, чтобы ответ был истолкован в русле отмеченной выше повестки. Мы разбираем определённую ситуацию, а не жизнь вообще. Читающие этот ответ и желающие всех мужчин видеть в чёрных тонах, могут ознакомиться с деятельностью Дженис Карпински – женщиной, поставленной управлять печально известной тюрьмой Абу-Грейб в Багдаде, в которой к заключённым применяли пытки. Среди тех, кто пытал заключённых, была и женщина Сабрина Харман.

Также в этом ответе я далёк от мысли, что во всех случаях насилия виновата женщина. Мы разбираем не мировую проблематику, а твою ситуацию, обсуждаем, как тебе себя вести²¹⁵.

Изнасилование может произойти и в мирной жизни, за территорией военного госпиталя. Эта тема – не есть тема ме-

²¹⁵ См. главу «Последствия насилия сексуального» из ч. 2.1 статьи «Преодоление травматического опыта: христианские и психологические аспекты». Также см. некоторые беседы одноимённого цикла: «ПТСР-РОСТ. Травматический опыт как доминанта. Изнасилование. Помогает ли стимуляция памяти?», «ПТСР-РОСТ. Спорные концепции работы с ПТСР, игра с воображением. Эйфория не есть исцеление», «ПТСР-РОСТ. Изнасилование. Самоконтроль ещё не исцеление. Перестройка опыта через обогащение», «ПТСР-РОСТ. Горе, травма, боевая травма. Когнитивная переработка. Выход в конструктив. Покаяние», «ПТСР-РОСТ. Доминанта и перестраивание угрожающего образа. Помогает ли проговаривание, стимуляция памяти», «ПТСР-РОСТ. Помогает ли визуализация мести, погружение. Изнасилование. Ненависть губит. Гипноз», «ПТСР-РОСТ. Изнасилование. Месть родителям. Грани этики. Вслушивание в себя. Критерии исцеления». [Электронный ресурс]: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#18>.

ста действия. Конечно, нет единственного основания утверждать, что всё происходит по вине женщин, но можно допустить, что гордая, высокомерная позиция женщины может уязвить мужское самолюбие, и тогда у мужчины может сработать пусковой механизм отстаивания своего авторитета, пусть и в извращённой, но в «понятийной» для него форме – он просто отработает «по понятиям». Особенно если он был воспитан в такой парадигме, где у настоящего мужчины всегда должно быть много денег и много женщин, которые должны перед ним склоняться. А та, которая не склонилась, да ещё и посмеялась, по сути, запускает кнопку обострённой мужской идентичности. И, как правило, это насильственное действие, хоть и непреднамеренно спровоцированное, уже трудно развернуть в обратную сторону, т. к. у мужчины, по его «пацанской идеологии», другого выхода из унижающей его ситуации не остаётся.

При риске возникновения подобной ситуации, когда мужчина настаивает на знакомстве, девушке лучше сослаться на плохое самочувствие, спокойно проговорить это, без возмущённых и унижительных тирад. Тогда даже самый оголтелый «братан» ничего не сможет возразить, потому что при таком отказе его личность, его мужское самолюбие никак не задеваются. А когда у него нет уверенности в том, что девушка отказывает исключительно из-за плохого самочувствия, он будет думать, что отказ дан по иным причинам: ты не красив, ты беден, у тебя не брендовая одежда и т. п. И если парень

действительно беден и отчаянно пытается выбиться в люди и показать, что он «крут», то этот отказ для него вообще моральная рана.

Ещё во Вторую мировую войну сохранялся достаточно высокий статус сестёр милосердия, который сам по себе обезоруживал. Именно милосердие в этом статусе обезоруживает. В раненом человеке пробуждается та самая вторая доминанта, на поверхность выходят какие-то другие инстинкты – сыновние или братские. А если женщина (медицинская сестра в госпитале) выполняет свою работу только отстранённо, так сказать, в «лучших» современных традициях «психологической отстранённости», когда считается, что для объективности восприятия картины состояния пациента не надо вступать с ним в эмоциональный контакт, подключаться к нему смыслами, то для неё целью работы становится только зарабатывание денег. При таком подходе она и сама не развивается в парадигме милосердия и на корню срывает эти «братские» ростки, готовые тянуться ей навстречу. Что-то очень важное не улавливается тогда. И вообще, этот тезис, что отсутствие эмоциональной связи делает познание другого человека более объективным, абсолютно не выдерживает критики. Как же тогда, к примеру, супруги познают друг друга при наличии теснейшей эмоциональной связи?

История преподобноисповедницы Параскевы (Матиешиной) хорошо иллюстрирует ответную реакцию (в данном случае – заключённых) на милосердный, эмоционально

включённый подход. Она была сослана в годы гонений на веру, работала поварихой на лесоповале, где преобладали «уголовные элементы». Примечательно, что уголовники уважительно называли её «сестрой» и даже ругаться не смели при ней. Она не то что останавливала их ругательства, но её внутренняя настроенность и вовлечённость в их судьбу словно призывали этих мужчин возвыситься над самими собой.

Уже сама идея сестёр милосердия сопровождается внутренней чистотой, которая даже в самых чёрствых сердцах способна пробудить нечто высшее. А когда в современной парадигме все акценты смещены с внутреннего на внешнее, и женщина должна быть скорее всегда физически привлекательной, то и на работе она остаётся таковой. Конечно, мысль не в том, чтобы девушка на работе была «страшненькой», никто не против красивых девушек среди медицинского персонала. Здесь имеется в виду то, что подобный коктейль из красивой внешности и современного подхода «психологической отстранённости на работе» со стороны носительницы этой внешности и способен вызвать эффект неконтролируемого насилия у определённого контингента пациентов. Эта отстранённость красивой девушки считается ими как равнодушие и даже пренебрежение. На самом деле, трудно понять, как медсестра может оставаться медсестрой, этой последовательницей сестёр милосердия, психологически отстраняясь от пациентов. И опыт людей, выживших в экстремальных условиях ссылок и лагерей, опровергает предубеж-

дение о том, что чрезмерная вовлечённость человека в проблемы другого разрушает его самого. Напротив, только психологическая солидарность способна дать человеку иммунитет против запредельных условий существования.

Если отнестись к общению разумно, то можно просто помнить некоторые принципы духовной безопасности. Если видим, что ход мышления человека запутанный или аномальный, то, может быть, именно в этом конкретном случае не надо глубоко погружаться в ход его мыслей. Его ситуация целиком не ведома. И особенно не стоит рисковать в том случае, если у человека есть в голове какие-нибудь «тараканы». Они, как известно, имеют свойство «перекочёвывать» из головы в голову, что действительно может стать печальным²¹⁶.

²¹⁶ Об общении с людьми, находящимися в нестабильном состоянии, см. беседы из цикла «Зазеркалье»: «Врастание в Истину. С терпением отнестись к человеку, находящемуся в изменённом состоянии сознания (ИСС)», [электронный ресурс]: <https://youtu.be/40ndMM-UFXY>; «Об общении с людьми в ИСС», [электронный ресурс]: <https://youtu.be/KxQLctCqkho> и <https://youtu.be/OPul6Akof90>; «Конфликт. Нападки со стороны нестабильного в психическом отношении человека», [электронный ресурс]: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/voprosy-k-pastyru-3/311/>. (Полностью цикл «Зазеркалье» см.: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#28>). Также см. некоторые материалы о преодолении чувства неприязни и обиды: «Обида, гнев, злость... Прощение», [электронный ресурс]: http://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2164/; из цикла «Сектантское не только в сектах», [электронный ресурс]: <https://solovki-monastyr.ru/abba-page/narcomania/#39>; «Актуальность темы, сектантские принципы воздействия в окружающем мире, о дальнейших лекциях, принципы общения», [электронный ресурс]: <https://youtu.be/Kuv9Np133ZY?list=PLmrEYe-Oc79sKGjOw5WEUVerRwigoUUII>; «Принципы общения с людьми, попавшими в секты. Любовь – абс. оружие. Навязчивое влечение к друго-

У Виктора Франкла²¹⁷ есть такая мысль, что если медсестра просто выполняет свой функционал, то в случае потери работы она будет испытывать неудовлетворённость жизнью. Дело в том, что в своё время она не раскрыла в себе человека, не была активна в своих человеческих проявлениях с другими людьми. Поправить пациенту подушку не входит в обязанности медсестры, но ты поправила, сказала ласковое слово, приободрила человека. Ты развиваешься как человек. «Задним умом» всё это кажется простым и естественным, отсюда и тоска о не сделанном вовремя. Если есть желание, можно прочитать историю медсестры Любочки из книги «Отец Арсений» (глава «Доброе слово»)²¹⁸.

В контексте проблемы возможного сексуального насилия речь идёт даже не о том, что женщина, всегда стремящаяся выглядеть сексуально (и в помощь ей в этом «агрессивная» косметика), может как-то провоцировать раненого. Смысл кроется в том, что эта психологическая отстранённость, помноженная на холодный функционал, может вызвать у раненого ощущение собственной униженности и всколыхнуть в его душе чувство ожесточения и, как следствие, гневный по-

му», [электронный ресурс]: <https://youtube.com/playlist?list=PLmrEYe-0c79s-KGjOw5WEUVepRwigoUUH>.

²¹⁷ О мыслях Виктора Франкла и комментарии к ним см.: Прокопий (Пашенко), иером. Внешняя жизнь и мир мыслей. Ч. 3.2.

²¹⁸ Также см.: Прокопий (Пашенко), иером. Врачи, медицинские работники, люди социальных профессий. В оцифрованном виде документ доступен здесь: https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/2202/.

рыв к действию – «да не доставайся же ты никому!» Потому что в его восприятии: пришла безразличная кукла, поставила укол, одновременно болтая по телефону с подругой, при этом ведя себя так, будто его вообще не существует. И если невозможно достичь общения в любви (в широком смысле этого слова), то возникает «дьявольский» посыл достичь его всеобщим разрушением – хоть так, но ты на меня внимание обратишь!²¹⁹

Унижает больше всего то, что тебя не замечают в принципе. Не в том смысле, что с тобой не поздоровался врач, встретив в коридоре, не имея просто временного ресурса здороваться с каждым пациентом в больнице. А смысл кроется в том, что при непосредственном контакте людей человеческая связь – словом, добрым взглядом, да даже только дружеским жестом – это всё очень важно в современной суеде дней для того, чтобы не потеряться, не стать механическим роботом. Причём важно для обеих сторон общения.

Если у человека нет конструктивных целей, он будет стремиться к патологическим. Потому что само стремление к цели заложено в природе человека. Существует принцип святоотеческого объяснения страстей, когда страсти рассматриваются как извращённые добродетели. Не можешь достичь единства в конструктивном общении, значит, вылезет на

²¹⁹ Мысль о том, что невозможность достичь единения в любви может сопровождаться стремлением достичь единства во всеобщем разрушении, содержится в книге епископа Александра (Семёнова-Тян-Шанского) «Православный катехизис», в гл. «Падение Денницы».

поверхность деструктивное разрушение. А, соответственно, если контакт возник уже на уровне сопереживания, милосердия и доброй улыбки, то это значит, что процесс пошёл по конструктивному каналу. В противном случае, если контакта не случилось, а интерес появился, процесс может войти в русло ненависти.

Святитель Игнатий Брянчанинов советовал: если ты испытываешь к кому-то гнев, то сделай что-то доброе для этого человека, и тогда энергия гнева перейдёт в другое русло. Понятно, что все человеческие средства (и приведённое выше, в том числе) работают только совместно с молитвой. И если сам по себе человек двигается в некоем векторе ненависти, то от того, что он нальёт чай человеку, которого ненавидит, мало что изменится. Потому что сам человек живёт в таком непримиримом состоянии. Но в целом, если мы стремимся к нормальному единству с другими людьми – к единству в чём-то правильном и хорошем, а не к единству в извращённых и патологических интересах, – то если даже в рабочем моменте мы «вскипели» в недопонимании, любая мелочь в виде той же чашки чая или улыбки, любой другой добрый жест как тумблер могут переключить нашу нейрофизиологическую полноту, и мы словно «вдруг» испытываем к человеку расположение.

Так и если медицинская сестра будет вести себя как сестра милосердия, то тогда она действительно будет вызывать к себе совершенно иные чувства. И необязательно для это-

го быть замарашкой. Главное, в стремлении быть привлекательной не достигнуть противоположного эффекта – эффекта непроницаемой куклы, когда девушка и внешне непроницаема под слоем косметики, и эмоционально непроницаема под установкой психологической отстранённости. Тогда пациент и чувствует, что вообще не существует для неё, что он полный ноль в её глазах.

Мы уже упоминали в книге про Сухановскую тюрьму особого режима. Один из узников этой тюрьмы вспоминал, что, несмотря на жесточайшие телесные испытания, нестерпимее была боль от психологического ощущения того, что ты никто для этих людей, волею судеб поставленных над тобой в тот момент. Когда конвой вёл его по тюрьме на пытки, проходя мимо открытых дверей кабинетов, он слышал, как женщины из отдела кадров обсуждали предстоящие отпуска, сотрудники между делом рассуждали на отвлечённые темы. Будто и не было рядом людей с этим чувством вселенского горя и колоссальной несправедливости в сердце. Вот это ощущение, словно люди – это деревянные поленья, которые можно взять и обстругать, как тебе вздумается, – это ощущение убивало.

И всё-таки можно предположить, что немецкие лагеря были страшнее. Там отстранённость от узников была математически выверенной. В своих лекциях один автор объясняет, как сама атмосфера лагерей, их архитектура и весь быт были нацелены на низведение человека в ранг «никто». Для

сравнения: если в городе в конце улицы ты видишь храм или фонтан, ты вообще вокруг себя видишь некое разнообразие, то немецкие лагеря были так спроектированы, чтобы взгляд узника всегда упирался в серую стену или в колючую проволоку. Одинаковая планировка, одинаковая форма эсэсовцев, всё вокруг одинаково-усреднённое – мозгу человека не за что было цепляться. Постоянные окрики охранки, что на них и пули жалко. Человеку постоянно подчёркивалось, что ничто из того, что он мог бы сделать, никак не повлияет на его спасение, т. е. внушалась мысль, что он никто, что его не существует. На человека не обращалось никакого внимания, он был просто номером. И вот эта потеря ощущения индивидуальности собственного существования – вот что убивало. Человек терял ощущение собственной жизни.

В советских лагерях были, конечно, не менее жёсткие условия существования. Но там, как кто-то считает (конечно, это мнение может носить и дискуссионный характер), было хоть какое-то отношение к человеку – ты был «контрой» (осуждённым за т. н. «контрреволюцию»), врагом системы, которого нужно уничтожить, но ты «был». Оставался хоть какой-то намёк на бытийность твоей отдельной личности.

В качестве зарисовки к нашей теме вспоминается одна паломница Соловецкого монастыря, которая ранее неоднократно подвергалась насилию. Она приехала, чтобы найти ответы на свои вопросы. Но даже в общении со священни-

ком у неё сохранялась манера разговаривать холодно и высоко, взгляд оставался дерзким и унижающим, а лицо искажала презрительная усмешка, будто с возрастом вьевшаяся в него, – всё это указывало на глубоко укоренённый навык определённого поведения с противоположным полом. Вероятнее всего, её усмешка и презрительный отказ в глазах мужчин являлись своеобразным вызовом на дуэль.

В госпитале же, даже при определённых запросах в сторону медсестры, если она с непоказным сочувствием относится к пациентам, доброжелательно общается с ними, трудно представить такого полностью выжженного человека, который продолжал бы настаивать на своей программе при милосердном отношении к нему. Милосердие с насилием трудно коррелируются. Такого пациента могут приструнить и товарищи по палате, со стороны отчётливо видя всю непристойность данного предложения. А вот если медсестра будет строить из себя этакую холодную, отстранённую «мадам», то эти же товарищи ещё и приободрят: «Давай, дерзай!»

Если всё же какая-то недвусмысленная фраза и прозвучит, то совсем необязательно эту фразу разоблачать, не надо давать ей ход. В духовнической практике существует подобный подход. Когда ты чем-то недоволен и пытаешься на повышенных тонах доказать духовнику свою правоту, то он так мягко, не обличая, переводит тебя в совсем другое русло своим ответом на... не заданный тобою вопрос. Есть такой духовнический принцип: не отвечай на вопрос, который был

задан, отвечай на вопрос, который должен был быть задан! То есть он не опровергает тебя, но своим ответом на непоставленный вопрос показывает необоснованность твоих домыслов. По этому же принципу, замяв развитие темы притязаний, добротой и человеческой сердечностью действительно можно обезоружить человека с его возможными агрессивными намерениями.

Вспомним литературные образы: Соню Мармеладову у Достоевского, которую на каторге называли «матушка ты наша», Любочку из главы «Доброе слово» в упомянутой книге «Отец Арсений» – поведение этих героинь вызывало и соответствующее отношение к ним.

Как соблюсти золотую середину в общении, находясь в военном госпитале в многочисленном мужском окружении? С одной стороны, тезис – эмоционально не вовлекаться, с другой стороны, что-то подсказывает, что при полном отстранении ничего не получится. Но если настроиться определённым образом, то большая часть опасности окажется преувеличенной и, с Божией помощью, вообще минует. Если с твоей стороны есть сострадание и участие, то в человеке навстречу тебе пробуждаются другие переживания, отличные от вожделения.

Найдутся, конечно, люди, которые скажут, что всё на самом деле хуже, и вы просто мечтатели и не знаете жизни и т. п. А с другой стороны, что сами знают о жизни эти люди – бывали ли в их жизни настоящая дружба, настоящая любовь;

жертвовали ли они чем-нибудь ради кого-нибудь? Если ничего подобного не было, то, возможно, у них доминанта такая, они так видят жизнь – с чёрной стороны – и считают это мудростью. Но не факт, что такая позиция является мудростью. Это всего лишь определённая картина мира отдельного человека, его угол зрения. «Неудачник, сгорбленный вдвое, никогда в зеркале не увидит героя» – эта строка из песни «Кино» российской группы «Грот» точно иллюстрирует подобные суждения. Здесь смысл в том, что каждый человек сам строит свою жизнь, – снимает своё кино – он может разогревать в себе огонь и быть факелом для других.

Евфросинья Керсновская, верующая женщина, которая была репрессирована в годы гонений и о которой мы уже упоминали в начале книги, когда попала на каторгу, слышала дружественные советы: никогда не рассказывай о себе, скрывай все свои чувства, не делись ни с кем едой и вообще чем-либо и т. п. Она говорила потом, что, к счастью, не прониклась этой «мудростью». Хотя жизнь в лагере и не опровергла ни одного из утверждений этого советчика, но всё-таки Евфросинья Керсновская шла своей дорогой, и последующие события подтвердили её правоту. Она делилась едой – её поведение могло показаться безумием. На самом деле Евфросинья избежала разрушительных последствий влияния голода, голод не доводил её до исступления. Её реальность складывалась таким образом, что даже видимые признаки неудачи оказывались потом удачным стечением обстоятельств. Её

как-то послали драить солдатскую казарму, она до крови стёрла себе пальцы. А через некоторое время конвоир хотел убить одну женщину, и Евфросинья заступилась,хватила у него винтовку – это было ЧП, её могли тут же расстрелять на месте. Конвоир направил на неё дуло, но, узнав её, сказал. «Твоё счастье, что я видел тебя вчера, драящей казарму». Так, то, что вчера казалось несчастьем, сегодня спасает. Даже на краю гибели находился кто-то или что-то, из-за чего она выживала. Так, через зримые ситуации и реальных людей, действовал Промысл Божий.

Приложение 4

**Хочешь помочь человеку выжить
– научи его заботиться о других²²⁰**

*Беседа иеромонаха Прокопия
(Пашенко) с анной Берсеновой-
Шанкевич 4 мая 2023 г.*

– Отец Прокопий, насколько важно соблюдать определённые правила в общении с пациентом, страдающим ПТСР?

– Любой алгоритм в какой бы то ни было сфере человеческих отношений хорош ровно до тех пор, пока он не становится механическим. Алгоритм помогает выстраивать беседу; но если он начнёт преобладать в разговоре над сопереживанием, сочувствием, то эффект от него может быть прямо противоположным.

Если говорить не о добровольных помощниках, а о специалистах, то, к сожалению, иногда бывает, что специалист, через которого проходят десятки людей, перестаёт видеть в них личности. Они для него – просто объекты анкетирова-

²²⁰ [Электронный ресурс]: <https://pravoslavie.ru/153430.html>. По сравнению с версией, выложенной на сайте, книжная версия была дополнена иеромонахом Прокопием.

ния. В таких случаях контакта между тем, кому нужна помощь, и тем, кто помогает, не происходит; а люди, пережившие ПТСР, рассказывают, что помощь, которую они получили, произошла в обычном человеческом контакте. Поэтому правила ведения беседы – это лишь вспомогательный инструмент, он не должен выходить на первый план.

– Если вы говорите с человеком, пережившим ПТСР, и ощущаете внутреннюю тяжесть, читаете про себя Иисусову молитву?

– Лариса Пыжьянова, специалист МЧС, в своей книге «Разделяя боль» рассказала, что часто люди, пытаясь утешить кого-то, но не имея схожего опыта травмы, лишь наносят новые удары. Поэтому, общаясь с травмированными людьми, не выжимайте из себя знания, которых у вас нет. Кроме того, есть ещё одна опасность. Начав слушать о чужом тяжёлом опыте, вы можете этого морально не вынести. На войне происходят многие вещи, которые в мирном укладе не могут восприниматься адекватно. Сможете ли вы слушать о насилии в плену, о том, как кому-то отрезали голову? Тяжёлые мысли имеют свойство перекачываться из головы в голову. Поэтому, если вы не чувствуете в себе достаточно сил на такой разговор, скажите своему собеседнику, что постараетесь найти кого-то, кто сможет оказать ему квалифицированную помощь. Но если вы стали участником диалога и ощущаете внутреннюю тяжесть, читайте про себя Иисусову молитву. Вы будете слышать и понимать то, что вам говорят,

но полученная информация вам не навредит.

– Почему кто-то возвращается с тяжёлой формой ПТСР, кто-то с легкой, а кто-то психически стабилен? От чего это зависит?

– В США исследовали психику солдат, прошедших войну во Вьетнаме. Пристальный интерес вызвала группа из 10 человек, которые служили вместе и у которых не было ПТСР. Оказалось, что они заботились друг о друге; у них было такое понятие, как субъектность. Что такое субъектность? Это позиция «я не выбирал эти обстоятельства, но я выбираю даже в них оставаться человеком». Те солдаты, помимо человеческого отношения друг к другу, не участвовали в зверствах; если получали бессмысленный приказ, могли внести в него свои комментарии. То есть определённая моральная гигиена во время ведения боевых действий позволяет избежать ПТСР в будущем. Наличие смысловой вертикали позволяет человеку преодолеть даже непереносимые условия.

– Что такое смысловая вертикаль?

– Есть горизонтальное и вертикальное понимание смысла жизни. Горизонтальное – быт, то, что происходит вокруг, что можно пощупать, потрогать. Вертикальное – это осмысление того, что в принципе значит быть человеком. Оно вмещает в себя и морально-нравственные принципы, и религиозное сознание, и родовые традиции...

– Если человек встанет на путь волка, потому что ему кажется, что так легче выжить, то это стабиль-

ный путь к разрушению психики?

– Если произошло убийство, человек должен это как-то себе объяснить. Одно объяснение – с позиции волка: я такая боевая машина. Но если ты однажды стал волком, как ты станешь обратно человеком? Другая позиция – воин-христианин: остановить зло, но самому этим злом не пропитаться. Ты защищаешь свою страну, своих соотечественников, но при этом не теряешь человеческий облик. Ожесточаясь, человек расточает своё сердце, и потом ему уже трудно вернуться к самому себе. Даже нажимая на спусковой крючок, можно молиться за врага, и тогда не произойдёт духовного повреждения. Если человек встанет на путь волка, потому что ему кажется, что так легче выжить, то это стабильный путь к разрушению психики. Известно ведь, что самоубийств после Вьетнама было больше, чем потерь во время самих боевых действий.

У нас в Соловецком монастыре как-то был один человек, который со временем стал священником. Теперь он окормляет спецназовцев – он прошёл Чеченскую войну, сам служил в спецназе. Он стал христианином в плену. Говорил, что всю жизнь воспитывал в себе вепря, нарастил бицепсы 45 см, готов был любого загрызть. Был уверен, что даже если попадёт в плен – не сломается. Но когда в плену его начали бить, через полчаса он понял, что то, на чём он пытался основать свою жизнь, все его бойцовские качества – это не та основа. Его сломали морально. Но именно тогда он родился как хри-

стианин. И когда он вернулся с войны, у него не было никакого посттравматического расстройства.

– То есть даже если раньше у человека не было смысловой вертикали, он может начать её выстраивать в любой момент? Даже в состоянии травматического расстройства?

– Психолог и писатель Виктор Франкл, который прошёл немецкий концлагерь и сумел выжить, писал, что никакой психотехникой не удастся преодолеть невротический симптом, но можно настолько обогатить человека, что этот симптом сотрётся полнотой жизни. Учение академика Ухтомского о доминанте кажется мне наиболее подходящим для решения проблемы ПТСР: когда у человека есть зацикленность на чём-то, нужно не столько разрушать эту патологическую доминанту, сколько создавать новую, конструктивную. У доминанты есть такое свойство, что все поступающие импульсы притягиваются к текущему очагу. Грубо говоря, если алкоголику твердить о вреде алкоголя, у него это будет вызывать только желание выпить. Более перспективно – создавать новую доминанту. Когда человек изучает, к примеру, чужие мемуары, он накапливает необходимые данные для переживания своего травматического опыта, потому что сталкивается с реальным опытом реальных людей, у которых это получилось.

Есть разные взгляды на ПТСР; один из последних, который, к слову, коррелирует с православием, говорит о том,

что преодолеть травму поможет личностное развитие. Человек перерастает себя прежнего и выходит из той проблемы, которая его мучает. Данные современной нейрофизиологии показывают, что, когда человек начинает развиваться, у него снимается блокировка определённых участков мозга. Когда он начинает читать, анализировать, вступать во взаимодействие с ближними, заниматься творчеством – его психологическая заторможенность, заикленность на травме проходят.

Развитие личности не происходит по определённому алгоритму. Человек накапливает конструктивные сведения о жизни, перерабатывает их, формирует новые поведенческие паттерны, начинает любить людей, ценить людей – даже солдат, который на фронте должен останавливать зло. В итоге у него появляется необходимый багаж, который позволяет многое преодолеть. Конечно, если человек воспринимает жизнь только как физическое наслаждение и вдруг лишается каких-то возможностей – тогда этот кризис для него катастрофичен. Я как-то лежал в клинике и видел, как мужчинам с диагнозом «атеросклероз» врачи ставили ограничения: нет алкоголя, нет сигаретам, нет мясу. И один из них возмущался: говорит, по данным американских психологов, без алкоголя, сигарет и мяса уровень жизни мужчины падает на 70 %. Ну, если человек не видит в своей жизни никакой другой возможности чувствовать себя живым, для него эти ограничения (как и любые другие) будут болезненными.

– Когда нет никаких других опор, психика концен-

трируется только на ситуации неблагополучия. Это и есть ПТСР?

– Здесь опять встаёт вопрос смысловой вертикали. Если человек жил по горизонтали «сон-еда-работа-удовольствие», и потом он сталкивается с критическими обстоятельствами, у него не будет внутреннего ресурса эти обстоятельства переосмыслить и сделать из них неочевидные выводы. Когда нет никаких других опор, психика концентрируется только на ситуации неблагополучия. Это и есть ПТСР. Через некоторое время эта реакция закрепляется физиологически, и человек становится мрачным, осунувшимся и вялым. СВО нам как раз и показывает, к чему пришла наша страна за последние 30 лет. Если социальные условия в обществе более-менее приемлемые, духовный распад ещё как-то можно маскировать. А когда ситуация на острие, душевное неблагополучие вылезает на первый план.

– Вы упомянули мемуары, которые полезно было бы почитать людям с ПТСР. Можно узнать подробнее об этих книгах?

– Многие специалисты говорят о том, что травматический опыт должен быть интегрирован в жизнь человека. Но опыт опыту рознь. Если солдат на войне научился только ненавидеть и потом этот опыт ненависти принёс в мирную жизнь, пользы от этого не будет никому. Посттравматический опыт должен обогащать человека новыми смыслами.

К примеру, английский офицер Эрик Ломакс в своей кни-

ге «Возмездие» рассказывает о том, как во время Второй мировой войны попал в японский плен и пережил страшные пытки. У него был типичный пример посттравматического синдрома, и единственный человек, который смог ему помочь, – женщина из «Медицинского фонда помощи жертвам пыток». Сыграли роль не столько её профессиональные качества, сколько искреннее участие и желание помочь. Ломакс всю жизнь ненавидел японца-переводчика, который участвовал в его пытках. Когда он узнал, что японец жив, то поехал его убивать. Но переводчик приготовился принять смерть со смирением, потому что за прошедшие годы переосмыслил своё участие в этой войне. У Ломакса что-то дрогнуло внутри, и он простил своего мучителя. Ненависть, которая терзала его 30 лет, исчезла.

Есть замечательный автобиографический роман Даниила Гранина «Мой лейтенант». Он там пишет, что они тогда, в советское время, не знали Бога, но у них вместо Бога была любовь.

Монахиня Адриана (Малышева) во время Второй мировой войны пошла на фронт добровольцем, всю войну была на передовой, служила в военной разведке (монахиней стала уже в очень зрелые годы). Не раз ходила в тыл противника. Во время одной из вылазок за линию фронта они с опергруппой страшно голодали. Голод был так силён, что они уже готовы были пойти на поиски пищи, чего делать было никак нельзя, иначе их бы обнаружили. Мать Адриана нашла у се-

бя в кармане маленький кусочек хлеба. Она разделила его на пять микроскопических частей и раздала товарищам, сказав: «Только не жуйте и не глотайте сразу, а держите во рту, как конфету, пока не размякнет». Все так и сделали – и голод притупился. Спустя много лет оставшиеся в живых вспоминали это чувство удивительного единения, и мать Адриана говорила, что благодать Святого Духа в тот момент коснулась их всех. Потом, после войны, её приглашали на встречу со школьниками, ждали от неё героических историй – а она рассказывала про этот кусочек хлеба.

Она же как-то во время войны увидела расцветающий подснежник, и он вызвал у неё «трогательную нежность за подаренное ощущение возврата к нормальной жизни от тягот войны». Она остро почувствовала, что даже посреди всего этого ужаса красота не умерла, и это открытие очень её поддержало.

– Если человек может сместить акцент со своих травматических переживаний на что-то ещё – у него больше шансов сохранить психическое здоровье?

– Тем, кто не знаком с нейрофизиологией, эта история может показаться глупой, но в действительности, если человек может сместить акцент со своих травматических переживаний на что-то ещё, – у него больше шансов сохранить психическое здоровье.

Обратите внимание на фильмы, снятые после Великой Отечественной войны. В них на первом плане стоят не спе-

цэффекты, а человеческие отношения. Военный психолог, полковник Алексей Захаров говорит, что если хочешь помочь человеку выжить, то научи его заботиться о других. Академик Ухтомский утверждал, что внимание к ближнему обогащает психику человека. Возьмём такой пример. Человек вернулся с войны и на улице мирного города видит маму с коляской. Тот, кто зафиксирован на своей травме, подумает: «Зачем рожать детей, если в итоге мы все умрём». Тот, кто сконцентрирован не на ненависти, а на любви, порадует тому, что внёс свой вклад в мирное будущее этого ребёнка.

– Как же на практике начать выстраивать смысловую вертикаль, какие шаги для этого предпринять?

– Чтобы перестроить нейронные сети, нужно время. Нам хорошо бы вернуться к опыту нашей отечественной психиатрии, потому что западный подход, который сейчас доминирует, имеет очевидные пробелы. В американской системе очень много визуализации: если ты к чему-то стремишься, представь, что у тебя уже это есть. Но если вы изучаете математику и представили себе, что вы сдали экзамен, – это не значит, что вы его сдадите. Нужно практиковаться, решать задачи.

Повторю: чтобы перестроить систему навыков, систему восприятия, необходимо время. Для строительства нейронных сетей человеку нужно закладывать в себя конструктивные составляющие. Святые отцы говорили: «Чтобы познать

Евангелие, исполняйте заповеди». То есть какие-то отделы мозговой коры будут активироваться только в результате деятельности. Человек с обеднённой жизнью будет думать исключительно о своей травме, у него просто нет других точек приложения мыслей. И чтобы они появились, самое простое – начать о ком-то заботиться. Даже будучи больным и страдающим – навещай больных и страдающих. Формируй «лишний интеллект» – активно узнавай новое. Есть интересное исследование капитана медицинской службы армии США Граффмана «Лишний интеллект»: если есть интеллектуальное развитие, то это позволяет мозгу преодолеть даже последствия ранений в голову. Другие участки мозга берут на себя функции повреждённого участка. Таким образом, забота о других, обогащённая жизнь, «лишний интеллект» – основные составляющие для выхода из травмы. Если в обычной жизни ты мог ни о чём не думать и плыл по течению, то в критической ситуации, если не будешь активно грести, – утонешь.

– Выйти из ПТСР – задача, сопоставимая с задачей стать человеком. Она решается через преодоление страстей, через любовь к ближним?

– Адаптация со знаком «плюс» запускает скрытые резервы психики. Очень важно обогащать личность, возвращать ей статус человека. Выйти из ПТСР – задача, сопоставимая с задачей стать человеком. Она решается через развитие, через преодоление страстей, через любовь к ближним. Даже

когда человек бросает алкоголь и сигареты, это даёт ему дополнительные силы. У нас сейчас будет переиздаваться книга «Щит веры – воину-защитнику в помощь»; кроме того, на нашем телеграм-канале²²¹ каждую неделю проходят эфиры, где мы разбираем особенности работы с ПТСР.

Задача настоящей, не популистской, психологии – вывести человека из объектного состояния в субъектное. Объект – это жертва обстоятельств, песчинка в жерновах истории. Позиция субъектности – это твой ответ на происходящее извне. Внешние условия не повод деградировать. И если удаётся вывести человека из объектного состояния в субъектное, можно говорить о том, что процесс реабилитации удался.

²²¹ [Электронный ресурс]: https://t.me/o_Prokopy.

Рекомендованные к прочтению книги

1. *Бессонов Ю. Д.* «Двадцать шесть тюрем и побег с Соловков».
2. *Бойко В. Я.* «После казни».
3. *Быстролётов Д. А.* «Пир бессмертных».
4. *Василенков Д., прот., Василик В., протодиак.* «Путь Архистратига. Преодоление зверя».
5. *Галицкий С. Г.* «Из смерти в жизнь. Записки военного священника».
6. *Гранин Д. А.* «Мой лейтенант».
7. *Игнатий (Брянчанинов), свт.* «Аскетические опыты. О навыках». В оцифрованном виде книгу можно прочитать здесь: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/tom1_asketicheskie_opyty/42.
8. *Игумен Н.* «Кавказские подвижницы. История жизни схимонахини Елены и сестры её, монахини Нины».
9. *Ильин И. А.* «Поющее сердце. Книга тихих созерцаний».
10. *Ильин И. А.* «Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий».
11. *Ларше Ж.-К.* «Исцеление духовных болезней. Введение в аскетическую традицию Православной Церкви».

12. *Митрофан (Баданин), еп.* «Война и любовь».

13. *Невесский Е. Н.* «Первый эшелон (Воспоминания московского ополченца)».

14. *Николаев В.* «Живый в помощи. Записки „афганца“».

15. *Павел (Груздев), архим.* «Рассказы отца Павла о своей жизни».

16. *Сергий (Страгородский), архиеп.* «Православное учение о спасении».

17. «Щит веры. Ч. 1. Воину-защитнику в помощь» / авт. – сост. Прокопий (Пашенко), иером. В оцифрованном виде книгу можно прочитать здесь: https://vk.com/wall-184086372_981.