

Иоанновский ставропигиальный женский монастырь города Санкт-Петербурга

Официальный сайт монастыря (<https://imonspb.ru>)

Нужно ли христианину подавлять эмоции? Игумен Нектарий (Морозов)

Источник: [Православие.Ru](https://pravoslavie.ru)

«Я христианин – я не могу позволить себе чувствовать это», – так рассуждают многие, ощущая в своей душе те или иные негативные эмоции. Между тем в популярной психологической литературе очень часто можно встретить утверждение: гнев, обиду, зависть, как и любые другие чувства, нужно обязательно «проживать», иначе не миновать психосоматических болезней. Так что же в итоге правильно? И как христианину не превратиться в «скороварку», у которой из-за внутреннего давления пара может просто вылететь крышка? Как найти гармонию между проявлением чувств и сдержанностью?



«Молчи, молчи, молчи!...»?

Мысль о том, что христианин должен подавлять в себе все человеческие чувства, – распространенное заблуждение, и мне с ним приходится встречаться довольно часто. С духовной точки зрения это путь неправильный. Это всё равно что закручивать гайку все крепче и крепче и в конце концов сорвать резьбу – болт после этого будет уже ни к чему не пригоден. Так же и с человеком: помимо того, что, поступая подобным образом, он рано или поздно просто сорвется и от этого будет плохо и ему самому, и окружающим, это еще и весьма опасные эксперименты с психикой. А в том, что срыв будет, можно не сомневаться: человек такое существо, что он не может не испытывать эмоций, и если мы отказываем себе в этом, то начинаем приближаться к внутреннему пределу, за которым с силой сжатая пружина обязательно распрямится.

Что говорит об эмоциях святоотеческое учение? Пожалуй, первое и самое наглядное, что вспоминается, – пример, описанный в «Отечнике» святителя Игнатия (Брянчанинова): случай из жизни преподобного Пимена Великого и его братьев. Известно, что им, подвижникам, пришлось одно время жить в заброшенном языческом храме, и авва Анув – старший из братьев – каждый день приходил к статуе, которая в этом храме стояла. Сначала он кидал в нее камни, а потом кланялся ей. Братья, конечно, были в недоумении: как может христианин преклонять голову перед идолом! – и в конце концов решились на разговор. Авва Анув пояснил, что делает всё это для их назидания: ведь можно было увидеть, что, ни когда он кидал камни в лицо статуи, ни когда перед ней склонялся, она не смущалась, не сердилась, не превозносилась над ним. Так

следует поступать и людям, чтобы иметь мир между собою.

Однако это назидание вовсе не значит, что христианин должен превратиться в каменную статую и сердце его тоже должно стать каменным. Очень важно понять, что, и приняв такую установку поведения, люди не становились бесчувственными. И тот же авва Анув, когда один из его младших братьев устроил драку, живо, как мы можем увидеть, всё это переживал. Однако наше устройство и отношение к жизни подчас таково, что «не превозноситься и не сердиться» мы воспринимаем как «не ощущать ничего вообще». Это плоский и неверный подход – перед христианином стоит совершенно другая задача.

Необходима внутренняя работа – осознание, что в тебе самом вступило в противоречие с Евангелием.

Что же важно? Важно бывает не выпустить из себя эмоцию в конкретный момент, не дать ей превратиться в стихию, которая в жизни человека наломает дров и его самого опустошит. Преподобный Иоанн Лествичник говорит, что, когда человеку очень хочется проявить, допустим, свою злость, он должен по крайней мере не дать ей выразиться словесно – оградить свои уста молчанием. Но дальше – и это важнейший момент – с этой эмоцией нужно обязательно разбираться. Что это за злость, каков ее источник, почему она именно в этот момент возникла? Человек должен понять, что в его образе жизни настолько не так, что появилось такое греховное чувство. И эта внутренняя работа – осознание, что в тебе самом вступило в противоречие с Евангелием, покаяние, исправление, возвращение к Богу – может любое негативное чувство демонтировать до основания. Не сжать, чтобы оно стало незаметным или вовсе невидимым, а сделать так, чтобы его просто не было. Одними лишь своими силами человек этого сделать не сможет, но Господь помогает в этом. Поэтому перед неверующим человеком может стоять дилемма: выплеснуть негатив или загнать его внутрь себя – а у христианина ее нет, у него есть третий путь.

Не надо постоянно твердить себе: «Молчи, молчи, молчи!..» Так можно вести себя с животным, чтобы выработать у него условный рефлекс. Но человек – существо другого порядка. И с человеком это не сработает – должен совершаться внутренний труд, который упраздняет недолжные, греховные чувства.

«Кто долго смеется, потом будет плакать»?

Не стоит забывать о чувстве радости, чувстве благодарности, чувстве умиления.

Но наряду со столь частыми среди верующих людей попытками задавить в себе любые эмоции, тревожит и другое. Человек, спрашивая, что же ему делать со своими чувствами, видит перед собой только чувства злые и словно напрочь забывает о том, что есть чувство радости и чувство благодарности, чувство умиления и чувство долга... И это яркое свидетельство того, как мало места занимают эти чувства в жизни многих христиан, как мало им уделяется внимания. А между тем добрые чувства, конечно, не нужно в себе ни зажимать, ни заменять чем-то рациональным – они должны быть живыми, спонтанными. Другое дело, что в выражении этих чувств нужно быть воспитанным, деликатным. И наверное, можно сказать о том, что в целом в своей эмоциональной сфере нужно поддерживать определенный баланс – тогда любое выражение наших эмоций будет сбалансированным, а не выходящим за все возможные рамки.

А для начала, выражая эмоции, пусть даже радостные и благие, нужно стараться сохранять внутреннее внимание. Есть такая поговорка: «Кто долго смеется, потом будет плакать». Вроде чудная она, но есть в ней между тем вполне здравый смысл: смеется человек, смеется – и налетает с размаху на фонарный столб, потому что, смеясь, перестал совершенно следить за тем, куда он идет. И это наиболее наглядный, вещественный и вместе с тем аллегорический пример того, что может произойти с человеком, который целиком погрузился в свои эмоции.

Точно так же нужно находить баланс в оценке любой ситуации – чтобы, с одной стороны, эмоция нас не зацепила и не увлекла в страсть, а с другой стороны, наша сдержанность не превратилась в отстраненность. И это та золотая середина, которую можно обрести только опытным путем, индивидуально: у всех нас разное чувство равновесия, и каждым человеком это равновесие обретается через собственные ошибки. Это все равно что научиться ходить по канату: нужно ощутить свой центр тяжести, ощутить, куда тебя чаще ведет – влево или вправо, и постепенно вероятность не слететь с этого каната и пройти требуемый отрезок будет увеличиваться.

Сменить угол зрения

Выражай свои чувства не ради самого себя, а чтобы другому человеку с тобой было хорошо.

И еще один вопрос люди, порой уже побывав у психолога, задают священнику. Как начать выражать свои чувства, если окружающие нас люди к этому не привыкли? Здесь суть, наверное, даже не в возможном ответе, а в том, почему этот вопрос у человека возникает, почему это для него становится проблемой. Как правило – потому, что где-то прочитав или от кого-то услышав, что своим чувствованиям в отношениях с людьми надо давать свободу, он начинает эти чувства «причинять» другим – может быть, и по-доброму, но не к месту и очень уж неуклюже. И священник может дать здесь только один простой, но, как показывает практика, действенный совет: пока человек пытается научиться выражать свои чувства ради самого себя, он будет совершать глупейшие поступки, – но стоит сменить угол зрения и делать что-то не «для того, чтобы стать другим», а чтобы другому человеку с нами было хорошо, и понимание уместности, и нужные формы выражения начинают к нам приходить сами. Важно лишь не забывать наполнять эти чувства добром и беречь как дар.

Игумен Нектарий (Морозов)

13 марта 2018 г.

[Православие.Ru](http://pravoslavie.ru)

При перепубликации просим ссылаться на первоисточник: Иоанновский ставропигиальный женский монастырь города Санкт-Петербурга

<https://imonspb.ru>

Санкт-Петербург, наб. реки Карповки, 45

Проезд: ст. метро "Петроградская"

Телефон: +7-812-234-24-27