

В самом составе слов «благодать» и «благополучие» можно обнаружить психосемантическую взаимосвязь и, соответственно, «пограничность» или «приграничность» понятий по отношению друг к другу — «благо» дать и «благо» получить.

«Благодать» — одно из основных понятий христианского богословия, имеет много значений, которые зависят от конфессиональной принадлежности трактующего его. В Ветхом Завете идеи благодати встречаются как некий подготовительный процесс к принятию человечеством некоего Божьего дара (благодати), позволяющего человеку не то что приблизиться к Богу телесно-пространственно, но, скорее, «обожиться» изнутри, приобрести некие присущие Богу качества и переживания, кардинально укрепляющие природу «человека духовного», который берет под абсолютный контроль «человека плотского».

С точки зрения христианства, нисходящая благодать, очищая внутреннего человека и ум, совершенно снимает покрывало сатаны, наложенное на людей преслушанием, и освобождает душу от всякой скверны и всякого нечистого помысла, чтобы душа сделалась чистой и, приняв собственное (первозданное) естество, свободно и ясными очами взирает на славу истинного Света [9].

Всеобщность благодатного покрова является отличительной чертой новозаветного периода в истории... Авва Макарий выделяет две характерные особенности новозаветных отношений Бога с человеком. Во-первых, всеобщность благодатного покрова свидетельствует о равноценном отношении и любви ко всему роду человеческому, а во-вторых, «домостроительством» призвания к Богу испытывается свободная воля и свободный выбор человека [1].

Если размышлять об этом тезисе, то первое, что утверждает Макарий, благодать Божья распространяется равно на всех. В телесном, социальном пространстве человек не имеет равных возможностей, но в душевно-духовном парадоксально наоборот: все равны с любой точки отсчета. Речь идет про любовь Божью, которая сопровождает дар благодати, и она равно изливается на всех, кто хочет ее почувствовать и принять. Здесь возникает второе условие — свободная воля и свободный выбор человека.

Но благодать — это не дар вечного счастья [4]. Это скорее серьезная работа души человека и духа его. «Мы говорим, что в таком-то человеке чувствуется благодать Божия, а также: “благодать Божия да будет с вами”. Когда благодать Божия присутствует, тогда все приходит в порядок...

Благодать так называется, потому, что это харизма, дар; она не то, что можно купить, не то, что продается, — это ниспосылаемая Богом милость. Благодать есть сила Божия, и, как верим мы, православные, — это нетварная Божественная энергия. Есть сущность и есть энергия, и это не одно и то же...

Человек приобщается не сущности, а энергиям Бога, которые многообразны...

Соблюдение заповедей Божиих связывает нас с благодатью Божией. Поэтому всякий раз, когда мы преступаем заповедь Божию, мы повреждаем нашу связь с Богом, ухудшаем эту связь, портим свое здоровье; когда мы здоровы, мы чувствуем благодать, но когда теряем (духовное) здоровье, тогда теряем и ощущение благодати Божией.

Итак, соблюдение заповедей Божиих связывает нас с Божественной энергией, и мы активизируемся Святым Духом, Который есть Божия сила, данная Богом нам в Церкви, — Он Утешитель, Дух истины, совершающий тайны спасения людей и всецелую тайну

Церкви.

Человек может стяжать благодать одним благим своим помыслом, всего лишь одним благим помыслом. Так же как и лишиться ее из-за одного только дурного помысла. Если вы обратитесь к житиям святых, то увидите, как внимательны были святые к этому, потому что много раз Бог наказывал их, воспитывая, и благодать покидала их на целые месяцы из-за одного только осуждения другого, одного презрения, из-за одного дурного помысла о брате своем, о другом человеке. За это Бог, воспитывая их, так наказывал. И сколько раз благодаря одному только помыслу, одному своему вздыханию человек полностью менялся...» [4].

Приобщение благодати есть история душевно-духовной эволюции через исполнение заповедей и обретения смирения, но это еще и потрясающий самого человека опыт его веры.

«Свет Фаворский не есть ни сущность Божия, ни тварь, но энергия сущности. Энергия сущности нераздельна с сущностью и неслиянна с нею. Энергия сущности нетварна. Энергия сущности не вносит разделения в самую сущность и не нарушает её простоты. Имя “Божество” относится не только к сущности Божией, но и к энергии, то есть энергия Божия тоже есть сам Бог. В сущности Божией тварь не может участвовать, в энергии же — может», — отмечал А.Ф. Лосев, в монашестве Андроник, русский философ, антиковед, переводчик, писатель, видный деятель культуры, профессор, доктор филологических наук [8].

Можно интерпретировать идею благодати как идею сложного переживания духовного единения с божественной созидательной энергией, делающего человека сопричастным божественной заботе о мире и креативной миротворческой деятельности в широком смысле слова.

Благодать сходит на всех, но не все из людей внутренне готовы принять этот дар.

Предшествует этому серьезная духовная работа, связанная с изменениями душевно-духовной организации человека.

Дар снисходит, но не все его получают, обретая благополучие.

Цель исследования, предлагаемого в данной статье, — обнаружить и изучить смысловую преемственность идеи «божественного благополучия» и эмоционального благополучия человека, представленного в русской экзистенциальной психологии и психотерапии, прежде всего, А.Е. Алексейчиком, философия которого не отрицает присутствие Бога в мире, но скорее подготавливает к принятию некоего Всеобщего божественного закона, направленного на созидание и житнетворчество как сотрудничество с силами, которые выше человеческого понимания.

Безусловно, российская и русская экзистенциальная традиция, к которой можно смело отнести Ф. Достоевского, Л. Толстого, Н. Бердяева, Л. Шестова, Л. Андреева, А. Чехова и др., возматала в соприкосновении с западной экзистенциальной философией. В наши непростые времена, отягченные политическим разладом с европейскими странами, философы скорее ищут различия, чем сходство в мировоззренческих позициях социального устройства. Но, на наш взгляд, сходство в том, что это философская попытка рассмотреть человека и его жизнь без Божественного контекста, через призму отношений к собственному бытию, через систему ценностей и нравственных установок. Этот контекст проскальзывает из религиозного опыта человечества, и человек ищет критерии Добра и Зла как глобальные, влияющие на его жизнь, здоровье и долголетие, переводя это в термины жизнестойкости, субъективного благополучия,

стрессоустойчивости, саморазвития и тому подобного.

Чем же отличается экзистенциальный подход от множества других в осмыслении способов человеческой жизни, которые связаны со структурами сознания и есть их непосредственный результат? Для философа любое явление мира, связанное с человеком, будет экзистенциальным феноменом, в этом понимании все подходы, изучающие в психологии сознание и личность, можно означить как экзистенциальные. Но в мировоззренческом аспекте, на наш взгляд, наиболее точно описывает человека в его целостном соединении с его собственной жизнью концепция Э. Спинелли [10]. Нельзя сказать, что его концепция для нас бесспорна во всем, но критерии экзистенциальности мировоззрения кажутся нам убедительными. Спинелли выделяет три критерия образа мира, каким видит его человек с экзистенциальным мировоззрением. Мир хаотичен, то есть неповторим в каждом своем феномене даже одного категориального порядка (уникальность и невозможность создания типологий). Мир избыточен для одного человека (выбор становится неизбежностью). Мир непредсказуем и неопределен (все взаимосвязи имеют ограниченные пространственно-временные континуумы, если вообще имеют). Наиболее интересный для нас экзистенциальный подход представляет А.Е. Алексейчик. Он ни в коей мере не позиционирует себя как философ. Это много и долго работающий психотерапевт, создавший свой уникальный метод «Интенсивная терапевтическая жизнь». Но как всякий добротный, продуманный и пережитый метод, он необходимо базируется на философских идеях.

Базовая идея его метода — помочь совершить человеку переход из жизни в быту и с бытом в жизнь с душой, набравшись духа, собравшись с духом. Здесь мы видим первое соприкосновение с идеей благодати. Человек от своей «плотскости» не может отказаться, но обращение к душевно-духовному началу позволяет ему преодолеть давление плоти, укрепляет ресурсность человека новыми способностями, расширяет взгляд и пробуждает творческое, созидательное начало, лишенное узко прагматичных целей.

Основные сущности «интенсивной терапевтической жизни»: жизнь, цельность (целительность, единство), время (вечность), которые соприкасаемы с такими сущностями, как Истина, Свобода, Душа, Речь, Молитва, Вера, Чудо, Любовь, Бог... А.Е. Алексейчик пишет: «Многие из нас живут от рождения — до смерти, многие от Адама — до Страшного Суда, у многих — жизнь случилась. У некоторых происходит. Ис-ходит из Вечности. Про-ходит в Вечность. Вос-ходит к Вечности. Со-зидается. Со-существует. Существует с сущностью. В со-трудничестве многих сущностей в душе. В со-трудничестве души с Духом. С Богом. Со-творяется...» [3].

По сути, для экзистенциального психолога психотерапия — это обретение личной целостности, несмотря на внутреннюю противоречивость и множество конфликтов, причем «обретение целостности» не есть конечная цель, а есть обретение пути примирения с собой, в знакомстве с собой и выборе тех необходимых «инструментов», ресурсов и ценностей, которые будут поддерживать и питать человека в движении. Причем совсем никто не гарантирует, что, однажды взяв курс, ты уже с него не сойдешь. Примеры жития святых говорят нам об этом. Так и в терапии человек скорее обретает чувствительность к своим внутренним переживаниям или внутреннему голосу. Здесь еще одно соприкосновение с идеей благодати: как непризнающий существование Бога атеист, так и верующий сталкиваются с необходимостью выбора. Путь к Богу

труден и сопряжен с усилием, где в любой момент вместо настоящего выбора можно сделать «квазिवыбор». Настоящий выбор отличается от «квазिवыбора». За настоящий выбор ты платишь, он обязательно изменяет что-то в тебе и в жизни, он связан с усилием. Но он приносит в жизнь ощущение целостности, цельности, связанности с чем-то важным. Это переживание благополучия как результата, затраченных усилий. Но даже если результат не получен, удовлетворение принесет переживание, что ты не изменил себе, что ты шел тем путем, который выбрал, и отвечаешь за свой выбор. Идея настоящего выбора смыкается с идеями греха и добродетели в христианстве, добродетель требует усилия, а грех соблазнителен и легко достижим. Но благодать, как переживание единства с Богом (жизнью, включенности в жизнь или «сторонности» от жизни), невозможна без этого усилия. Жизнь в добродетели, предрекают святые старцы, не ведет к счастью, но благодать дает возможность выдерживать любые тяготы и не утрачивать способности видеть «духовными очами» красоту и божественность мира.

«Таков закон жизни о Христе Иисусе, и кто наперед не облечется благодатию Христовою, а потом не устроится жить по Христу, тот тщетно трудится. Сколько бы он ни злострадал и сколько бы добра ни делал прежде получения благодати Божией, тщетен труд его...» [9].

Проблема эмоционального благополучия личности достаточно активно исследовалась в психологической науке и практике. Анализ работ, связанных с изучением благополучия показал, что большая часть их тоже рассматривает эмоциональное благополучие как некое устойчивое эмоциональное состояние, коррелирующее с различными личностными детерминантами. Н.К. Бахарева, например, опираясь на представления А. Аргайла, связывает переживание субъективного благополучия с понятием «добродетельной, правильной жизни», с преобладанием позитивных устойчивых эмоций личности над негативными. Также она полагает, что субъективное благополучие является системообразующим фактором такого сложного свойства личности как толерантность. Можно в ряду зарубежных (N.M. Bradburn, Д. Бюдженаль, Э. Изард, К. Роджерс, П. Экман) и российских концепций (Ф. Василюк, М. Орлов, А. Ухтомский) выделить ряд объединяющих аспектов, касающихся эмоционального благополучия:

- понятие «эмоционального благополучия» представлено в континууме «благополучие — неблагополучие»;
- эмоциональное благополучие связывается с разными характеристиками такого феномена, который получил в научной литературе наименование «эмоциональный интеллект»; выделяются осознание и принятие своих эмоций, в том числе и негативных. Это позволяет человеку делать осознанный выбор в сфере своих мотиваций и потребностей, управляя эмоциональными реакциями через выбор в репертуаре реакций, а не через подавление, которое приводит к утрате возможности самоконтроля и самоуправления;
- так называемые «негативные эмоции» являются столь же важными в жизни человека, как и «позитивные» — открытость им позволяет человеку получать более полное восприятие своих жизненных обстоятельств и не искажать процесс становления опыта. Так же как верующему человеку необходимо принять свой грех, чтобы постичь открывающийся ему новый опыт встречи с Богом и принятие его благодати, так и в достижении благополучия неверующему все же надо разобраться в своих вытесненных или теневых характеристиках (К.Г. Юнг) [11]. И этот опыт также тяжел для человека,

оберегающего в себе то, за что он привык получать социальные бонусы и поощрения, и не желающего видеть свои свойства, характеристики, которые он относит к категории неприемлемых, негативных [5]. Сегодня среди рекламируемых и предлагаемых психологических тренингов наиболее популярными являются «Научись сказать "нет"», «Стань собой», которые предлагают упрощенный путь, без страданий и мук, к достижению благополучия. Именно этот путь избегания страданий К.Г. Юнг и называл путем современного человека, ведущим в невроз.

В этом смысле «благополучие» как термин утратил свое исконное значение «получить», скорее это весьма условная цель пути, который человек выбирает, возможно, из разных исходных начал, в том числе и обращаясь к экзистенциальной психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

- Авва Макарий Великий // Оtechникъ : рассказы о жизни святых подвижников / сост. Святителем Игнатием (Брянчаниновым). Изд. 5-е. М : Даръ. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Ignatij_Brjanchaninov/otechnik/58 (дата обращения: 15.07.2023). Алексейчик А.Е. Азбука живых, оживляющих, одушевляющих, одухотворяющих звуков, слов, речи // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2020. № 1-2(35-36). С. 4-30.
- Алексейчик А.Е. Интенсивная терапевтическая жизнь. Экзистенциальная традиция // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2017. № 1(29). С. 4-19.
- Митрополит Лимассольский Афанасий. О Благодати Божьей. Проповедь. URL: <http://pravoslavie.ru/58777.html> (дата обращения: 15.07.2023).
- Нойманн Э. Глубинная психология и новая этика. М. : Азбука-Классика, 2009. 254 с.
- Преподобного отца нашего Макария Египетского духовные беседы, послания и слова, с присовокуплением сведений о жизни и писаниях. 4 е изд. Сергиев Посад : Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1904. 519 с.
- Свт. Палама Григорий. Триады в защиту священнобезмолвствующих. URL: https://azbyka.ru/otechnik/Grigorij_Palama/triady-v-zashhitu-svjashhenno-bezmolvstvujushhih/ (дата обращения: 15.07.2023).
- Синергизм библейский // Мень А.В. Библиологический словарь / в 3 х т. М. : Фонд имени Александра Меня, 2002. Т. 3. С. 116.
- Слова Преподобного Симеона Нового Богослова : в 2 х вып. 2-е изд. М. : Афонский Русский Пантелеимонов монастырь, 1892.
- Спинелли Э. Зеркало и молоток. Вызовы ортодоксальному психотерапевтическому мышлению. Минск, 2009. С. 178.
- Юнг К.Г. Архетип и символ. М. : Канон, 2019. 335 с.