

Депрессия

Святоотеческий подход

Fr. Stephen Fraser

Введение

В настоящем докладе были использованы следующие источники:

- Три тома "Добротолюбия"
- "Православная психотерапия" митрополита Иерофея Влахоса
- "Болезнь и исцеление души" и "Православная духовность" того же автора
- Святоотеческие источники Никейского и пост-Никейского периода
- Различные книги по "светской" психологии

Настоящее сообщение состоит из трех частей. Сначала приводится критика некоторых положений современной психологии; затем определение и описание основных типов депрессий, и, наконец, святоотеческий подход к описанию и лечению депрессий.

Основания современной психологии

Может показаться, что то, о чем я буду говорить в начале не имеет непосредственного отношения к теме нашей встречи - депрессии и ее лечению. Однако необходимо понять, куда идет наше общество, кто ведет его туда и каково наиболее распространенное ныне "светское" т.е. не-Православное понимание человеческой природы. Зная это, мы, пастыри сможем лучше понимать наших прихожан - их заботы и тревоги - их путь в физически и духовно враждебном мире, когда этот мир, сам по себе является причиной депрессии и отчаяния. Далее мы придем к пониманию, что современные психологические теории и методы вносят свой вклад в развитие депрессии и распространение безбожия в нашем обществе.

Психологическая теория обнаружила свою непригодность в глубинном понимании человека. Тока произошло потому, что психология рассматривает личность с гуманистической, релятивистской, эмпирической и эволюционной точек зрения, при этом вера в Бога не является предметом рассмотрения со стороны некоторых терапевтов. Истина в их понимании оказывается субъективной и принимается на веру, что человек может быть полностью объяснен тем, что в нем является физическим и материальным. Психология также не смогла помочь в лечении патологических состояний человеческой природы. Несмотря на некоторый прогресс, КЛЮЧ к ИСЦЕЛЕНИЮ остается утраченным. Слово Психология означает "наука о душе". ИСЦЕЛЕНИЕ человеческой души продолжает оставаться вне пределов досягаемости для тех, кто не находится в Церкви, потому что для того, чтобы лечить душу, нужно понимать ее устройство. Для того чтобы понимать устройство души, человек должен получить доступ к знаниям о душе. Это знание можно обрести лишь в Теле Христовом. Святые Отцы согласны в том, что полное благополучие личности возможно лишь при исцелении души.

Теперь, к несчастью, некоторые психологи и терапевты начали признавать, что человек является "духовным" (само сознающим) в той же степени, сколь и материальным по своей природе. К несчастью, потому что вместо того, чтобы обратиться к Православной Церкви, они стали искать в Восточных религиях, мистицизме, оккультизме и философских учениях, не имеющих отношения к Богу. При этом избирались те учения, которые оказывались близкими и созвучными самой психологии в ее фундаментальных заблуждениях.

Современная психология черпает свою силу из двух основных источников - философии и эволюции. Человек рассматривается как эволюционировавшее животное, неожиданно для себя участвующее в эволюции самой жизни, которая приведет его к Святому. Образуется цепочка: простейшие - растения - животные - человек - ...??..

Мне думается, что все проблемы нашего общества проистекают от неправильного понимания природы человека и причин человеческого бытия так, как они рассмотрены в психологических системах, базирующихся на экзистенциальных, гуманистических, эмпирических и эволюционных философиях. Эти системы приводят мужчин и женщин к тому, что : 1) центрирование на самом себе как на источнике грядущего всеобщего процветания; 2) отвержению абсолютных ценностей и принятию относительности истины; 3) принятию того, что мнение одного человека столь же значимо сколь мнение другого; истина всегда существует только во времени.

Что касается философии, то Священное Писание и Отцы Церкви различали земную, безбожную мудрость и мудрость от Бога. (1Кол.2:8).

Апостол Павел писал о философии, которая исключает Христа. Когда это происходит, человек преисполняется ложного чувства собственной значительности и важности. Давайте рассмотрим некоторые философические системы. На которых часто основывается современная психология:

Экзистенциализм = (Серен Кьеркегор) Релятивизм. Субъективизм. Отсутствие абсолютов. Истина не является объективной. "Смысл в том, чтобы найти истину, которая будет истиной для меня идею, которой я могу жить и за которую могу умереть".

Гуманизм = Возможно, явился причиной агонии нашего общества более чем любая другая система убеждений. "В этом столетии гуманизмом обозначаются те мировоззрения, которые отрицают религиозные убеждения и приводят человека к центрированию на себе самом. Существуют четыре основные доктрины: эволюция, атеизм, социализм или Новый Порядок, и фиксация на самом себе.

Эмпиризм = (Аристотель) "Это учение о том, что все знание происходит из чувственного опыта. Эксперимент является единственным источником познания. Другими словами, до тех пор, пока до тех пор, пока субъект не может быть увиден, ощущаем, услышан, экспериментально подтвержден, подвергнут воздействию и таким образом не утверждена его субстанция, он рассматривается как не фактический, не реальный, не существующий и не являющийся объектом познания.

Эволюция = Теория, согласно которой, различные типы животных и растений имеют своей причиной существование предшествовавших типов В эволюции различаются три типа 1)Теистический, 2), Атеистический 3), Креационизм

Эти основания психологии, очевидно, являются безбожными. Следовательно, психология не может претендовать на исцеление души человека. Таким образом, психология оказывается лишь оболочкой или щупальцами философии, которая проникает в мир, пронизывая школы, рабочие места, правительства. Семьи, и, страшно вымолвить, проникает в нашу Православную Церковь (Придя, найду ли Я веру на Земле). В Послании к Римлянам апостол пишет: "Если корень свят, то и ветви (Римл. 11:16). Справедливо и противоположное. Если корень (философии/эволюция) являются богоотступническими, то и ветви - методы и теории психологии.

Я думаю, что присутствующим ясно, что психология, оторванная от богословия и веры Православной Церкви не может дать адекватного ответа на патологические состояния человеческого разума. Ошибочные предпосылки психологии слепо распространяются в мире через психологов, психиатров и преподавателей. Возможный и единственный выход лежит в интеграции психологического метода с Православным учением о человеческой личности.

ДЕПРЕССИЯ: ТИПЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Как мы только что убедились, психология (как терапевтический метод) не может, исцелит человеческую душу в силу утраты истинного понимания человеческой природы как она понимается в Церкви и создана Богом. Психология еще не пришла к осознанию, что человек есть не эволюционированная, духовно-материальная сущность. Психология, однако, может говорить о том, что обуславливает депрессию в генетически биологической перспективе. Это и является темой данного раздела. И, как мы знаем из самонаблюдения. Физическое воздействует на духовное измерение и духовное может воздействовать на физическое измерение.

Депрессия может проявляться независимо на этих двух уровнях человеческого бытия. Соответственно, исцеление души вовсе не обязательно приведет к исцелению депрессии. Причины, которой лежат в телесном измерении. И исцеление телесного источника депрессии не приведет к излечению того, что повредило душу. Следует помнить, что депрессия. Источником которой является тело, требует в большей части случаев, медицинского лечения. Проблема, стоящая перед священниками в том, чтобы различить на каком уровне произошло поражение, когда наш прихожанин обращается с жалобами на депрессию. Обусловлена ли эта депрессия физической причиной или духовной причиной?

Существует множество реальных причин тех состояний, которые мы называем депрессией. " Существует точка зрения, что депрессия всегда является результатом греха. Да, это так, но грех не является единственной причиной депрессии. Вспомним Иова. Бог испытывал его, Иов, несомненно, находился в состоянии депрессии, но нельзя сказать, чтобы причиной той депрессии был грех, совершенный Иовом.

Отличать причину депрессии от самой депрессии в высшей степени важно. Депрессия является симптомом, в то время как причина является болезнью. Мы должны стремиться к тому, чтобы справиться с причиной.

Депрессия может рассматриваться в рамках одной из трех причин или быть комбинацией всех трех:

1. Она может быть симптомом, как, например при гриппе. Серьезное заболевание может имеет депрессию побочным эффектом.

2. Это может быть реакцией на жизненные события, как смерть любимого, пожар, раздражение, чувство вины, результат греховной жизни. В данном случае это называется реактивной депрессией. Это случается как ответ на определенный стиль или обстоятельства жизни. Осознание играет ведущую роль в механизме реактивных депрессий.

3. Это может быть самостоятельной болезнью с генетическим, гормональным или физиологическим механизмом.

Также существуют факторы риска, которые приводят к депрессии:

1. **Пол.** Женщины страдают депрессией в два раза чаще, чем мужчины..

2. **Возраст.** Исследования показывают, что депрессии чаще встречаются в возрасте от 18 до 40 лет. Это отличается от ситуации начала века, когда депрессии были подвержены лица более старшего возраста.

3. **Семейное положение.** Живущие в разлуке или разведенные страдают депрессией чаще чем находящиеся в браке или никогда не бывшие в браке, Также депрессия встречается чаще среди одиноких, чем находящихся в браке.

4. **Социальный статус.** Депрессия чаще среди тех, кто находится ниже по уровню занятости, образования и достатка.

5. **Наследственные факторы.** Генетически обусловленными являются некоторые заболевания, сопровождающиеся депрессией, например, маниакально-депрессивная болезнь.

6. **Биологические факторы.** Клиническая депрессия всегда запускается определенными биохимическими изменениями в организме. Помимо этого, серьезные заболевания предрасполагают к развитию депрессии (физиология "высокого риска".

Прежде чем мы закончим обсуждать типы и причины депрессии и взглянем на природу человеческой личности и депрессии в русле Святоотеческого подхода, проследим развитие депрессии с точки зрения ее причинной обусловленности.

Признанной причиной депрессии, упомянутой ранее, является гнев. В большинстве случаев, гнев начинается с ПОВРЕЖДЕНИЯ, уязвления, раны (переживания разочарованием действием или бездействием с чьей-либо стороны). Человек становится РАССЕРЖЕННЫМ, раздраженным, гневным. Гнев покрывает повреждение. При этом гнев не признается и не выражается. Это может привести к МЕСТИ. Месть прячет, маскирует повреждение и гнев. Месть приводит к разрушению и насилию, которые являются неприемлемыми в современной культуре. Таким образом, месть подавляется. Подавленная месть может привести к разрушающим действиям, психосоматическим симптомам или к депрессии. Если депрессия углубляется или не преодолевается. Она может привести к отчаянию Это не объясняет все депрессивные состояния, но объясняет некоторые.

Теперь мы можем немного лучше понять заболевание называемое депрессией. Все светские психологи расценивают депрессию как заболевание. Если встать на точку зрения, что это не было дано человеку Богом, то это заболевание. Святые отцы говорят, что все типы патологии являются результатом отдаления от Бога. Это в высшей степени сложное заболевание, которое происходит как от добрых, так и злых источников.

Интересно узнать, что слово депрессия (рус. подавленность) не встречается в Священном Писании и крайне редко в святоотеческих источниках. Из этого следует, что депрессия как таковая не является предметом осмысления Церкви. Отцы предполагали, что каждый истинный Христианин будет печален в той или иной степени. Именно эта причина депрессии, которая рассматривалась Отцами - не просвещенное самопознание и жажда Бога.

Св. Григорий Нисский (от Славы к Славе) пишет:

Наша величайшая защита есть знание самих себя и для того, чтобы избежать заблуждения в том, кем мы есть на самом деле, следует смотреть на других. (не полагаясь на собственную само-ценность.)

Святое Писание говорит нам, что источником всех болезней человечества было грехопадение. Адам и Ева были сотворены и помещены в саду Рая. Они жили в почти совершенных взаимоотношениях друг с другом и окружающей вселенной. Сотворенные по образу и подобию, когда они всматривались друг в друга, они могли различить Бога. Они видели святые чистые исполненные благодатью сердца и души.

Когда Господь вдохнул в Адама дыхание жизни, энергию Святого Духа, Адам стал живой душой. Он стал больше чем прах земной (из которого было сделано его тело), он стал Образом и Подобием (без всякой

"божественной искры"), он приобрел духовный аспект. Живя на Земле, он также жил на небе, ходя и общаясь с Богом. Затем произошло падение.

С этой точки зрения важно знать, что душа содержит тело, а не тело являетсяместилищем души. Тело внутри души. Душа действует через тело. Отцы говорят, что душа нуждается в исцелении вследствие непослушания и акта самости со стороны Адама и Евы. Для того чтобы приступить к этому следует уяснить устройство-души.

По святоотеческому подходу, ДУША имеет СУТЬ и ЭНЕРГИЮ. Суть души есть СЕРДЦЕ. Энергия души есть УМ (греч. Нус) Ум или Нус есть также "глаз сердца". Он действует через мысли.

К сожалению, термин Нус не всегда однозначно понимается. В библейской/патристической традиции словом Нус иногда определяется сердце, иногда душа, иногда разум. Митрополит Ирофей Влахос сделал много для того, чтобы прояснить иногда туманные дефиниции святоотеческой литературы для того чтобы люди могли познать истинную природу человека.

Итак, во избежание недоразумений, под ДУШОЙ мы будем понимать духовный элемент человеческого бытия, СЕРДЦЕ есть эссенция, суть души, РАЗУМ или НУС есть энергия души, которая существует в самом центре, сердцевине сердца как "глаз сердца". Отцы учили, что человек есть "неслиянное единство" тела и души. Они также учили, что центром этого объединения является сердце.

Природное состояние человека, впервые созданного Богом было празднование видения Бога (теория); его разум (нус) был просвещаем непрерывным познанием Бога и его разум был теснейше связан с его сердцем. Это был "глаз" сердца. Он идентифицировался с видением Бога.

После падения Нус стал затемненным и отделившимся от сердца Адама. Разум стал идентифицироваться со смыслом и интеллектом. С тех пор как разум действует через мысли (но это не мысли сами по себе) возникает действие по смыслу или по причине. Вследствие этого возникает разрушение тела порабощение страстям, разделение в мыслях и действиях вследствие воображения - все это вызывает заболевания, влекущие за собой духовную и физическую смерть. Душа нуждается в исцелении. Когда пришел на Землю Спаситель, зачатый Девственницей от Духа Святого, он принес с собой исцеление - Церковь как лечебницу, а таинства и аскетическую жизнь как лекарства.

Теперь становится понятным, как возникает болезнь - депрессия - и как такие болезни могут быть исцелены. Человек должен переместить свой нус - ум от противоестественной связи со смыслом (причинностью) и повернуть его к первой любви, к сердцу, чтобы он вновь стал центром, "глазом сердца".

Нус должен быть просвещен и исцелен. Образ этого мы находим в слове, встречающимся в Ветхом Завете - **KALYAW** - которое переводится как разум, но также имеет значение "внутреннее Я" и "почки". Нус, как и почки является фильтром. Он охраняет сердце от возможного истечения вовне и охраняет мысли и действия от искажений, которые могут возникнуть в глубинах сердца.

Другое слово Писания для обозначения разума - ДУХ.

Наш дух есть источник жизни, источник энергии и силы для нашей жизни. Дух лежит в основе нашего бытия. Для не христиан дух человека не имеет другого источника энергии кроме себя самого. Для крещеных, принимающих таинства, живущих аскетической жизнью Православных Христиан существует еще один источник вечной жизни - Дух Святой.

Конечно, я говорю сейчас о человеке в его падшем состоянии. Истинная природная функция разума есть непрерывное памятование о Боге, отрывающемся сердцу. Смысл или причинность есть нахождение не в разуме, а в мозгах и сводится к озабоченности вещами, которые необходимы для человеческого выживания в материальном мире.

Если мы говорим о том, чем бы следовало начать сегодня, в еще не просвещенном состоянии, то кто-нибудь мог бы сказать: "Не буду делать больше ошибок, буду заботиться об обществе, не буду искать наслаждений и исполнения желаний". Здесь мы могли бы вспомнить завет "обновления ума", когда впереди ставится не собственная прихоть, но исполнение воли Бога. В Послании к Римлянам (12:2) мы читаем "Не сообразуйтесь с миром, но преобразуйтесь обновлением вашего ума (нус) чтобы держаться доброго и совершенного, воли Божией".

У Святых Отцов происходит различие между депрессией, которая обусловлена греховной жизнью и депрессий, которая случается для того, чтобы приблизить нас к Богу. В первом случае, наша совесть становится уязвленной конфликтом и самоосуждением. Это приводит к внутреннему беспокойству в нашем разуме и нашем сердце. Однако, ощущая себя неспособными к истинному покаянию, мы испытываем чувство стыда и печали. Печаль пронизывает наши мысли, поступки и реакции. Мы становимся неспособными к экспрессии наших радостей и помыслов, в силу чего возникает депрессия. Это депрессивное состояние может повернуть нас к Богу, если мы

прибегнем к настоящим лекарствам - церковным Таинствам и аскетической жизни - как к первому шагу по пути очищения, включающему ступени очищения, просвещения и обожения. Решаясь на это, самопознание и испытываем ответную любовь к милосердному и долго терпящему Богу.

Некоторые православные христиане терпят неудачу и впадают в отчаяние, не в силах принести покаяние и испытать прощающую любовь Бога. Иногда, даже после покаяния и прощения им кажется, что они не могут быть приняты Богом и ближними. Иными словами, они теряют упование на Бога. И здесь духовнику следует бережно подходить к ним, используя то же знание о человеческой природе и те же методы, как при лечении депрессии.

И все же, один тип из тех, что мы называем депрессией всегда останется испытываемым христианином, особенно по мере того, как мы продвигаемся в нашей духовной жизни. Прислушаемся к словам старца Силуана; "Когда душа исполнена божественной любви она от безмерной радости начинает плакать и слезно молиться чтобы весь мир узнал и поклонился Господу и небесному Отцу, не зная покоя, ни желая его, пока все не будут пребывать в радости благодатной Его любви".

Отцы также проводят различие между депрессией и отчаянием, которое бывает вызвано безнадежностью. Согласно святым Отцам, ДЕПРЕССИЯ (печаль) происходит потому, что мы либо не живем так, как чувствуем, что должны бы, либо как знак приближения к Богу, связанного с открытием нашего ничтожества по сравнению с Ним и понимания, что все человечество далеко от Него.

1. ап. Петр, хотя и согрешил, отрекшись от Христа, испытал боль печали, но не предался безнадежности.

2. ап. Павел всегда сожалел о том времени, когда был Савлом, предводителем богоборцев, но знал, что небесный венец ждет его и не отчаивался в самых неблагоприятных обстоятельствах.

Отчаяние происходит от утраты упования на Бога. Иуда согрешил, так же как и Петр, но в отличие от последнего, потерял веру, впал в отчаяние и безнадежность и покончил с собой.

В заключение я хочу прочитать слова аввы Иоанна Кассиана Римлянина (Nicene/Post-Nicene Fathers, Book 11, Page 265ff) (read from book).

Copyright c 1998 and Published by Holy Protection Russian Orthodox Church

2049 Argyle Ave. Los Angeles, California 90068