

([Начало статьи здесь](#))

Целительные истории о других главных психических процессах

Память. Знание. Опыт. Факты. В наше время они чрезвычайно переоцениваются и чрезмерно влияют на людей (см. Потребность в ориентации). Они кажутся гарантами надёжности, фундаментом, самой реальностью: «факты — упрямая вещь», «я хорошо помню», «опыт — он и в Африке опыт». Однако воспоминаний, знаний, фактов у современного человека оказывается слишком много... Многие из них и вне нас, и в нашей памяти «сделаны», подобраны для наших желаний, воображений...

Молодой монах спрашивает у старца, глядя на множество книг в его келье:

— Трудно ли их читать? — Читать легко, — отвечает старец. — Забывать трудно.

Вспомним: «Как много людей знают всё, но не понимают ничего...»

У. Черчилль говорил: «Факт подобен бабочке — мерцающей, трепещущей, усаживающейся, например, с крыльями, полностью простёртыми к солнцу... которая вдруг может сложить крылья и исчезнуть в тени...».

Только факты могут поведать сплетни. Память, факты, знания, могут не только вводить нас в за-мешательство, по-мешательство... Здоровый человек знает, что $2 + 2 = 4$, что $2 \times 2 = 4$. Человек в психозе думает, что, если очень постараться, то 2×2 может быть равно 8... Невротик прекрасно помнит, что $2 \times 2 = 4$, но очень этим недоволен...

Тут мы уже плавно переходим к историям о мышлении.

Мышление в наше время очень многим кажется основой всей душевной жизни, контролёром, руководителем...

Наши пациенты часто проговариваются: «Я думаю, что я слышал... видел... вспоминаю... Я думаю, что я чувствую... Я думаю, что я хочу... Что она хотела... Я думаю, что я люблю... Я думаю, что я верю...»

А ведь мышление — один из самых подвижных и поэтому один из наиболее подверженных искажениям душевных процессов. От мышления к уму, тем более — к раз-уму, тем более — к мудрости путь неблизкий.

Одна из моих любимых историй на тему о мышлении.

Однажды в парламенте социалист поливал У. Черчилля обидными словами... Когда он закончил, Черчилль поднялся и сказал: «Если бы я хоть в грош ставил мнение уважаемого джентльмена, я бы, наверное, обиделся».

Рассказывая эту историю пациентам, я нередко подчёркиваю: «Я почти не сомневаюсь, что Черчилль уважительно относится к члену парламента, который не случайно был избран... Что, возможно, он не отказывает ему в джентльменстве, хотя он и социалист... Но это не значит, что он так же относится к его мнению, его мнимостям, его мыслям...»

Человек и его мысли нередко несоизмеримы... В том числе и мысли моего уважаемого пациента...

Более уважительно я отношусь к вере любого человека. Но как часто встречаются суе-верия... Вера нуждается в испытании, даже в испытаниях.

Одна из историй о вере.

На уроке закона Божьего батюшка спрашивает ученика, верит ли он, что Иисус накормил пять тысяч человек двумя хлебами и пятью рыбами?

— Что накормил, верю, — отвечает ученик. — Что наелись, нет.

И тут мы плавно переходим к целительным историям о воле и действии, без которых все остальные качества человека могут остаться «мнимыми», теряют свою ценность, действительность.

Один молодой человек желал поступить в монастырь Эннатон. Старец стал его расспрашивать, желая испытать, насколько всерьёз тот решился оставить мир.

– Если бы у тебя было три золотые монеты, отдал бы ты их нищему?– От всего сердца, отче!

– А три

серебряные монеты?

– Охотно!

– А если бы у тебя были три медные монетки?

– Нет, отче.

– Почему? — удивился старец.

– А потому, что у меня действительно есть три медных монетки.

Ещё одна история о действии, действительности как явлении объединяющем, целящем, целительном.

Проходя мимо строительства, мудрец спросил работников, что они делают.

– Ты что, не видишь? — возмутился один. — Обтёсываю камни.— Таскаю камни, — сказал другой.

Зарабатываю себе на жизнь, — сказал третий.

И лишь один сказал:– Строю храм...

Тут мы уже подходим к личности, которая в целом бесконечно больше суммы отдельных своих процессов, «частей».

Тут я применяю историю, которая, вероятно, такая же древняя, как деньги, но мне она наиболее близка со времён «советских денег», когда жёлтые пять копеек выглядели несравненно солиднее белых десяти копеек.

В компании детей пяти-шести лет один мальчик любил издеваться над другим. Делал он это следующим образом. Предлагал взять у него лишнюю монетку, выбрав либо пяти-, либо десяти-копеечную. «Тупой» мальчик всегда брал пять копеек.

– Смотрите, что значит быть тупым! — торжествовал «умница».

Один раз взрослый спросил «тупого» мальчика, почему он не берёт большей по достоинству монетки. Он сказал:

– Тогда Сёма перестал бы мне давать деньги. А так я уже больше рубля набрал... И другим весело...

Кто из этих детей умнее? И больше личность?..

И ещё один образ и образец личности.

Известно высказывание Ганди о том, что он сделает всё, чтобы англичане ушли из Индии... И чтобы они ушли друзьями, о которых индийцы будут жалеть... Кажется, эта история свидетельствует о том, что Ганди был не только великой личностью, но и пророком.

Конечно, о том, чтобы привести систематизированную массу историй о многочисленных психологических процессах в такой небольшой главе, не может быть и речи. В заключение я приведу несколько книг, из которых можно будет их выбирать как самим психотерапевтам, так и пациентам.

Но несколько историй о таком важнейшем психическом явлении как отношение человека к самым различным процессам; отношения преобразующего, целебного я не могу не привести.

Однажды Ганди, уезжая на поезде после встречи со своими сторонниками, стоя на подножке вагона, уронил свою туфлю. Поезд уже тронулся. Туфля была потеряна. Не долго думая, он сбросил туфлю и с другой ноги. Когда удивлённый спутник спросил его, зачем он это сделал, Ганди ответил: «Одна туфля мне точно уже не пригодится. А тот, кто найдёт две туфли, обрадуется».

Образец того, как отношение превращает потерю в приобретение.

И вторая история, для меня столь же полная преображающей глубины... Её я выбираю, вероятно, потому, что мало внимания в своей книге уделил сущностям женского, мужского, семьи, красоты. Хотя, понятно, душа — женственна. Дух — мужественен. Когда-то Уинстона Черчилля спросили, кем он хотел бы быть, если бы не был Черчиллем?

— Вторым мужем миссис Черчилль, — ответил он...

Грандиозный образ не только преображения, но и стабилизации, устойчивости личности... Человек может уйти от себя и остаться собой. Находит основания самобытности не столько в себе, сколько «вне себя», в другой личности, в другом «поле», в «другом муже»... Но той же самой женщины.

И из почтения к такому мужчине, хотя я его недолюбливаю, третья история об отношении.

У. Черчилль говорил, что любит учиться, но не любит, когда его учат...

Книги, которые я использую в практике, перечисляю в порядке их действенности в моей работе, а не по алфавиту.

Отцы-пустынники смеются. М.: Изд. францисканцев, 1996. Св. Николай Сербский. Мысли о добре и зле. М.: Изд. Московского подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.

Э. де Мелло. Молитва Лягушки. Киев: София, 2003.

Дж. С. Юмс. Остроумие и мудрость Уинстона Черчилля. М.: «Серебряные нити», 2005.

И. Скрыпюк. 111 баек для тренеров. М.-СПб.: «Питер», 2005.

Исцеление души. Кн. 1–4. М.: «АСТ», 2004, 2005.

Н.Оуэн. Магические метафоры. М.: «Эксмо-Пресс», 2002.

Мое кредо как психиатра и психотерапевта• Духовные люди душевными болезнями не болеют.

за других.

- Душевные люди болеют только
- Иммуитет в

психиатрии — это со-страдание, со-переживание.

- Если жить во-всю, можно пережить любую психическую болезнь (если жить интенсивно, если жить с вечностью).
- Психическая болезнь — это не малоумие, не безумие, а малодушие, бездушие, бездуховность. Не с-ума-сшествоие, а от-духа-шествоие. Помрачение духа, души, сознания, памяти...
- Психотерапия — это одушевление, одухотворение, очищение от лишнего, сотрудничество больного и врача, сообщество, совместность, со-стояние, посредничество психотерапевта между частной и общей, цельной личностью, посильное свидетельство об образе и подобию.
- Настоящий психотерапевт — это тот врач, человек, с которым больному трудно, но хорошо, полезно болеть.
- Бог очень многие психиатрические лекарства и методы недолюбливает, любит, но не до такой же степени, чтобы сам их про-изводил.
- Бог может всё, но хочет, чтобы его Дети делали всё сами, самостоятельно, совместно,

соучастливо, своевременно. И тогда он становится соучастником и современником...

Суть психотерапии

Это не столько психотерапия души. Для этого мы слишком мало знаем душу человека вообще и никогда не имеем достаточно «рабочего» времени, чтобы узнать душу конкретного человека. Это не столько терапия душой. Для этого у большинства психиатров, психотерапевтов слишком мало своей души. Так много её требуется на многочисленных пациентов, так важно её «делить», ею «делиться», что слишком часто мы отказываемся от души в пользу «психо» — психофармакологии, психотерапевтических техник. Психотерапия есть, скорее, соучастие по мере сил в большем одушевлении больного психосоматически или соматопсихически (душевно-телесно или телесно-душевно) тела и, насколько возможно, в большем одухотворении больной души.

В богословских понятиях психотерапия есть посильная помощь, содействие в возвращении человека к его наиболее возможной человечности, к наибольшему образу и подобию, каким он был задуман и создан; возвращении больного к тем истинным, первоначальным отношениям к себе, к миру, к Богу, которые были у первых людей, когда их отношения с миром, с Богом были детскими, сыновними, доверчивыми.

Путь психотерапии

Я знаю, что, как и везде, в психотерапии путей очень много. Но, в первую очередь, «столбовые пути» психотерапии начинаются:

– возвращением словам пациента и терапевта их первоначальной, божественной сути. Это не значит, что большинство слов могут стать такими, но хотя бы некоторые, главные; – возвращением мыслям, предложениям больного и врача их первоначальной образности и подобия.

Трудно удержаться и не напомнить, что первоначальные слова люди получили от Бога-Отца, а более послушные, свободные мысли, предложения — от Бога-Сына. И Христос говорил мало, но все Его слова имели вечные последствия, историю. Со-бытиями психотерапия возвращает их «историческую» божественную динамику. Пример — образ сути, осуществления, пути, путешествия в нашей с больным психотерапии-душецелении. «Обучаю» больного, соучаствуя восприятию, чувствованию, сочувствованию, потребности, памяти, пониманию, приниманию, содействию...

«Жить благодаря». Благодаря, будучи благодарным, в благодатном долгу перед словом, перед речью, которую он получил от своих предков, от родных, от рода; благодаря, будучи благодарным и выражающим свою благодарность родителям, которые помогли ему постичь глубину сути этого слова... Благодаря детям он ещё глубже проник в суть этого слова, когда учил их ему, учил их благодарности и учился их непосредственной благодарности. Благодаря им. Благодаря их. Благодаря своим трудностям. Благодаря жизнь, Бога за трудности... благодарствуя... Получая за то помилование... Получая жизнь не от рождения до смерти, а жизнь от Адама до Страшного суда, но без множества мелких, унижительных страхов, страшков, страшилок, потому что «благодаря»...

ПРИЛОЖЕНИЕ

Добродетели

Список наиболее перспективных, наиболее часто «употребляемых» в психотерапии добродетелей.

Конечно, начиная разговор с коллегами (и с пациентами) о добродетелях, появляется большой соблазн начать с богословия и там остаться, созерцая сокровища святоотеческой веры, преданий. Или хотя бы погрузиться в философию святого философа-эмпирика, великого подвижника св. Исаака Сирина. Несомненно, это отвлекло бы нас от собственно лечебной практики в процесс бесконечного человеко-познания и Бого-познания... Например, Святой Исаак говорит, что каждая добродетель — мать другой добродетели... Одна рождается из другой... Усвоение добродетелей постепенно и органично: одна усваивается другой, одна зависит от другой...

Среди добродетелей существует порядок не только онтогенетический, но и хронологический. Первая из них — Вера. Далее... Молитва. Любовь. Смирению. (Здравомыслие.) Свобода и Благодать (человек являет волю, а Бог — благодать). Чистота ума. Познание. Созерцание.

Порядок, последовательность — замечательные сущности, но в практике, дай нам Бог, возможность укрепить пациента и себя в конкретной работе хотя бы в одной соответствующей нарушению болезни, добродетели. И для удобства выбора в психотерапевтической работе мне хочется перечислить самые «работящие», самые целебные, лечебные, самые «главные», удобо-приемлемые для большинства наших пациентов добродетели в их алфавитном порядке. «Как в аптеке». Хотя, конечно, их действенность не зависит от их расположения так же, как и их доступность. Скорее действенность, доступность зависят от состояния больного, степени отпадения от духовного в материальное, характера отпадения, характера повреждения тех или иных процессов, опыта в тех или иных добродетелях, которые могут рождать те добродетели, которые особенно благотворны для данных нарушений, состояний...

Итак, что же такое добродетель? Есть много замечательных определений. Много потому, что добродетели достаточно разнообразны, потому, что они духовны и поэтому «физически» неощутимы, «физически» непознаваемы... Хотя в душе вызывают ощущения спокойствия, ясности, свободы, радости, тепла... Одно из наиболее известных определений добродетели — противоположность греха, страсти... Противоположность первому смертному греху — гордыне — смирение.

Известно определение добродетели как лекарства, которое постепенно вытесняет боль, искажение, болезнь из «органов» души (ощущений, чувств, влечений, памяти, мышления, воли...), из души как целого.

Но всё это недостаточно «рабочие» определения, недостаточно побуждающие конкретного пациента к конкретному действию. К выходу за «пределы», выходу из «определённости».

Попробуем найти такое представление с помощью одушевляющего и одухотворяющего слова. Добро-детель. Добро-действие. Добро-деятель. Деланье добра. Творение добра. Благо-творение. Творение добра помогает не столько тому, кому мы «делаем» добро (дело добра), сколько в первую очередь нам самим.

Дело. Даже самое малое дело объединяет наши ощущения, чувства, желания, память, мышление, волю в цельность. Особенно доброе дело... Они служат делу, а не подчиняют человека себе. В добром деле проявляется одушевление, воодушевление, одухо-творённость, творчество духа. Именно в добром действии участвуют и тело, и душа, и образ Божий в человеке, и раскрывается царство Божие внутри нас.

Физическое зрение, например, поднимается до душевного прозрения и духовного

созерцания. Человек становится способным созерцать самого себя в лучших своих возможностях, созерцать Бого-образность своей души. По Исааку Сирину: «Кто удостоивается видеть самого себя — лучше удостоившихся видеть ангелов». И прозревает промысел Божий о себе и других. И созерцает заботу Божью о человеке. По архиепископу Иоанну Сан-Францисскому — смертное тело и бессмертная душа; смертные, преходящие средства помощи: хлеб, одежда, крыша над головой, деньги... И бессмертное добро того человека, который это подаёт... Сравнительно бессмертное в памяти и неизмеримо бессмертное в душе... Практически бессмертное...

Тут трудно удержаться и не поделиться своим личным опытом. Конечно, самым простым. Помню, накормил на улице хромого бродячего кота... Дождливой осенью... Зашёл специально в магазин и купил ему сосиску... Навеки остался и кот, и осень, и магазин, и я — тот, не усомнившийся, что кот будет ждать меня, пока я вернусь из магазина. Бродячая собака в Витебске... Я ей отдал взятое про запас сваренное вкрутую яйцо. И, наверное, никогда не забуду эту собаку, привокзальную площадь в Витебске, сам тот Витебск... Как собака жалась в подворотне... А потом заглядывала в глаза... Кажется, просто. Отнюдь... Болит душа, что не сделал больше... Это доброе дело, но отнюдь не добродетель...

Стать добродетельным — как обучиться грамоте, стать грамотным, стать грамотеем, писарем, писателем... Стать богатым на доброту. Стать благодарным в доброте. Ощутить, что ты даёшь не только от себя, но и от Бога. Что даёшь то, что раньше тебе Бог дал... «Что делаешь им, то делаешь Богу». Что в добрых делах человек владеет делом. В злых часто дело владеет человеком. Но и это не так сложно. Не случайно вокруг море трудностей. Вокруг нас всегда есть люди, которым трудно. Вокруг них — те, которым нередко ещё труднее... Ткань трудностей.

Хотя мир учит нас улыбаться и говорить: всё хорошо. Своих пациентов я учу не только признаваться, что им трудно, но и просить о помощи... Помогая вам, люди помогают себе. Делать добро другим легче, чем себе. «Лучший способ подбодрить себя — это подбодрить другого». Но именно просить о помощи, а не чтобы за вас сделали. «Просить не о 100 литах, а об одном, которого до 100 не хватает». О последней усиллии, когда «дедка за репку, бабка за дедку...» Не хватает только мышки... И это уже начало доброго дела, добрых дел, ткани добрых дел...

Не так трудно, не так сложно, если просить не для себя. Не только для себя. Если просить немного. Если начинать с «малого добра», с малых добрых дел. С необходимых. С конкретных. Как конкретны бывают добродетели.

Ниже привожу список добродетелей по алфавиту с минимумом комментариев. Хочется, чтобы читатели обратили внимание на отличие тех же самых сущностей, когда они выше приводились как слова, и теперь, когда они приводятся как добродетели. Например, знание, любовь, молитва, мужество...

Бесстрастие — спокойствие, мирные, без страсти ощущения, чувства, желания, память, мышление... жизнь. Способность ограничивать страсти в самом начале делает возможным такое состояние человека, что всё в душе и в мире ему служит, и ничто не порабощает его.

Благодарность. Свойство признавать, отдавать себе отчёт, что не ты основной источник хорошего, даже в себе, и воздавать должное своим благодетелям... В богословии признаётся одним из самых универсальных средств избавления от большинства грехов: гордыни, лени, сребролюбия, уныния...

В лечебной практике тоже используется очень широко в разных состояниях, отношениях, степенях... Благодарный взгляд, тон, прикосновение, специфическое благодарное слово, которое имеет цену определённое время или вечно, обещание, денежная плата, за-плата, зар-плата, рас-плата, признание долга (буду в долгу), помощь, разделение трудных чувств... И это многократно в течение занятия, дня. И частями, а не в сумме, «итога».

Вера. Как добродетель, как дело вера есть не часть жизни, не нечто временное, а именно цельность, единство, постоянность, вечность... Это конкретная цельность, единство, постоянность... Я верю не во «что-то», а «кому-то»: от уверенности в себе (а не только в свою память, ум, волю, пусть даже недостаточную) до веры Богу (его планам в отношении меня, моих близких, моего народа). При этом вера эта не только конкретная, но и действенная: помогает мне как цельности, моему «Я», противостоять своим «не Я» — «частям» души: ощущениям, чувствам, желаниям, которые ближе к материи моего внутреннего и внешнего мира; противостоять в пользу моей души (и тела, нередко) как целости, противостоять временностям в пользу постоянства, вечности, духовности.

Человек верой себя собирает в целое, со-единяет себя, соединяет себя с другими, а потом соединяется с Богом. Можно сказать, что вера есть постоянная устремлённость к Богу. Движение. Подвиг веры. И опять конкретность во всём. Устремлённость к главному не только «в общем», но и в отдельных душевных процессах.

Согласно Исааку Сирину, вера есть свет ума, который прогоняет мрак страстей, и сила ума, которая изгоняет недуг из души. Согласно преподобному Иустину, вера несёт в себе не только своё начало и свою сущность, но и начала, а с ними и сущности всех остальных богочеловеческих добродетелей, которые одна из другой выходят...

Воздержание. Способность, потребность в ограничении своих желаний, особенно случайных, пустых, поверхностных, узколичностных, материальных.

Воодушевлённость. Способность, потребность делать многое с душой, от души. И тогда трудное становится или лёгким, или приятным.

Достоинство. Способность ценить себя не по частям, по отдельным качествам, во многих из которых человек не может не быть слабым (немоощным, «сила моя в немощи свершается»), а в целом, по образу и подобию («Бог поругаем не бывает»), по состоятельности.

Жалость. Способность и потребность разделять страдания, скорбь.

Заботливость. Труд ради других.

Знание. Знание как добродетель — это умное знание, смиренное знание, а не знание самоуверенное, категоричное. Знание, которое отдаёт себе отчёт не только о законах жизни, но и её свободе, её тайнах. Это знание не памяти, не «компьютерное знание», которого теперь так много, не анкетное знание, но знание души, плод души. Иногда его называют смиреннотумом, смиреннотумом или здравотумом. Или мышлением верой. Такое знание бывает ступенью веры, с которой человек поднимается на высоту веры; когда её достигнет, не нуждается в обычном знании... Он «узнаёт» правду, истину, не нуждаясь в дополнительных данных, по-казаниях, до-казательствах. Это более совершенное знание, добродетельное знание. Сравним с так называемым «голым знанием», «телесным знанием», полученным только благодаря ощущениям, готовым знаниям из книжной или своей памяти, а не опытом, переживанием, убеждением, уверенностью.

Кротость. Укрощение своих потребностей, сравнение своих собственных достижений с возможными, если бы мы их сделали с Божьей помощью.

Любовь. Как добродетель, это отнюдь не чувство, не влечение. Это возможная степень единства с божественным в себе, в другом человеке, с Богом. «Бог есть любовь». Бог не имеет границ, и поэтому любовь безгранична. Поэтому она единит, целит человека и внутри, и вовне, с миром, с-миряет его. Наиболее конкретно, быть может, для большинства людей это прозревается в любви к детям: чем больше любишь одного ребёнка, тем больше любишь и других детей, и их мать, отца... А через Бога любят всех. Предвидится, предчувствуется гармония и в себе, и в других, и в мире. Поэтому можно любить и врагов... В любви человек нередко как бы умалывается, а реально возвеличивается, умалывает и возвеличивает других и себя... И это один из путей действия любви, действия в любви, реализации любви...

Молитва. Обычно на молитву смотрят как на просьбу к Богу. Лучше, если как на разговор с Богом. Молитва как добродетель — язык веры. Для большинства непостижимый, «иностранный» язык. Но если постигаешь этот язык, то обретаешь все другие добродетели. Молитва отбирает главные, глубокие, душевные, духовные слова. Отказывается от случайных, суетных слов, от ложного знания, от эгоистического знания.

Молитва ведёт в сферу «священного незнания», которое выше обычного знания. Обычное знание нередко человека раздражает, угнетает, «сводит с ума». При священном незнании человек не знает... и спокоен. Он молитвой видит, чувствует, молитвой мыслит, молитвой живёт...

Мудрость. Способность мыслить беспристрастно, с терпением, верой, любовью, образно, от души, с воодушевлением... Это мышление — не поддающееся, не порабощающееся яркими ощущениями, впечатлениями, эмоциями, влечениями... Трудно себе представить мудреца со сверхценными идеями, сторонника идеологии, «партийца». Богослова легко представить себе мудрецом.

Мужество. Потребность защищать слабых душевно и физически. Ответственность. Выполнение наиболее трудных дел.

Надежда. Потребность, способность, готовность чувствовать духовную поддержку, милосердие Божие.

Нищета духа. Потребность и способность считать всё своё (способности, достижения, здоровье, имущество) дарами, данными Богом во временное пользование, за которые придётся отчитаться.

Определённость. Потребность иметь пределы своим чувствам, желаниям, возможностям, планам...

Правдивость.

Простота. Потребность, способность жить главным, существенным, без лишнего, без ухищрений.

Раскаяние. Способность, потребность в признании слабости, несовершенства, грехов, отказаться от них, противостоять им.

Самоукорение. Потребность поиска причин неудач в себе, а не вне себя.

Серьёзность. Потребность в глубоком отношении к жизни.

Смирение. Потребность относиться к жизни мирно, жить с миром в душе, без враждебности к себе, к другим... Но не к их грехам, не к злу в них. Сожалея о врагах, но не щадя зло.

Созерцательность. Потребность и способность смотреть на жизнь, на себя, на мир «из вечности», а не только из времени; из своего бого-образия. Это та или иная степень от-влечённости от конкретики, «точечности», «точ-ности» ощущений, чувств, инстинктов, памяти, мышления, когда «видение» становится созерцанием. Созерцается Царство Божие, которое внутри нас сокрыто. Созерцается то, что скрыто от нас поверхностью. Как поверхность воды физически отражает лучи, преломляет их, создаёт блики и тени... В созерцании даже ум охватывает всё более целостно и на месте, и во времени, включая динамику времени: как то, что есть, произошло из того, что было, и как переходит в то, что будет... Появляется та или иная степень прозорливости и пророчества... Мир созерцается в первозданной чистоте и красоте, и сущности... В радости со всеми и за всех... Но в мирном, смиренном сострадании. Сострадании, которое созерцающий не променяет на радости...

Сострадание. Потребность разделить с человеком труд, трудности, невзгоды.

Сочувствие.

Стойкость. Устойчивость в испытаниях. Надёжность.

Уважительность. Потребность признавать значительность, ценность каждой личности, её неповторимости, её неповторимого образа и подобия Божьего.

Умеренность. Потребность в мере, в соразмерности, несмотря на безграничность души и духа.

Усердие. Потребность служить от сердца.

Храбрость. Может служить примером общности добродетелей, включая в себя самоотверженность, бескорыстие, человеколюбие, совесть, смирение, свободолюбие (любовь, уважение своей и чужой свободы)... Какая противоположность видимости храбрости — дерзости, куражу.

Честность. Потребность в поддержании чести своей, своей семьи, быть человеком чести, иметь образ и подобие.

Щедрость. Потребность отдать больше, сделать больше, чем у тебя просят.

Целомудрие. Потребность в цельной мудрости, без противоречий в разуме, душе, без противоречий между душой и миром, разумом и верой.

«Применение» добродетелей может быть очень простым при всём их разнообразии. Это «упражнение» в наиболее освоенной человеком добродетели, и она будет вызывать целую цепь других добродетелей, в том числе и самую необходимую для данного исцеления. Можно начинать с наиболее универсальных: кротость, благодарность, молитва. Можно позаимствовать систему упражнений в добродетелях у богословов. Например, у Архиепископа Иоанна Сан-Францисского:

Немедленное раскаяние в сколь-либо заметном зле. Прощение человека (но не его зла, различения зла).

Искушение его.

Отвержение зла,

лик на просьбу.

Отк

Тренировка в видении, что, кому вокруг надо.

Помощь в нужде, но не делать за просящего.

Противопоставление злу добра. Например: «Я виноват. Уже пять минут сержусь на Вас. Чем могу искупить эти пять минут? Чем могу послужить пять, может, десять минут? Пять минут правды?».

Благодарность Богу за всё.

Искать добро друг другу, друг в друге.

