

на правах рукописи

Сергей Н. Глушенко

ТРИ ВИДА СЧАСТИЙ: ГЕДОНИСТИЧЕСКОЕ, ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКОЕ, ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПОЗИТИВНОГО ХРИСТИАНСКОГО ПСИХОЛОГА

Новосибирск ♦ 2026

*В данной работе сравнительно изучаются 3 современных подхода к счастью —
гедонистический, эвдемонистический и пневматический.*



*Работа выполнена в рамках проекта христианской психологии
«О чём говорят счастливые».*

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. КРИЗИС ПОНИМАНИЯ СЧАСТЬЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	7
ЧАСТЬ 1. ДВА СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДА К СЧАСТЬЮ: ГЕДОНИСТИЧЕСКИЙ И ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКИЙ	10
ГЛАВА 1.1. ГЕДОНИСТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: СУБЪЕКТИВНО ВОСПРИНИМАЕМОЕ ТЕЛЕСНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ	10
1.1.1. <i>Определение и исторические корни гедонизма.....</i>	<i>10</i>
1.1.2. <i>Современные психологические модели гедонизма</i>	<i>10</i>
1.1.3. <i>Сильные стороны гедонистического счастья</i>	<i>13</i>
1.1.4. <i>Ограничения гедонистического счастья</i>	<i>14</i>
ГЛАВА 1.2. ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ	15
1.2.1. <i>Определение и исторические корни эвдемонизма</i>	<i>15</i>
1.2.2. <i>Современные психологические модели эвдемонизма.....</i>	<i>16</i>
1.2.3. <i>Сильные стороны эвдемонистического счастья.....</i>	<i>18</i>
1.2.4. <i>Ограничения эвдемонистического счастья</i>	<i>19</i>
1.3. ПЕРЕХОД К ПНЕВМАТИЧЕСКОМУ ИЗМЕРЕНИЮ	20
ЧАСТЬ 2. ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: БОГОСЛОВСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ.....	21
ГЛАВА 2.1. АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ: ТРИХОТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК ЗАМЫСЛ ТВОРЦА.....	21
2.1.1. <i>Бытие 2:7 — душа как встреча двух миров (Дух, душа, тело).....</i>	<i>22</i>
2.1.2. <i>Фессалоникийцам 5:23 — духовная целостность как норма бытия</i>	<i>23</i>
2.1.3. <i>Дух как образ Божий и интегрирующее начало личности.....</i>	<i>23</i>
2.1.4. <i>Душа как место свободного выбора и диалога человека с богом.....</i>	<i>27</i>
2.1.5. <i>Плоть как храм Духа и орудие души</i>	<i>29</i>
ГЛАВА 2.2. СОТЕРИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ: ОТ ПРОКЛЯТЯ К ИСЦЕЛЕНИЮ	30
2.2.1. <i>Грехопадение как катастрофа человеческого бытия.....</i>	<i>30</i>
2.2.2. <i>Первоздецкий грех как повреждения вектора поклонения.....</i>	<i>34</i>
2.2.3. <i>Различение коллективного проклятья и личных прегрешений.....</i>	<i>35</i>
2.2.4. <i>Спасение души как освобождение от первоздецкого греха</i>	<i>35</i>
2.2.5. <i>Исцеление души как процесс глубинной метанойи.....</i>	<i>36</i>
ГЛАВА 2.3. ОНТОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ: К НЕОБХОДИМОСТИ ДВОЙНОГО РЕДУКЦИОНИЗМА.....	38
2.3.1. <i>Парадигмальный вызов: почему духовное измерение не сводится к материи.....</i>	<i>38</i>
2.3.2. <i>Онтологическая реальность Духа и действие нетварных энергий.....</i>	<i>38</i>
2.3.3. <i>Двойной редукционизм как решение психофизиологической проблемы</i>	<i>39</i>
2.3.4. <i>Синергия как принцип сосуществования двух реальностей</i>	<i>40</i>

ГЛАВА 2.4. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ: ИНТЕНЦИОНАЛЬНОСТЬ И ВЫБОР ЧЕЛОВЕКА.....	41
2.4.1. Свобода воли в повреждённой природе: границы и возможности	41
2.4.2. Интенциональный вектор души и его связь с типологией поклонения.....	42
2.4.3. Экзистенциальный выбор как личный поворот человека к Богу.....	43
ГЛАВА 2.5. ИНТЕГРАТИВНЫЙ СИНТЕЗ ОСНОВАНИЙ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ	44
ЧАСТЬ 3. ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ИНТЕГРАТИВНЫЕ МОДЕЛИ ДИНАМИКИ И РАЗВИТИЯ	47
ГЛАВА 3.1. ДИНАМИКА БЛАГОДАТИ: КАТАБАСИС, АНАБАСИС И СИНЕРГИЯ	47
3.1.1. Счастье как участие (<i>κοινωνία</i>) в жизни Троицкого Бога	47
3.1.2. Катабасис: нисхождение благодати и феномен «проблесков благодати».....	48
3.1.3. Анабасис: ответное восхождение человека в молитве и покаянии.....	49
3.1.4. Глубинная метанойя как экзистенциальное ядро счастья	49
ГЛАВА 3.2. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ СРЕЗ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ: МОДЕЛЬ «ТРИТРЕШКИ БЛАГОДАТНОЙ ВЕРЫ».....	50
3.2.1. Что такое «Тритрёшка веры»: библейские основания и семиотическая структура	51
3.2.2. Голова (Дух) — полюс поклонения и устремлённости.....	52
3.2.3. Туловище (душа) — граница контакта и место свободного выбора.....	53
3.2.4. Ноги (тело) — храм Духа и карусель жизненных практик.....	54
3.2.5. Динамика «Тритрёшки»: анабасис и катабасис как круговорот благодати.....	55
3.2.6. Значение «Тритрёшки» для христианской психотерапии и душепопечения.....	55
ГЛАВА 3.3. БЛАГОДАТНАЯ СТРУКТУРА ДУШЕВНОЙ ЖИЗНИ: МОДЕЛЬ «ПИРАМИДЫ БЛАГОДАТНОЙ ВЕРЫ».....	56
3.3.1. «Крест благодатной веры»: диады и точки напряжения.....	57
3.3.2. «Столп веры»: вертикаль встречи Бога и человека.....	59
3.3.3. «Архиподы веры»: поддерживающие каналы благодати.....	60
3.3.4. «Квадрат» и «подушка веры»: основания целостного счастья	61
3.3.5. «Круг целостной веры»: устойчивый поток жизни.....	64
ГЛАВА 3.4. ДИНАМИКА И АРХИТЕКТОНИКА ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ.....	65
ЧАСТЬ 4. ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ОТЛИЧИЯ ОТ ГЕДОНИСТИЧЕСКОГО И ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКОГО СЧАСТИЙ..	67
ГЛАВА 4.1. ТИПОЛОГИЯ ПОКЛОНЕНИЯ КАК КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ТРЁХ ВИДОВ СЧАСТЬЯ	67
4.1.1. Основные типы поклонения.....	67
4.1.2. Гедонизм как самоотное или инаковое поклонение телу.....	70
4.1.3. Эвдемонизм как самоотное или инаковое поклонение душе	71
4.1.4. Пневматическое счастье как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе.....	72
ГЛАВА 4.2. ТРИ ВИДА СЧАСТЬЯ: РАСШИРЕННОЕ СРАВНЕНИЕ.....	74
4.2.1. Природа и источник: имманентное vs трансцендентное.....	74
4.2.2. Роль страдания: отрицание, преодоление и преображение	75

4.2.3. Роль усилия и труда: самопомощь, саморазвитие и благодатная синергия	75
4.2.4. Эсхатологическое измерение: временность, память и вечная жизнь	77
4.2.5. Три вида счастья и соответствующие им типы поклонения.....	77
ГЛАВА 4.3. ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ КАК ПОЛНОТА И ЗАВЕРШЕНИЕ	78
ЧАСТЬ 5. ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ В ПРАКТИКЕ ХРИСТИАНСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	81
ГЛАВА 5.1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДИАЛОГА С БОГОМ: МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ПОЛИЛОГ И ИСЦЕЛЕНИЕ ЭТНС	81
5.1.1. Мультимодальный полилог как маевтическая встреча с Троицей	82
5.1.2. Роль мультимодальной работы с ЭТНС в христианской психотерапевтической интеграции.....	83
5.1.3. Различение узлов ЭТНС и ложных чакр: истинное и ложное понимание природы человека.....	85
5.1.4. Целостное исцеление ветхой души через участие в жизни Троицы.....	86
ГЛАВА 5.2. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СЧАСТЬЯ У КЛИЕНТА	87
5.2.1. Использование опросника РФИ для выявления затруднений в потоках благодати.....	88
5.2.2. Гедонистическое и эвдемонистическое счастье как современные виды самостного или инакового поклонения.....	89
5.2.3. Современная гуманистическая цивилизация: от неверного поклонения ложным богам к поклонению себе	90
5.2.4. Комплексный диагностический профиль целостного счастья.....	90
ГЛАВА 5.3. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА СЧАСТЬЯ.....	91
5.3.1. Помощь в переходе от гедонистического к эвдемонистическому уровню счастья	92
5.3.2. Помощь в открытии трансцендентной благодати при эвдемонистическом счастье	93
5.3.3. Помощь в углублении диалога с Богом, работа с проблесками благодати и углубление интеграции при пневматическом счастье	94
ГЛАВА 5.4. КОМПЛЕКСНЫЕ СТРАТЕГИИ И ИНСТРУМЕНТЫ	96
5.4.1. Специфические стратегии работы для разных духовно-культурологических контекстов.....	96
5.4.2. Ключевой терапевтический инструмент: благодатная метанойя как основа всех стратегий.....	99
ГЛАВА 5.5. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИНТЕРВЕНЦИИ	101
5.5.1. Упражнения, укрепляющие телесное благополучие (гедонистический уровень).....	101
5.5.2. Упражнения, развивающие душевное благополучие (эвдемонистический уровень)	103
5.5.3. Упражнения, открывающие к целостной благодати (усиление катабасиса)	105
5.5.4. Упражнения, укрепляющие благодатную метанойю (усиление анабасиса).....	106
5.5.5. Интегративные упражнения, соединяющие все уровни	108
5.5.6. Заключительный комментарий: отличие христианских психологических упражнений от ложных духовных путей	110

ЧАСТЬ 6. ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ОТ ФРАГМЕНТАРНОСТИ К ЦЕЛОСТНОЙ ЮГЕЙЕ	111
ГЛАВА 6.1. Три вида христианского счастья как три уровня полноты человеческого бытия	111
ГЛАВА 6.2. Христианский путь к счастью: от антропологии дефицита к антропологии предназначения.....	112
ГЛАВА 6.3. Три лика путей к счастью: пути смерти, пути детовождения и путь жизни	112
ГЛАВА 6.4. Перспективы христианской психологии: развитие концепции пневматического счастья	114
ГЛАВА 6.5. Современная христианская психология счастья: счастье христианин как выбор полной жизни.....	115
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НА ПУТИ К ЦЕЛОСТНОМУ СЧАСТЬЮ	118
СПРАВОЧНИК ТЕРМИНОВ.....	120
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	129

ВВЕДЕНИЕ.

КРИЗИС ПОНИМАНИЯ СЧАСТЬЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Современный человек, ищущий счастья, оказывается в парадоксальной ситуации, которую трудно переоценить. Никогда ещё в истории у человека не было столько возможностей для удовлетворения телесных потребностей: доступ к пище, комфорту, медицинской помощи, развлечениям, путешествиям и информационным ресурсам в исторической перспективе выглядит как настоящее чудо. Никогда ещё психология, нейронаука и смежные дисциплины не предлагали столько методик для самореализации, личностного роста и управления своим эмоциональным состоянием: от когнитивно-поведенческой терапии до позитивной психологии, от тренингов осознанности до коучинга по достижению целей. И тем не менее, статистика неумолима: уровень тревоги, депрессии, чувства одиночества и экзистенциальной пустоты в развитых странах продолжает расти, несмотря на все эти достижения. Мы научились измерять счастье с помощью опросников и индексов, но не научились его удерживать. Мы знаем, что такое субъективное благополучие и процветание, но эти состояния оказываются эфемерными, подверженными эффекту «гедонистической беговой дорожки», когда любое улучшение условий жизни быстро перестаёт приносить радость и сменяется новым чувством неудовлетворённости. Мы способны точно описать свои эмоции, но не способны наполнить жизнь смыслом, способным выдержать столкновение с болью, несправедливостью и смертью.

Это не случайность и не временный сбой. Это симптом глубинного антропологического кризиса, который можно сформулировать с предельной ясностью: **счастливый человек не может не поклоняться**. Он создан существом поклоняющимся — *homo adorans*, — и эта способность или, лучше сказать, эта потребность вписана в самую ткань человеческого бытия. Если человек не направляет свой ум, сердце и волю к Истинному Источнику Жизни — к Тому, Кто дарует смысл и вечность, — он неизбежно направляет их на что-то иное: на себя, на других людей, на идеи и идеологии, на удовольствия и комфорт, на духов и силы природы, на абстрактных богов (или, в наиболее изощрённых случаях, на культы пустоты и стремления к собственному небытию, подобные современному буддизму). Вопрос, который стоит перед каждым человеком, — вовсе не в том, поклоняться или не поклоняться. Это ложная дилемма, порождённая секулярным самообманом современного мира. Подлинный вопрос — в том, **кому и как поклоняется человек**. И от этого выбора зависит не только наше моральное состояние, не только наш внутренний мир, но и само наше счастье — его качество, его полнота, его устойчивость перед лицом жизненных бурь — и, что самое важное, его вечность.

Современная светская психология, при всём своём богатстве и методологической изощрённости, предлагает два основных подхода к счастью. Первый подход — **гедонистический** — понимает счастье как удовольствие, удовлетворённость жизнью и преобладание позитивных ощущений над негативными (преимущественно как **телесное счастье**). Это счастье как приятное переживание, как глубинной коренящийся в теле эмоциональный баланс, как ощущение, что жизнь «хороша». Второй подход — **эвдемонистический** — понимает счастье как смысл, самореализацию, добродетель, как жизнь в соответствии со своими ценностями и как раскрытие своего потенциала (преимущественно как **душевное счастье**). Это счастье как глубокая удовлетворённость от того, что ты живёшь правильно, что ты реализуешь себя, что ты раскрываешь позитивные качества своей души и служишь чему-то большему, чем сиюминутное удовольствие. Оба подхода, как будет показано в первой части настоящей работы, имеют свои

несомненные сильные стороны: они научно обоснованы, операционализируемы, дают в определённой степени валидные практические рекомендации и действительно помогают многим людям чувствовать себя лучше. Однако оба подхода остаются **имманентными** — они не выходят за пределы ограниченной человеческой природы, не касаются её глубинной повреждённости первоадемским грехом и не дают ответа на вопрос о трансцендентном и вечном. Они лечат симптомы, но не затрагивают корень. Они учат управлять желаниями, но не исцеляют повреждённую волю. Они предлагают смысл, но не дают надежды, которая простирается за грань смерти. Этот корень, эта глубинная проблема, которую христианская антропология называет **первоадемским грехом**, есть повреждение самого вектора поклонения, искажение интенциональной направленности души человека, которая была создана для общения с Богом, но обратилась к самой себе и к твари и таким образом лишилась своего целостного счастья.

Мы живём в эпоху, когда духовные понятия смешались, а многие традиционные религиозные практики были либо вытеснены на периферию, либо заменены суррогатами — от восточных медитаций, обещающих «освобождение» через «остановку ума» и «прекращение человеческого бытия», до современных культов саморазвития, возводящих человеческое «я» и достижения человека на пьедестал. Это духовное смешение понятий имеет не только индивидуально-психологическое, но и культурно-историческое измерение. Человек, лишённый языка для глубинного разговора о душе и её предназначении, пытается говорить о своём счастье на языке дефицитов и симптомов, что неизбежно ведёт к фрагментации личности и утрате целостности ещё на уровне слова, с помощью которого ставится задача о целостном счастье человека. Ответом на этот вызов не может быть простое добавление «духовного измерения» к существующим секулярным моделям счастья — это лишь создаст ещё один слой эклектики на этом пути. Необходима **парадигмальная смена моделей целостного счастья**, переход от фрагментарной психологии, основанной на изучении патологии, к целостной психологии, основанной на югелогии — на представлении о целостном спасении и исцелении души, которое телеологически и онтологически обосновано и ориентировано на высшую цель счастья, а не только на адаптацию человека в окружающем мире.

Поэтому цель данной работы — ввести **третий, пневматический уровень счастья** и онтологически эксплицировать его основания с помощью авторских интегративных моделей христианской антропологии и психологии **«Тритрёшка веры»** и **«Пирамида веры»**. Это целостное пневматическое счастье человека не есть результат удовлетворения коренящихся в физической природе потребностей человека (гедонизм) и не есть итог душевной самореализации и личностного роста человека (эвдемония). Оно есть **полное участие в жизни Троица Божия**, постоянный диалог с Ним, в котором божественная исполненная Любви благодать постоянно нисходит на человека (катабасис) и человек постоянно восходит к ней (анабасис) — в то время как душа человека, его сердце и его тело, очищенные Святым Духом и преображённые глубинной переменой ума (метанойя), обретают ту целостную **югейю**, которая была задумана в Эдеме и которая вновь открыта через воскресшего Христа.

Целостное пневматическое счастье человека, диалог о котором с тобой, дорогой читатель, мы начинаем в этой книге, не отрицает законных радостей человеческого тела и человеческой души, но включает их в более широкую, вечную перспективу, освещая их и наполняя их смыслом, который не может быть поколеблен никакими обстоятельствами.

Двигаясь к заявленной цели — к глубинному пониманию пневматического счастья, — **в первой части** книги мы рассмотрим два традиционных для современности подхода к счастью человека — гедонистический и эвдемонистический. Мы проанализируем их сильные стороны и, главное, их ограничения, показав, что оба этих подхода остаются в пределах имманентного и не дают ответа на экзистенциальные

вопросы о смысле, страдании и смерти. **Во второй части** мы развернём антропологические, сотериологические и онтологические основания целостного пневматического счастья, опираясь на трихотомию человека (Дух—душа—тело), на учение о первоадемском грехе, понимаемом в данной работе как «повреждение вектора поклонения», и на учение о личном грехе, понимаемом в данной работе как «состояние ума, требующее глубинной метанойи» («глубокой перемены ума»). **В третьей части** мы обратимся к интегративным моделям «Тритрёшки веры» и «Пирамиды веры», а также будем выстраивать с помощью этих моделей опоры для понимания счастья человека как целостной *югейи*. **В четвёртой части** мы проведём систематическое сравнение трёх видов счастья по ключевым критериям и рассмотрим типологию видов поклонения как ключ к пониманию отличий пневматического счастья от гедонистического и эвдемонистического. **В пятой части** мы обратимся к практике мультимодального полилога в качестве основы для восстановления благодатного диалога с Богом и введём различие между истинным материалистическим пониманием нервных узлов человека (ЭТНС) и их ложной духовной интерпретацией («чакры»), которое позволяет христианской психотерапии избежать духовной и душевной прелести и направить терапевтические усилия в правильное русло. Далее, опираясь на это, мы предложим интегративные стратегии для христианской позитивной психотерапии, включая комплексную психологическую диагностику с использованием опросника РФИ, терапевтические маршруты для разных уровней счастья и конкретные практические упражнения. Всё это даст практикующему христианскому психологу и психотерапевту возможность вплести лучшие мировые наработки позитивной психологии и психотерапии в канву своей практической работы — трансформируя их из фрагментарных светских техник в эффективные христианские инструменты укрепления целительного соработничества с Богом и раскрытия потоков целостной благодати в жизни своих клиентов. **И, наконец, в шестой, заключительной, части** мы обобщим пройденный путь и покажем, что три вида счастья соответствуют трём уровням человеческого существа — Духу, душе и телу, — и что пневматическое счастье с успехом интегрирует и целостно преобразует остальные два вида счастья, значимых для человека современности.

Таким образом, данная работа является не только теоретическим исследованием, но и представляет собой практическое руководство по переходу от фрагментарного, нестабильного счастья, зиждущегося на песке, к целостному и вечному счастью, укоренённому в Скале — в Самом Боге-Любви, Который открывается человеку через Христа и во Святом Духе. И мы приглашаем читателя к этому увлекательному и целительному путешествию в счастье человека — не как к пассивному усвоению информации, а как к активному соучастию в том профессиональном диалоге, который может глубинно изменить жизнь человека и способен даровать подлинную и крепкую надежду, которой не будет конца.

*Дорогой читатель — давай же отправимся в это увлекательное путешествие
к целостности личного счастья.*



ЧАСТЬ 1.

ДВА СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДА К СЧАСТЬЮ: ГЕДОНИСТИЧЕСКИЙ И ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКИЙ

Глава 1.1.

Гедонистическое счастье: субъективно воспринимаемое телесное благополучие

1.1.1.

Определение и исторические корни гедонизма

Гедонистическое понимание счастья имеет глубокие философские корни, уходящие в античность. Основателем гедонизма как этического учения считается Аристипп из Кирены (V—IV вв. до н.э.), который утверждал, что высшее благо — это удовольствие (преимущественно телесное), а страдание — зло. Для Аристиппа и его последователей, киренайков, удовольствие понималось прежде всего именно как телесное наслаждение, а цель жизни сводилась к максимизации приятных ощущений в настоящем моменте.

Иная, более умеренная версия гедонизма была предложена Эпикуром (IV—III вв. до н.э.), который различал удовольствия «подвижные» (само наслаждение) и «устойчивые» (состояние отсутствия боли и тревоги — атараксия). Эпикур учил, что высшее удовольствие — это не буйство страстей, а безмятежность, достигаемая через разумное ограничение желаний, дружбу и созерцание. В XIX веке гедонистическая традиция была продолжена утилитаристами — Иеремией Бентамом и Джоном Стюартом Миллем, которые перенесли гедонистический принцип удовольствия в сферу социальной философии и этики, провозгласив критерием нравственности «наибольшее счастье для наибольшего числа людей». Бентам даже разработал «исчисление удовольствий» — попытку количественно измерить ценность различных удовольствий по таким параметрам, как интенсивность, длительность, вероятность и т.д.

Таким образом, гедонистическое счастье в его современном операциональном определении — это не просто мимолётное телесное удовольствие, а устойчивое состояние, в котором человек часто переживает позитивные телесные ощущения (эмоции), редко — негативные и в целом оценивает свою жизнь как хорошую и соответствующую его ожиданиям. Это счастье как телесно-приятный эмоциональный баланс, как приятный телесный фон, как глубоко коренящееся в теле эмоциональное ощущение и когнитивная оценка, что жизнь «удалась» или, по крайней мере, «неплоха».

1.1.2.

Современные психологические модели гедонизма

В отличие от эвдемонистического подхода, который представлен несколькими конкурирующими, но взаимодополняющими теориями (Райфф, SDT, PERMA), гедонистическое счастье в современной психологии имеет более унифицированную теоретическую и операциональную основу. Центральной моделью здесь является **теория субъективного благополучия** (*subjective well-being*, SWB), разработанная прежде всего Эдом Динером и его коллегами.

В современной психологии эта долгая философская традиция нашла своё эмпирическое воплощение в понятии **субъективного благополучия** (*subjective well-being*), которое стало центральным предметом изучения благодаря работам Эда Динера и его коллег. Субъективное благополучие, как его определяет Динер, имеет три основных компонента, которые в совокупности описывают, насколько человек оценивает свою жизнь как хорошую и приятную:

- **Аффективный компонент: позитивный аффект** (*positive affect*). Это высокая частота и интенсивность переживания радости, удовлетворения, любви, вдохновения, интереса, гордости и других приятных эмоций. Речь идёт не об эйфории, которая длится мгновения, а об устойчивом фоне положительных переживаний, которые окрашивают повседневную жизнь.
- **Аффективный компонент: негативный аффект** (*negative affect*). Это низкая частота и интенсивность переживания неприятных эмоций: грусти, тревоги, гнева, страха, стыда, раздражительности. Низкий уровень негативного аффекта означает, что человек редко испытывает дистресс и душевную боль.
- **Когнитивный компонент: удовлетворённость жизнью** (*life satisfaction*). Это осознанное суждение человека о том, насколько его жизнь соответствует его ожиданиям, идеалам и стандартам. В отличие от эмоциональных состояний, эта оценка является рефлексивной и требует некоторого дистанцирования от сиюминутных переживаний. Она измеряется, например, с помощью Шкалы удовлетворённости жизнью (SWLS), где человек оценивает такие утверждения, как «В большинстве аспектов моя жизнь близка к идеалу» или «Я удовлетворён своей жизнью». Когнитивная оценка даёт более стабильный и долгосрочный показатель, чем текущее настроение, и является важным предиктором общего психического здоровья.

Ключевое открытие, лежащее в основе этой модели, состоит в том, что позитивный и негативный аффект являются **независимыми измерениями**, а не двумя полюсами одной шкалы. Это означает, что снижение негативных эмоций автоматически не ведёт к росту позитивных, и наоборот. Человек может одновременно испытывать и радость, и тревогу; здоровое гедонистическое состояние предполагает как высокий позитивный аффект, так и низкий негативный. Таким образом, субъективное благополучие — это не просто «отсутствие проблем», а активное присутствие положительных переживаний и отсутствие доминирования отрицательных.

Другие теоретические подходы

Помимо модели Динера, в рамках гедонистического подхода существует и более ранняя **модель аффективного баланса** Нормана Бредберна (Bradburn Affect Balance Scale). Эта модель также рассматривает счастье как результат баланса между позитивными и негативными эмоциями, но не включает когнитивный компонент удовлетворённости жизнью. Шкала Бредберна состоит из десяти пунктов (по пять на позитивный и негативный аффект), которые, как и в PANAS, являются статистически независимыми. Несмотря на свою простоту, эта модель заложила основы для последующих исследований аффективной составляющей благополучия.

В целом, современные психологические модели гедонистического счастья, при всём их разнообразии, сходятся в одном: счастье понимается как субъективное переживание, измеряемое через баланс приятных и неприятных эмоций, а также через когнитивную оценку собственной жизни. Эти модели дали мощный импульс развитию эмпирических исследований, но, как было показано выше, они остаются в пределах

имманентного, не касаясь ни повреждённости человеческой природы, ни вопроса о трансцендентной цели существования.

*Теория гедонистической адаптации
(«гедонистическая беговая дорожка»)*

Одним из наиболее важных теоретических вкладов в понимание гедонистического счастья является концепция **гедонистической адаптации** (или «гедонистической беговой дорожки»), предложенная Брикманом и Кэмпбеллом в 1971 году. Согласно этой модели, люди обладают удивительной способностью быстро привыкать к изменениям в своей жизни — как к положительным (повышение дохода, переезд в лучший дом, выигрыш в лотерею), так и к отрицательным (потеря работы, инвалидность). После любого значимого события уровень субъективного благополучия со временем возвращается к своему базовому, генетически обусловленному уровню.

Это явление имеет далеко идущие последствия: оно означает, что погоня за внешними достижениями и материальными благами как источником счастья в конечном счёте бесплодна. Каждое новое приобретение или достижение быстро перестаёт приносить радость, и человек вынужден искать следующий стимул, чтобы вновь почувствовать удовлетворение. Таким образом, гедонистическое счастье становится нестабильным, требующим постоянного внешнего подкрепления, и подверженным циклам «подъёмов и падений».

Основные диагностические инструменты гедонизма

Для измерения трёх компонентов субъективного благополучия были разработаны стандартизированные и широко используемые методики:

- **Шкала удовлетворённости жизнью (Satisfaction With Life Scale, SWLS)**, разработанная Эдом Динером. Это один из наиболее цитируемых инструментов в психологии благополучия, состоящий всего из пяти утверждений (например, «В большинстве аспектов моя жизнь близка к идеалу»), которые респондент оценивает по шкале от 1 до 7. SWLS измеряет именно когнитивный компонент — осознанную оценку, а не сиюминутное настроение, что делает её надёжным и валидным инструментом для кросс-культурных сравнений.
- **Шкала позитивного и негативного аффекта (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)**, разработанная Вотсоном, Кларком и Телегеном. PANAS состоит из 20 пунктов (по 10 на позитивный и негативный аффект) и измеряет именно эмоциональные состояния, а не когнитивные оценки. Важно, что PANAS часто фокусируется на эмоциях, связанных с высоким уровнем возбуждения (например, «воодушевлённый», «взволнованный», «испуганный», «раздражительный»), что делает её чувствительной к текущим изменениям настроения.
- **Шкала позитивных и негативных переживаний (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE)**, предложенная самим Динером как альтернатива PANAS. В отличие от PANAS, SPANE делает больший акцент на качественных модальностях эмоций (например, «приятно», «грустно», «спокойно») в противовес их интенсивности, что позволяет уловить более тонкие аффективные состояния. SPANE также более кратка и проста в применении.

Исследования показывают, что SWLS и PANAS, отражая разные компоненты, вместе образуют единую структуру субъективного благополучия, при этом около половины надёжной дисперсии в

удовлетворённости жизнью, позитивном и негативном аффекте являются независимыми друг от друга. Это подтверждает многомерную природу гедонистического счастья.

1.1.3.

Сильные стороны гедонистического счастья

Гедонистический подход обладает рядом несомненных преимуществ, которые объясняют его доминирование в современных исследованиях счастья и популярной психологии.

Измеримость и операционализация. В отличие от более абстрактных философских концепций, субъективное благополучие поддаётся количественному измерению с помощью валидных и надёжных опросников (SWLS, PANAS, шкалы позитивных и негативных аффектов). Это позволяет проводить статистический анализ, сравнивать группы, отслеживать динамику в ходе интервенций и выявлять корреляции с другими переменными. Научная строгость делает гедонистический подход привлекательным для академической психологии и доказательной медицины.

Простота и понятность. Идея счастья как приятных переживаний интуитивно понятна большинству людей. Она не требует сложного философского образования или религиозной подготовки. В этом смысле гедонистическое счастье является «демократичным» — оно доступно пониманию любого человека, независимо от его культурного бэкграунда. Именно на этом языке говорят многочисленные книги по саморазвитию, блоги, курсы и тренинги, обещающие «10 способов стать счастливее».

Кросс-культурная применимость. Исследования Динера и его коллег показали, что субъективное благополучие измеряется и коррелирует с другими факторами в различных культурах, хотя и с некоторыми вариациями. Это позволяет сравнивать уровень счастья в разных странах и выявлять универсальные и культурно-специфические факторы благополучия (например, Всемирный доклад о счастье, издаваемый ООН).

Практическая ценность для вмешательств. Гедонистический подход даёт чёткие мишени для терапевтических интервенций: увеличить частоту позитивных эмоций, снизить частоту негативных, повысить удовлетворённость жизнью. Это легло в основу многих эффективных методик, включая когнитивно-поведенческую терапию (КБТ), терапию принятия и ответственности (АСТ), а также позитивные психологические интервенции (упражнения на благодарность, визуализацию лучшего будущего, активное конструктивное реагирование).

Корреляции со здоровьем. Многочисленные исследования показывают, что высокий уровень субъективного благополучия коррелирует с физическим здоровьем, долголетием, крепкой иммунной системой, низким уровнем стресса и лучшим качеством социальных связей. Это делает гедонистическое счастье не просто приятным, но и функционально полезным состоянием.

Однако, как мы увидим далее, именно эти сильные стороны оборачиваются слабостями, когда гедонистическое счастье становится самоцелью или единственным критерием хорошей жизни.

1.1.4.

Ограничения гедонистического счастья

Несмотря на всю свою привлекательность, гедонистический подход имеет серьёзные ограничения, которые делают его недостаточным для полноценной человеческой жизни.

Гедонистический адаптационный уровень («беговая дорожка»). Это наиболее известное и самое глубокое ограничение. Люди удивительно быстро привыкают к улучшениям условий жизни — будь то повышение дохода, переезд в лучший район, приобретение новой вещи или даже выигрыш в лотерею. Через некоторое время уровень счастья возвращается к своему базовому значению, которое в значительной степени определяется генетическими факторами (так называемый «заданный уровень счастья»). Это явление, названное «гедонистической беговой дорожкой», означает, что гонка за удовольствиями бесконечна и в конечном счёте бесплодна: каждое достигнутое улучшение быстро перестаёт радовать, и человек снова ищет новый стимул. В результате гедонистическое счастье становится нестабильным, требующим постоянного внешнего подкрепления, и подверженным циклам «подъёмов и падений».

Поверхностность и отсутствие глубины. Гедонистическое счастье не касается смысла. Оно отвечает на вопрос «Как я себя чувствую?», но не на вопрос «Зачем я живу?». Человек может быть вполне удовлетворённым и жизнерадостным, но при этом не иметь глубоких целей, не знать, ради чего он просыпается утром, не иметь ответа на вопрос о страдании. Это делает такое счастье хрупким перед лицом экзистенциальных кризисов — потери близкого, тяжёлой болезни, столкновения с несправедливостью. Как показывают исследования, даже в условиях комфорта и материального достатка растёт уровень депрессии и тревоги, что говорит о том, что эмоциональный баланс не является достаточным условием для полноценной жизни.

Парадокс гедонизма. Стремление к удовольствию как к самоцели часто приводит к противоположному результату: чем больше человек гонится за счастьем, тем меньше он его испытывает. Это связано с тем, что постоянный мониторинг своего эмоционального состояния мешает полноценному погружению в деятельность и отношения. Человек начинает оценивать каждое переживание с точки зрения «приносит ли оно мне удовольствие?», что создаёт внутреннее напряжение и препятствует спонтанной радости. Кроме того, погоня за удовольствием может вести к рискованному поведению, зависимостям и истощению ресурсов.

Культурная ограниченность. Гедонистическое счастье, в том виде, в котором оно операционализировано в современной психологии, в значительной степени ориентировано на западные, индивидуалистические культуры. В коллективистских культурах (азиатских, африканских, латиноамериканских) счастье может пониматься иначе — как гармония с социальным окружением, выполнение долга, принесение пользы семье или общине, а не как личное удовлетворение. Кросс-культурные исследования показывают, что концепции субъективного благополучия не всегда универсальны, и их применение к не-западным культурам требует осторожности.

Игнорирование ценности страдания. Гедонистический подход склонен рассматривать страдание как нечто, чего следует избегать. Однако многие философские и религиозные традиции, включая христианство, утверждают, что страдание может быть важным путём к росту, глубокому смыслу и духовной зрелости. Исключая страдание из «хорошей жизни», гедонизм лишает человека возможности превратить боль в нечто конструктивное. Как показали исследования посттравматического роста, многие люди

после тяжёлых испытаний обретают новый смысл, углубляют отношения и пересматривают свои приоритеты. Гедонизм, ориентированный на избегание боли, не даёт инструментов для этого.

Нестабильность перед лицом смерти. Возможно, самое серьёзное ограничение гедонистического счастья заключается в том, что оно заканчивается со смертью. Если счастье — это приятные переживания в теле, то со смертью эти переживания прекращаются. Гедонизм не даёт надежды на продолжение, на сохранение личности, на встречу с любимыми. И поэтому перед лицом неминуемой смерти — если только человек не впадает в самообман — гедонистическое счастье оказывается пустым и бессильным. Именно этот экзистенциальный дефицит, как мы увидим, делает необходимым обращение к пневматическому измерению.

Глава 1.2.

Эвдемонистическое счастье: психологическое благополучие и процветание

1.2.1.

Определение и исторические корни эвдемонизма

Если гедонистическое счастье уходит корнями в учения Аристиппа и Эпикура, то эвдемонистическое счастье восходит к величайшему философу античности — Аристотелю (IV в. до н.э.). В своей «Никомаховой этике» Аристотель задаётся вопросом: что есть высшее благо, к которому стремится человек? Он отвергает удовольствие как слишком низменное, а богатство и честь — как средства, а не цели. Высшее благо, по Аристотелю, есть **эвдемония** (*eudaimonia*) — слово, которое часто переводят как «счастье», но которое буквально означает «благоденствие», «жизнь, сопровождаемая добрым духом», «процветание» (то есть преимущественно душевное, а не телесное счастье). Эвдемония, для Аристотеля, — это не субъективное ощущение, а объективное состояние: жизнь, прожитая в соответствии с добродетелью, в полноте своих способностей, в служении высшим целям.

Ключевое различие между гедонистическим и эвдемонистическим счастьем Аристотель формулирует так: удовольствие — это не цель, а сопутствующий эффект добродетельной деятельности. Человек становится счастливым не тогда, когда он ищет телесного удовольствия, а когда он реализует свою истинную природу, которая, по Аристотелю, есть разумная и общественная (т.е. душевная) природа. Добродетель — это не просто моральное правило, а состояние характера, которое позволяет человеку действовать наилучшим образом в каждой конкретной ситуации. И высшая добродетель, по Аристотелю, — это созерцательная деятельность ума (*theoria*), которая приближает человека к божественному.

Эта аристотелевская традиция оказала огромное влияние на западную мысль — от Фомы Аквинского, который интегрировал её в христианское богословие, до современных психологов, которые операционализировали имплицитно душевные эвдемонистические представления о счастье в измеримые психологические конструкты. В отличие от гедонизма, который часто ассоциируется с пассивным потреблением, эвдемония требует активного личного усилия, телесного самопреодоления, персональной ответственности и служения чему-то большему, чем собственное «я».

1.2.2.

Современные психологические модели эвдемонизма

В современной психологии эвдемонистическое счастье представлено несколькими взаимодополняющими теориями, которые, хотя и различаются по акцентам, разделяют общее ядро: счастье есть не столько эмоция, сколько способ бытия, реализация потенциала, жизнь в соответствии с ценностями и добродетелями.

Модель психологического благополучия

Кэрол Райфф

В 1980-х годах Райфф (Carol Ryff), опираясь на экзистенциальную и гуманистическую психологию (Маслоу, Роджерс, Франкл, Юнг), а также на аристотелевскую традицию, выделила шесть измерений психологического благополучия, которые в совокупности описывают, что значит быть психологически здоровым и процветающим человеком:

- **Автономия** — способность действовать в соответствии со своими собственными убеждениями и ценностями, сопротивление социальному давлению, внутренний локус контроля. Это не просто «независимость», а зрелая саморегуляция, основанная на осознанном выборе.
- **Личностный рост** — постоянное развитие своих способностей, открытость новому опыту, стремление к самоактуализации, ощущение, что ты становишься лучше и глубже с течением времени. Это не статичное состояние, а динамический процесс.
- **Цель в жизни** — наличие осмысленных целей и направлений, ощущение, что твоя жизнь имеет значение и ведёт к чему-то важному. Это измерение особенно близко к экзистенциальной психологии и логотерапии.
- **Самопринятие** — позитивное отношение к себе, принятие своих сильных и слабых сторон, отсутствие самоосуждения. Это не нарциссизм, а реалистичное и доброжелательное отношение к собственной личности.
- **Управление средой** — способность выбирать, создавать и контролировать условия своей жизни, чувство компетентности в повседневных делах, умение использовать возможности окружения. Это измерение связывает внутреннее благополучие с внешней эффективностью.
- **Позитивные отношения с другими** — наличие тёплых, доверительных, поддерживающих отношений, способность к эмпатии, любви и близости. Это подчёркивает, что подлинное благополучие невозможно в изоляции.

Райфф разработала шкалы для измерения каждого из этих измерений, которые широко используются в исследованиях благополучия и геронтологии, показывая, что психологическое благополучие коррелирует с физическим здоровьем, когнитивными функциями и даже долголетием.

Теория самоопределения

Ричарда Райана и Эдварда Деси

Теория самоопределения Ричарда Райана и Эдварда Деси (Self-Determination Theory, SDT), возникшая в 1970-х годах, фокусируется на мотивации и утверждает, что у всех людей есть три универсальные

психологические потребности, удовлетворение которых ведёт к внутренней мотивации, психологическому здоровью и подлинному счастью:

- **Автономия** (*autonomy*) — чувство, что наши действия согласуются с нашим подлинным «Я», что мы действуем по своей воле, а не под внешним давлением. Это не независимость от других, а внутреннее согласие с собственными действиями.
- **Компетентность** (*competence*) — ощущение эффективности, мастерства, способности справляться с вызовами и достигать результатов. Это чувство «я могу», «я способен», которое является фундаментом самооценки.
- **Связанность** (*relatedness*) — чувство близости, принадлежности, любви, заботы о других и получения заботы от них. Это потребность в значимых социальных связях.

Когда эти три потребности удовлетворены, человек испытывает внутреннюю мотивацию, радость от деятельности, устойчивость к стрессу и высокое качество жизни. SDT имеет огромную эмпирическую базу и применяется в образовании, спорте, здравоохранении, организационной психологии и психотерапии.

*Модель PERMA
Мартина Селигмана*

Наиболее интегративная и известная модель эвдемонистического счастья — это модель PERMA, предложенная основателем позитивной психологии в его книге «Flourish» (2011). Селигман, отойдя от раннего фокуса на субъективном благополучии (гедонистическом), предложил пять измерений процветания, каждое из которых может быть измерено и усилено:

- **P (Positive Emotions)** — позитивные эмоции: радость, благодарность, надежда, вдохновение, любовь, удовлетворение. Это единственный компонент, который пересекается с гедонистическим счастьем, но в PERMA он не является доминирующим и рассматривается как часть более широкой картины.
- **E (Engagement)** — вовлечённость: состояние потока (*flow*), когда человек полностью поглощён деятельностью, теряет чувство времени и забывает о себе. Вовлечённость достигается, когда вызовы задачи соответствуют навыкам человека.
- **R (Relationships)** — отношения: качественные, поддерживающие, доверительные связи с другими людьми. Селигман подчёркивает, что другие люди — это «лучшее, что есть в жизни» в плане благополучия.
- **M (Meaning)** — смысл: принадлежность к чему-то большему, чем собственное «Я», служение чему-то, что превышает личные интересы, ощущение, что твоя жизнь имеет значение в вечном контексте.
- **A (Accomplishment)** — достижения: стремление к успеху, мастерству, прогрессу, победе ради неё самой. Это чувство компетентности и завершённости, которое придаёт жизни направленность.

Поток (*flow*) — это состояние оптимального переживания, соответствующее элементу **E (Engagement)** в модели PERMA, впервые было описано венгерско-американским психологом Михаем Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi) в 1970-х годах. Это состояние полной, глубокой вовлечённости в деятельность, когда человек настолько поглощён процессом, что теряет чувство времени, забывает о себе и о внешних отвлекающих факторах. Поток возникает при балансе между воспринимаемыми вызовами деятельности

и собственными навыками: если вызов слишком высок — возникает тревога; если навыки высоки, а вызов низок — возникает скука. В состоянии потока человек действует на пределе своих возможностей, но без усилия, что даёт ощущение радости, мастерства и полноты бытия.

Ключевые характеристики потока:

- ясность целей на каждом этапе деятельности;
- мгновенная обратная связь, позволяющая корректировать действия;
- глубокое чувство контроля над ситуацией;
- полная концентрация на текущем моменте, сужение внимания;
- потеря самосознания (забывание о своих заботах, проблемах, эго);
- трансформация времени — оно может течь быстрее или медленнее;
- автотеличность — деятельность становится самоценной, выполняется ради неё самой.

PERMA — это не просто список, а модель, которая показывает, что подлинное процветание требует баланса всех пяти элементов, а не только позитивных эмоций. Исследования показывают, что высокие баллы по PERMA коррелируют с физическим здоровьем, продуктивностью и снижением депрессии.

1.2.3.

Сильные стороны эвдемонистического счастья

Эвдемонистический подход обладает рядом преимуществ, которые делают его значительно более глубоким и устойчивым, чем гедонистический.

Устойчивость и долгосрочные эффекты. В отличие от гедонистического счастья, которое подвержено адаптации, эвдемонистическое благополучие — удовлетворение от личностного роста, добродетельных поступков, служения другим, достижения осмысленных целей — не исчезает так быстро. Оно накапливается и углубляется со временем. Исследования показывают, что эвдемонистическое благополучие является более сильным предиктором долгосрочного здоровья, чем гедонистическое: люди с высоким уровнем цели в жизни имеют более низкие уровни кортизола, меньше воспалительных маркеров, более крепкий иммунитет и даже большую продолжительность жизни (этот эффект был показан в знаменитом исследовании, где измеряли цель в жизни у пожилых людей и отслеживали их здоровье в течение многих лет).

Включение смысла, добродетели и служения. Эвдемонистическое счастье отвечает на вопрос «зачем?»: человек живёт не просто ради удовольствия, а ради чего-то, что превышает его собственные интересы. Это придаёт жизни глубину, устойчивость перед лицом страданий и чувство, что твоя жизнь имеет значение в контексте более широкой истории. В отличие от гедонизма, который в конечном счёте эгоцентричен, эвдемония ориентирована на других, на общество, на высшие ценности.

Активность и ответственность. Эвдемонистическое счастье требует усилий, сознательного выбора, работы над собой. Это делает человека субъектом своей жизни, а не пассивным получателем удовольствий. Человек развивается, растёт, преодолевает препятствия, и это приносит глубокое удовлетворение. Как писал Аристотель, «добродетель есть состояние характера, которое проявляется в действиях», и именно в этих действиях, а не в пассивных ощущениях, коренится подлинное благо.

Культурная и социальная ценность. Эвдемонистическое счастье, в отличие от гедонистического, более созвучно коллективистским культурам, где важны гармония, долг, служение семье и обществу. Оно способствует социальной сплочённости, альтруизму и гражданской ответственности.

Отсутствие парадокса гедонизма. Поскольку эвдемонистическое счастье не является прямым преследованием удовольствия, оно свободно от парадокса, когда погоня за счастьем мешает самому счастью. Человек, сосредоточенный на смысле, добродетели и служении, часто переживает радость как побочный продукт, а не как цель, и эта радость оказывается более глубокой и менее подверженной колебаниям.

1.2.4.

Ограничения эвдемонистического счастья

Несмотря на всю свою глубину и устойчивость, эвдемонистическое счастье остаётся **имманентным** — оно не выходит за пределы человеческой природы, не касается её повреждённости и не даёт ответа на вопрос о трансцендентном. Эти ограничения делают его недостаточным для полноценного человеческого существования.

Остаётся в пределах человеческих усилий. Эвдемонистическое счастье — это результат работы человека над собой: его развития, его добродетелей, его достижений. Но что, если человек не может развиваться достаточно? Что, если он ограничен болезнью, травмой, социальными обстоятельствами? Эвдемония, как её понимает современная психология, доступна не всем. Она требует ресурсов, времени, благоприятной среды. И, что более важно, она не даёт ответа на вопрос о том, что делать с неизбежной слабостью, с грехом, с повреждёностью, которую невозможно преодолеть собственными силами. Человек может быть очень «процветающим» по шкале PERMA или Райфф, но при этом оставаться в состоянии глубокого разрыва с Богом, не знать прощения, не иметь надежды на воскресение.

Не отвечает на вопрос о конечной цели. Ради чего я развиваюсь? Ради чего я реализую свой потенциал? Эвдемонистические модели, даже когда они говорят о «смысле», часто понимают его как имманентный — смысл внутри самой жизни, а не трансцендентный. Но если нет Бога, если нет вечности, то даже самый глубокий смысл остаётся лишь субъективной конструкцией, которая может рухнуть при столкновении с абсурдом смерти. Как писал Франкл, потеря смысла — это главный невроз нашего времени, но эвдемонистическая психология не даёт окончательного, онтологического обоснования смысла, она только предлагает его искать.

Нормативность и культурная зависимость. Модели эвдемонистического благополучия, несмотря на попытки быть универсальными, часто несут в себе западные ценности: автономию, личностный рост, активное управление средой. В культурах, где выше ценятся гармония, смирение, коллективное благо, эти критерии могут не совпадать с местным пониманием «хорошей жизни». Например, в некоторых восточных традициях личностный рост может быть менее важен, чем выполнение долга перед семьёй, а автономия — менее желательна, чем согласие с группой. Это не значит, что эвдемонистические модели ошибочны, но они требуют культурной чувствительности и не могут быть универсальным эталоном.

Не касается повреждённости человеческой природы. Это самое фундаментальное ограничение, с точки зрения христианской антропологии. Эвдемонистическое счастье предполагает, что человек изначально способен к развитию, добродетели и самореализации, если ему создать правильные условия. Но христианство учит, что человеческая природа повреждена первоэдемским грехом — повреждён вектор

поклонения, искажена воля, помутнён ум. Человек не может просто «реализовать свой потенциал», потому что его потенциал уже испорчен. Он не может «стать лучше» только через усилия, потому что его усилия тоже отравлены грехом. Эвдемонистическое счастье, будучи «антропологией развития», не знает «антропологии греха» и потому предлагает лечение, не понимая диагноза. Оно подобно врачу, который лечит симптомы болезни, но не знает о её первопричине.

Отсутствие трансцендентной надежды. Эвдемонистическое счастье заканчивается со смертью. Да, человек может оставить после себя добрую память, добрые дела, детей, произведения — но он сам уходит. Нет встречи с любимыми, нет восстановления того, что было потеряно, нет полного исцеления. Эвдемония, даже самая возвышенная, остаётся в пределах этого мира, а значит, она не может дать той надежды, которая «не постыжает» (Рим. 5:5). Без воскресения и вечной жизни даже самое добродетельное существование в конечном счёте оборачивается трагедией.

1.3.

Переход к пневматическому измерению

Итак, оба подхода — и гедонистический, и эвдемонистический — ценны и необходимы как этапы на пути к полноте. Они подобны двум ступеням лестницы: одна ведёт от телесных удовольствий к осмысленной, добродетельной жизни, другая — от добродетельной жизни к осознанию её ограниченности и потребности в чём-то большем. Но обе они не являются вершиной. Они не завершены.

Они напоминают человека, который, осознав, что он тяжело болен, пытается лечить себя сам, используя лучшие доступные методы — правильное питание, физические упражнения, позитивное мышление, добрые дела. Это помогает, даёт облегчение, даже может продлить жизнь. Но это не исцеляет корень. И корень этот — не просто «недостаток развития», не просто «отсутствие смысла». Это **повреждение самого вектора поклонения**, это разрыв с Источником жизни, это болезнь, которую нельзя вылечить собственными усилиями, потому что она поразила саму способность человека к исцелению.

Именно поэтому необходим третий, **пневматический уровень**. Он не отменяет тела и души, не отвергает законных радостей и здорового развития. Он включает их, но преобразует, освящает, наполняет вечным смыслом. Он даёт то, чего не может дать ни гедонизм, ни эвдемония: **встречу с Живым Богом, прощение грехов, благодать, исцеляющую волю, надежду на воскресение**, и, в конечном счёте, **пневматическое счастье** — счастье, которое не зависит от обстоятельств, не кончается со смертью, и которое есть плод пребывания в Любви Троидного Бога. Именно к этому третьему уровню мы теперь и обратимся.

ЧАСТЬ 2.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: БОГОСЛОВСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ

После того как мы увидели ограниченность двух имманентных подходов к счастью — гедонистического, замыкающего человека на телесных удовольствиях, и эвдемонистического, останавливающегося на душевных достижениях, — мы подходим к порогу, за которым открывается иное измерение. Это измерение не отрицает тело и душу, но включает их, преобразует и возводит к их истинному предназначению. Это измерение **пневматическое** — от *πνεῦμα* (дух). Оно не есть результат человеческих усилий или развития; оно есть **дар**, но дар, который требует соработничества, и именно в этом соработничестве человек обретает подлинное, целостное и вечное счастье.

В этой части мы развернём онтологические основания пневматического счастья, опираясь на трихотомию человека «дух — душа — тело», на учение о первоадемском грехе и личном грехе, на модель Пирамиды веры и на практику глубинной метаноии. Мы покажем, что пневматическое счастье — это не просто «третий вид счастья» в ряду других, а **единственный вид счастья, который имеет будущее**, ибо он укоренён в Воскресшем Христе и в Боге-Любви, Которого Христос открывает нам через Святого Духа.

Глава 2.1.

Антропологические основания: трихотомия человека как замысел Творца

Прежде чем мы сможем говорить о том, каким образом человек может обрести подлинную полноту и целостность, мы должны ответить на фундаментальный вопрос: **что есть человек по своему изначальному замыслу?** Современная психология, даже когда она говорит о «целостности», часто остаётся в рамках биопсихосоциальной модели, которая, при всей своей полезности, не достигает онтологической глубины. Христианская антропология предлагает иное видение: **человек есть единство трёх уровней бытия — духа, души и тела**, и каждый из этих уровней имеет свою функцию, свою природу и свой путь к целостности.

В этой главе мы рассмотрим библейские основания трихотомии человека, чтобы заложить тот онтологический фундамент, на котором впоследствии будет построено понимание того, как человек может обрести подлинную целостность и полноту бытия.

Учение о трёхсоставности человеческого существа не является плодом философских умозрений или поздней богословской схоластики. Оно коренится в самом Священном Писании, которое с предельной ясностью свидетельствует о том, что человек устроен как единство материального и духовного, земного и небесного, тварного и богоподобного. Два ключевых текста — книга Бытия и Первое послание к Фессалоникийцам — задают ту герменевтическую рамку, в которой трихотомия обретает своё богооткровенное содержание.

2.1.1.

Бытие 2:7 —

душа как встреча двух миров (Дух, душа, тело)

Вторая глава книги Бытия содержит повествование о сотворении человека, которое по своей глубине и богословской насыщенности не имеет себе равных во всей древней литературе. В стихе седьмом мы читаем: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2:7). Этот краткий стих содержит в себе целую антропологию, ибо он указывает на два источника человеческого бытия, два «корня», из которых вырастает единое древо человеческой личности.

Первый источник — «прах земной». Еврейское выражение *אֶפֶר מִן־הָאָדָמָה* (*afar min-ha'adamah*) буквально означает «прах от земли» или «пыль земная». Это указание на материальную, телесную природу человека. Человек не является духом, случайно заключённым в материю, как учили гностики; он есть творение Божие, взятое из самой земли, из того же вещества, что и весь видимый мир. Его тело не является «тюрьмой души», но благословенным творением, через которое он входит в общение с материальным миром и которое Сам Бог назвал «хорошим» (Быт. 1:31). Однако тело само по себе, без животворящего начала, остаётся лишь прахом — безжизненным, инертным, не способным к богообщению.

Второй источник — «дыхание жизни». Еврейское выражение *נִשְׁמַת חַיִּים* (*nishmat chayim*) — «дыхание жизни» — указывает на божественный источник человеческого духа. Это не просто «воздух» или «энергия», а то, что исходит от Самого Бога. Слово *נֶשְׁמָה* (*neshamah*) в Ветхом Завете часто обозначает именно дух человека как данность от Бога, как то, что делает человека способным к общению с Творцом (Иов 32:8; Притч. 20:27). Важно подчеркнуть: в этом стихе говорится, что Бог **вдунул** дыхание жизни в лице человека. Это личное, интимное действие — Бог буквально вдыхает Свою жизнь в творение. Человек не просто «получает жизнь»; он получает жизнь от Самого Источника жизни. Это и есть то, что святые отцы называют «образом Божиим» (*Imago Dei*) — неотъемлемым даром, который делает человека участником Божественного бытия.

Третий элемент — «душа живая». Здесь мы подходим к самому важному и онтологически решающему моменту. Результатом соединения праха земного и дыхания жизни становится **душа живая** (*נֶפֶשׁ חַיָּה*, *nefesh chayah*). Душа не является самостоятельной субстанцией, существовавшей до соединения духа и тела; она не есть нечто «третье», что было добавлено к человеку помимо этих двух начал. Напротив, душа есть **отношение, граница, точка контакта** между духом и материей. Без этого контакта души нет. Как учит святитель Феофан Затворник, «душа есть сила, произведённая дыханием Божиим, и она есть посредница между телом и духом». Душа не является «средним слоем» в статическом смысле, подобно этажу в здании; она есть **акт встречи** божественного и тварного, живое взаимодействие духа и тела. Именно благодаря своему положению душа становится средоточием свободы и диалога с Богом — о чём мы будем говорить в следующем разделе.

Таким образом, Бытие 2:7 открывает нам трихотомическую структуру человека: дух (дыхание Божие), тело (прах земной) и душа (живое единство, возникающее в их встрече). Человек не является ни только материей, ни только духом; он есть таинственное единство, в котором встречаются два мира — тварный и нетварный, земной и небесный, временный и вечный.

2.1.2.

Фессалоникийцам 5:23 — духовная целостность как норма бытия

Если Бытие 2:7 описывает происхождение человека, то Первое послание к Фессалоникийцам 5:23 описывает его предназначение. Апостол Павел пишет: *«И Сам Бог мира пусть освятит вас полностью, и ваш дух, и душа, и тело пусть сохранится в целости»* (1 Фес. 5:23). Это апостольское благословение содержит в себе три важнейших богословских тезиса.

Первый тезис: человек состоит из трёх частей. Апостол прямо называет три составляющие человеческого существа: дух (*πνεῦμα*), душа (*ψυχή*) и тело (*σῶμα*). Это перечисление не является случайным или просто стилистическим приёмом; оно отражает реальную структуру человеческой личности, которую апостол считает важным помнить в контексте молитвы об освящении. Каждая из этих составляющих имеет свою функцию и своё место в замысле Божиим о человеке.

Второй тезис: целостность (*ὁλόκληρον*) является целью и нормой. Слово *ὁλόκληρον* (*holokleron*) означает «целокупный», «неповреждённый», «сохранённый во всей полноте». Это не просто отсутствие дефектов, но полнота жизни, в которой все три уровня человеческого существа функционируют в правильной иерархии и взаимодействии. В этой целостности каждая часть сохраняет свою уникальность, но не существует изолированно от других. Дух, душа и тело не являются тремя отдельными «этажами» человеческого бытия, но тремя гранями единой личности, которые должны пребывать в гармоническом единстве.

Третий тезис: целостность возможна только через освящение. Апостол связывает сохранение целостности с действием Самого Бога: *«Сам Бог мира пусть освятит вас полностью»*. Это указание на то, что целостность не является результатом исключительно человеческих усилий; она есть дар Божий, результат Его освящающего действия. Однако этот дар не исключает человеческого соучастия — апостол говорит о сохранении целостности как о цели, к которой должны стремиться сами верующие. Целостность есть и дар, и задача одновременно.

В этом контексте трихотомия апостола Павла становится не просто антропологическим описанием, но и **программой для жизни**. Она показывает, что подлинное здоровье человека — это не просто «отсутствие болезни», но правильное функционирование всех трёх уровней: дух обращён к Богу и питается от Него; тело обращено к материальному миру и служит инструментом для исполнения воли Божией; а душа есть та внутренняя «пограничная зона», где дух и тело встречаются, где совершается выбор между устремлённостью к Богу и замкнутостью на себе.

2.1.3.

Дух как образ Божий и интегрирующее начало личности

В предыдущих разделах мы установили библейское основание трихотомии человека и описали душу как центральное место свободы и диалога с Богом. Однако остался открытым фундаментальный вопрос, без которого всё дальнейшее построение рискует остаться лишь описанием функций: **что такое дух по своей природе?** В библейском повествовании дух предстаёт как «дыхание Божие» (*רוח חַיִּים*, *nishmat chayim*) — то, что исходит от Самого Бога и делает человека «душою живою». Но что это означает онтологически? Дух — это не просто «высшая психическая функция», не способность к абстрактному

мышлению или рефлексии. Это самая глубокая реальность человеческого существа, определяющая его природу, его отношение к Богу, его предназначение и его вечную участь.

Дух как образ Божий
(Imago Dei)

Библейское основание для понимания духа как образа Божия находится в самом начале Священного Писания: «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему» (Быт. 1:26). Этот стих указывает на уникальное положение человека среди всего творения: только человек создан **по образу Божию**. Это не означает, что человек является Богом или что он обладает божественной природой; это означает, что в самой структуре человеческого бытия есть нечто, что **отражает** бытие Самого Бога, что делает человека способным к общению с Ним и к отражению Его свойств в мире.

В святоотеческой традиции образ Божий понимается прежде всего как **способность духа к богопознанию и богообщению**. Святитель Григорий Нисский учит, что образ Божий в человеке — это не какая-то одна способность (например, разум или свобода), но **целостная природа** человека, его способность быть в отношении с Богом. Эта способность коренится в том, что человек имеет **дух** — ту часть своего существа, которая не принадлежит тварному миру в том смысле, в каком принадлежит ему тело, но которая исходит от Самого Бога.

Святитель Феофан Затворник, развивая это учение, подчёркивает: «Дух есть дыхание Божие, которым Бог оживотворил человека. В нём — образ Божий». Это означает, что дух не является «частью» человека в том смысле, в каком рука или глаз являются частями тела. Дух есть **способ бытия** всей личности в её отношении к Богу. Именно благодаря духу человек может выходить за пределы самого себя, вступать в общение с Трансцендентным, осознавать свою причастность к вечности.

Важно подчеркнуть: образ Божий **не утрачен** в результате грехопадения. Он повреждён, искажён, затемнён, но не уничтожен. Как пишет святитель Иоанн Златоуст, «образ Божий не стёрт, но помрачён». Это означает, что даже в самом падшем состоянии человек сохраняет способность к богообщению, сохраняет ту глубину, которая отличает его от животных и делает его способным к спасению. Именно эта сохранённость образа Божия является онтологическим основанием для возможности восстановления человека, о чём мы будем говорить в последующих главах.

Дух как устремлённость к Богу
и способность выходить за пределы себя

Понимание духа как образа Божия позволяет увидеть его **динамическую природу**. Дух — это не статичная субстанция, подобная камню или дереву; это **устремлённость**, направленность всего существа человека к своему Источнику. Подобно тому, как стрела, выпущенная из лука, имеет свою траекторию, так и дух человека по своему изначальному замыслу имеет направление — к Богу, к Истине, к Любви.

Эта динамическая природа духа проявляется в том, что человек всегда **выходит за пределы самого себя**. Он не может удовлетвориться только материальными благами, только комфортом, только знаниями или даже только любовью к другому человеку. В самой глубине своего существа он стремится к чему-то большему, к чему-то абсолютному. Это стремление к Абсолюту и есть проявление духа. Как пишет блаженный Августин, «Ты создал нас для Себя, и не знает покоя сердце наше, пока не успокоится в Тебе». Эта «неуспокоенность» сердца, эта тоска по бесконечному, это ощущение, что «здесь не дом» — всё это свидетельство того, что дух человека направлен к Богу, даже если человек этого не осознаёт.

Эта способность выходить за пределы себя делает человека существом **религиозным** по самой своей природе. Человек не может не поклоняться; он может лишь выбирать, **кому** или **чему** поклоняться. Если он не направляет свой дух к истинному Богу, он неизбежно направляет его к ложным богам — к себе, к другим людям, к идеям, к удовольствиям, к власти. Но сама потребность в поклонении, сама направленность вовне, к чему-то большему, чем он сам, является неотъемлемым свойством духа. Именно это свойство делает человека существом поклоняющимся — *homo adorans*, как мы уже говорили во Введении.

Святые отцы часто говорят о духе как о «божественной искре» или «огне», который горит в человеке. Этот огонь может быть направлен к Богу и тогда он согревает и просвещает всю личность; или он может быть направлен на себя, и тогда он сжигает и разрушает. Но сам огонь, сама способность к горению, к устремлённости, к выходу за пределы себя, остаётся неотъемлемым свойством духа, данного человеку Богом.

Дух как интегрирующее начало

Из этих двух библейских оснований вытекает важнейший вывод: три составляющие человеческого существа не равноправны и не равноценны. Между ними существует **иерархия**, которая является частью изначального замысла Творца. Дух — это вершина, обращённая к Богу и способная воспринимать Его действие. Тело — это основание, обращённое к материальному миру и служащее средством для воплощения духовных устремлений. Душа — это средоточие, «граница», в которой встречаются дух и тело, где происходит свободный выбор и формируется личность.

Эта иерархия не является формой угнетения или неравенства, но **порядком, обеспечивающим целостность**. Подобно тому, как в организме человека голова направляет тело, а тело служит инструментом для осуществления замыслов головы, так и в духовной жизни человека дух призван направлять душу, а душа — управлять телом. Когда этот главенствующий порядок духа соблюдается, человек обретает ту целостность (*óλόκληρον*), о которой говорит апостол Павел: дух устремлён к Богу, душа свободно выбирает служение Богу, тело становится храмом Духа Святого (1 Кор. 6:19).

Дух не существует изолированно от души и тела; напротив, он призван **одухотворять** их, направлять к их предназначению, придавать единство всей личности. Подобно тому, как солнечный свет пронизывает и оживляет всё, на что падает, так и дух призван пронизывать душу и тело, сообщая им высший смысл и направление.

Эта интегрирующая функция духа проявляется в нескольких аспектах:

- **Во-первых, дух придаёт единство сознанию.** Без действия духа душа и тело остаются разрозненными, как отдельные части механизма. Дух же связывает их воедино, делая человека целостной личностью, способной к самосознанию, к самоопределению, к ответственности.
- **Во-вторых, дух придаёт смысл всей жизни.** Без духа человек живёт только телесными или душевными потребностями — едой, комфортом, удовольствием, самореализацией. Но дух открывает человеку горизонт вечности, придаёт его существованию высший смысл, делает его способным к жертвенной любви, к служению, к подвигу.
- **В-третьих, дух придаёт цельность личности.** Когда дух действует правильно, все силы души и тела объединяются в едином устремлении к Богу. Нет больше борьбы между «хочу» и «надо»,

между разумом и сердцем, между телом и духом. Всё существо человека становится единым, гармоничным, целостным.

В этом контексте можно сказать, что дух является **«формой форм»** человека — тем, что придаёт единство всему его существу. Эта аристотелевско-томистская интуиция, переосмысленная в христианском ключе, указывает на то, что дух не является одной из частей человека, но является **принципом единства**, который делает все остальные части человеком. Без духа тело было бы просто прахом, а душа — просто жизненной силой. Только в единстве с духом они становятся тем, чем они призваны быть по замыслу Творца.

*Повреждённость духа
как следствие грехопадения*

Однако этот изначальный замысел был нарушен. Грехопадение повредило не только душу и тело, но прежде всего — **дух**. Дух перестал быть «головой», направляющей всю личность; он замкнулся на себе или подчинился душевным и телесным страстям. Это повреждение духа является корнем всех страданий человеческой личности.

В чём конкретно проявилось это повреждение?

- **Во-первых, дух утратил способность к непосредственному общению с Богом.** Человек, который раньше «ходил с Богом» (Быт. 5:24), теперь прячется от Него (Быт. 3:8). Связь между духом человека и Богом оказалась разорвана. Дух, подобно антенне, которая потеряла сигнал, продолжает работать, но не принимает больше того, что является его источником жизни. Он направлен на другие «частоты» — на мир, на себя, на страсти.
- **Во-вторых, дух утратил способность правильно направлять душу и тело.** Вместо того чтобы одухотворять их, он сам подчиняется им. Душа, которая должна была слушаться духа, начинает слушаться тела, и тогда человек становится рабом своих желаний, страстей, привычек. Эта перевернутая иерархия является источником всех внутренних конфликтов: человек хочет одного, а делает другое; он знает добро, но выбирает зло (Рим. 7:15—24).
- **В-третьих, дух утратил способность интегрировать личность.** Без правильного действия духа душа и тело начинают жить своей жизнью. Душа погружается в бесконечные страсти и желания, тело — в болезни и тление. Человек становится фрагментированным, раздробленным, неспособным к целостному бытию. Он перестаёт быть «собой» в том смысле, в каком он был создан.

Это повреждение духа является следствием грехопадения, которое будет подробно рассмотрено в следующей главе. Здесь же достаточно отметить, что дух, будучи повреждённым, не исчезает и не перестаёт существовать. Он продолжает работать, но его работа становится искажённой, направленной не к жизни, а к смерти. Восстановление правильного функционирования духа — это одна из центральных задач того исцеления, которое предлагает человеку Божественная благодать.

Дальнейшее изучение покажет, что грехопадение является онтологической катастрофой, разрушившей гармонию человеческого существа, но также и то, что эта катастрофа не является окончательной, и путь к восстановлению открыт через действие Божественной благодати.

2.1.4.

Душа как место свободного выбора и диалога человека с богом

В предыдущей главе мы установили, что человек, согласно библейскому откровению, есть единство трёх уровней бытия — духа, души и тела. Мы увидели, что душа не является самостоятельной субстанцией, но возникает как «граница», «точка контакта» между духом и материей. Это уникальное и напряжённое положение делает душу тем местом, где в диалоге встречаются два мира — небесный и земной, вечный и временный, божественный и тварный. И сейчас мы можем заметить, что именно здесь, на этой границе, совершается самое главное событие человеческой жизни: **свободный личный выбор**, определяющий направление всей жизни человека.

В этой главе мы рассмотрим, что представляет собой душа как место свободы, как совершается **личный выбор**, и как этот выбор связан с диалогом человека с Богом. Понимание этого аспекта антропологии необходимо для того, чтобы впоследствии увидеть, как грехопадение повредило эту свободу и каким образом она может быть восстановлена.

Душа как место свободы

В трихотомической структуре человека душа занимает центральное и напряжённое положение. Она не является ни чисто духовной, ни чисто материальной; она есть граница, на которой встречаются два мира. Именно поэтому душа является местом свободы — той уникальной способности, которая отличает человека от всего остального творения. Животные руководствуются инстинктами; ангелы, будучи чистыми духами, обладают свободой, но их свобода не связана с материальным миром. Человек же, находясь на границе двух реальностей, обладает свободой, которая простирается в обе стороны: он может открываться духу и восходить к Богу, либо замыкаться на теле и погружаться в страсти.

Эта свобода не является абстрактным философским принципом, но **конкретной жизненной реальностью**, переживаемой в каждом моменте жизни. Каждый день, каждый час, каждое мгновение человек оказывается перед выбором: какой голос слушать? Голос духа, влекущий к Богу, к истине, к любви и жертвенности? Или голос плоти, влекущий к комфорту, к самолюбию, к удовлетворению сиюминутных желаний? Этот выбор не всегда драматичен; чаще он происходит в малых, почти незаметных решениях. Но именно эти малые решения формируют характер, определяют траекторию всей жизни и в конечном счёте — участь человека в вечности.

Как учит святитель Феофан Затворник, душа есть «сила, произведённая дыханием Божиим, и она есть посредница между телом и духом». Эта посредническая функция делает душу местом, где совершается самое важное — личностное самоопределение. Человек не предопределён ни к добру, ни ко злу; он свободен. Но эта свобода не является абсолютной и самодостаточной; она есть дар, который может быть либо принят и развит, либо отвергнут и искажён.

Личный выбор как сердечное делание

В библейской и святоотеческой традиции выбор человека понимается не как холодное интеллектуальное решение, но как «сердечное делание» — акт, в котором участвует всё существо человека: разум, воля, чувства, тело. Выбор совершается не только умом, но и сердцем — той глубинной инстанцией, которая в библейской антропологии обозначает центр личности, место встречи с Богом и с самим собой.

Именно сердце является тем «внутренним человеком», где принимаются решения, которые затем реализуются в поступках.

Святитель Игнатий Брянчанинов пишет: «Сердце есть корень всех действий человека». Это означает, что выбор, совершаемый в душе, никогда не остаётся только внутренним событием; он неизбежно прорастает вовне, определяя поступки, слова, отношения. Человек становится тем, что он выбирает. Если он выбирает Бога, его жизнь начинает изменяться в направлении к святости; если он выбирает себя или грех, его жизнь начинает искажаться в направлении к духовной смерти.

При этом важно подчеркнуть: выбор не является разовым актом. Это процесс, длящийся всю жизнь. Каждый новый выбор либо укрепляет, либо ослабляет предыдущий. Как река прокладывает русло, так и наши выборы формируют «русло» нашей души — устойчивый характер, который затем определяет наши реакции и решения. Именно поэтому святые отцы придают такое значение вниманию к себе и трезвению — способности видеть свои внутренние движения и сознательно направлять их к Богу.

Душа как место диалога с Богом

Особое положение души между духом и телом делает её не только местом выбора, но и местом встречи человека с Богом. Именно в душе, в её глубине, человек слышит Божественный призыв и здесь же даёт на него ответ. Этот диалог не является внешним событием, подобным человеческой беседе; он есть внутреннее, духовное событие, в котором участвует вся личность.

Бог говорит с человеком через Своё Слово, через совесть, через обстоятельства жизни, через других людей, через внутреннее озарение. Но чтобы услышать этот голос, человек должен обратиться внутрь себя, в ту «глубину сердца», где встречаются дух и душа. Святитель Феофан Затворник учит: «Внимай себе, и ты услышишь голос Божий в своей душе». Это внимание к себе не является эгоцентричным погружением в собственные переживания; напротив, оно есть открытость к Тому, Кто превыше всего, Кто говорит с человеком в его сокровенной глубине.

Ответ человека на Божественный призыв также совершается в душе. Это не просто формальное согласие с истинами веры, но **личное, ответственное «да»** Богу. Как пишет святитель Иоанн Златоуст, «вера есть не только согласие разума, но и произволение сердца». Ответ человека Богу есть акт свободы, в котором человек вверяет себя Тому, Кто есть Истина и Жизнь. Этот ответ, если он искренен, преображает душу, открывая её для действия Божественной благодати.

Таким образом, душа становится пространством личного общения между человеком и Богом. Это общение не является статичным; оно есть живой диалог, который длится всю жизнь. Человек говорит с Богом в молитве, в покаянии, в благодарении; Бог говорит с человеком через Слово, через таинства, через внутреннее утешение. И именно в этом диалоге душа обретает свою подлинную полноту, своё истинное предназначение — быть «местом встречи» неба и земли, временного и вечного, человеческого и Божественного.

Ограниченность свободы человеческого выбора

Однако, говоря о свободе души и её способности к диалогу с Богом, мы должны признать, что эта свобода не является абсолютной. Она была повреждена в результате грехопадения. Это повреждение не лишило человека свободы вовсе, но исказило её, сделало её уязвимой для заблуждений, страстей и самобмана. Человек часто не способен выбрать благо, даже когда знает о нём. Апостол Павел выражает это

состояние с предельной честностью: «Не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Рим. 7:15). Свобода, повреждённая грехом, становится свободой для греха, а не свободой для добра.

Это ограничение является следствием той катастрофы, которая произошла в начале человеческой истории. Грехопадение повредило самую глубину человеческой природы — её способность свободно и радостно выбирать Бога. Душа, которая была создана как «граница» между духом и телом, утратила правильную иерархию: дух перестал направлять душу, и душа оказалась под властью телесных страстей и душевных влечений. Это состояние святые отцы называют «душевностью» в отличие от «духовности»: душа живёт по своим влечениям тела, не подчиняя их высшему благодатному руководству духа.

Однако важно подчеркнуть: повреждение свободы не означает её полной утраты. Человек по-прежнему способен выбирать, по-прежнему способен говорить Богу «да». Но его благодатный выбор теперь отягощён привычками, страстями, самообманом. Именно поэтому человек нуждается в помощи, в исцелении, в восстановлении той свободы, которая была утрачена. Именно эту помощь предлагает христианское спасение, о котором мы будем говорить в последующих главах. Здесь же достаточно отметить факт повреждения человеческого существа и оставить его детальное осмысление до тех разделов, где речь пойдёт о грехе и его последствиях.

2.1.5.

Плоть как храм Духа и орудие души

Если дух есть вершина человеческого существа, обращённая к Богу, а душа — его средоточие, где совершается свободный выбор, то тело является тем основанием, через которое человек входит в соприкосновение с материальным миром. В библейском повествовании тело не рассматривается как темница души или источник зла — такая точка зрения была характерна для гностических учений, с которыми боролись раннехристианские авторы. Напротив, Священное Писание утверждает онтологическую благость тела как творения Божия. В книге Бытия Бог неоднократно называет Своё творение «хорошим» (Быт. 1:31), и тело человека — часть этого благого творения.

Апостол Павел поднимает понимание тела на принципиально новую высоту: «Тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа» (1 Кор. 6:19). Эта метафора храма указывает на то, что тело не является нейтральным «контейнером» для души, но несёт в себе священное предназначение. Оно есть место, где Святой Дух может пребывать и действовать. Поэтому забота о теле, его здоровье, его чистота и умеренность в его использовании — не просто гигиенические или эстетические вопросы, но аспекты духовной жизни. Так же как ветхозаветный храм требовал благоговейного отношения, так и человеческое тело, как храм Духа, достойно уважения и ответственного к себе отношения.

В то же время тело выполняет важную инструментальную функцию: оно есть орудие души. Через тело душа выражает себя вовне — в словах, поступках, творчестве, служении. Без тела душа не могла бы воздействовать на материальный мир, не могла бы любить ближнего через конкретные дела, не могла бы участвовать в таинствах, которые совершаются через материальные элементы (воду, хлеб, вино). Тело — это мост между внутренним миром человека и внешней реальностью, канал, через который внутренние устремления обретают плоть и становятся историей.

Однако, как и дух, и душа, тело было повреждено в результате грехопадения. Оно перестало быть послушным орудием души и стало источником страданий, болезней и смерти. Апостол Павел называет это

состояние «телом смерти» (Рим. 7:24) и противопоставляет ему «тело духовное» (1 Кор. 15:44), которое ожидает человека в воскресении. Но уже здесь и сейчас, в земной жизни, тело может быть освящено, очищено и направлено на служение Богу. Это освящение совершается через таинства, через молитву, через воздержание и через труд над собой, который преображает не только душу, но и тело.

Таким образом, тело — не враг духа, а его союзник, когда оно находится в правильной иерархической связи с душой и духом. Оно — храм, в котором совершается богослужение, и орудие, через которое душа творит дела любви. Поэтому христианское отношение к телу — это не аскетическое умерщвление (как в некоторых дуалистических учениях) и не гедонистическое культивирование (как в современной светской культуре), а ответственное, благоговейное и освящающее отношение к тому, что Бог создал благим и предназначил для вечной жизни.

Глава 2.2.

Сотериологические основания: от проклятья к исцелению

Чтобы понять природу пневматического счастья, мы должны вернуться к тому, что есть человек в своём глубочайшем замысле. Современная психология, даже когда она говорит о «целостности», часто остаётся в рамках биопсихосоциальной модели, которая, при всей своей полезности, не достигает онтологической глубины. Христианская антропология предлагает иное видение: **человек есть единство трёх уровней бытия — духа, души и тела**, и каждый из этих уровней имеет свою функцию, свою становящуюся природу и свой путь к целостности:



2.2.1.

Грехопадение как катастрофа человеческого бытия

В предыдущих разделах мы установили, что человек по своему изначальному замыслу есть единство трёх уровней бытия — духа, души и тела, — связанных в правильной иерархии: дух призван направлять душу,

а душа — управлять телом. Мы увидели, что душа является местом свободы и диалога с Богом, а дух, как образ Божий, есть устремлённость человека к своему Источнику и интегрирующее начало всей личности. Эта гармоничная структура, в которой каждый уровень занимал своё законное место и выполнял свою функцию, была частью изначального замысла Творца.

Однако этот замысел был нарушен. Грехопадение, описанное в третьей главе книги Бытия, стало той катастрофой, которая разрушила изначальную целостность человеческого существа. Оно повредило не только отношения человека с Богом, но и саму внутреннюю структуру человеческой личности — ту гармонию духа, души и тела, которая была задумана Творцом. В этом разделе мы рассмотрим, как грехопадение разрушило трихотомическую целостность человека, каковы последствия этого разрушения на каждом из трёх уровней бытия, и как это повреждение проявляется в состоянии современного человека.

Библейское основание:

грех как разрыв отношений и дезинтеграция личности

Повествование о грехопадении в третьей главе книги Бытия является одним из самых глубоких и значимых текстов во всём Священном Писании. Оно описывает не просто моральный проступок, но событие, которое изменило саму природу человеческого бытия. Человек, созданный для общения с Богом и для жизни в раю, совершил выбор, который привёл к катастрофическим последствиям.

Суть грехопадения заключается в том, что человек **не доверился** Богу. Вместо того чтобы принять Божественное определение добра и зла, он захотел сам стать «как бог, знающий добро и зло» (Быт. 3:5). Это был акт **непослушания**, но ещё более — акт **неверия**: человек усомнился в любви и истинности Бога, поверив змею, который сказал: «Нет, не умрёте» (Быт. 3:4). Грехопадение — это выбор **автономии** вместо **теономии**: человек предпочёл жить по собственному закону, а не по закону Божию.

Последствия этого выбора проявились немедленно и на всех уровнях человеческого бытия. **На уровне отношений с Богом** произошёл разрыв: человек, который раньше «ходил с Богом» (Быт. 5:24), теперь прячется от Него (Быт. 3:8). Страх и стыд приходят на место доверия и радости. **На уровне отношений с другим человеком** происходит разлад: Адам обвиняет Еву, Ева — змея (Быт. 3:12—13). Гармония между мужчиной и женщиной, которая была частью изначального замысла, разрушается. **На уровне отношений с природой** происходит проклятие земли: она перестаёт добровольно приносить плоды и становится источником тяжёлого труда и страданий (Быт. 3:17—19). **На уровне самого человека** происходит дезинтеграция: он осознаёт свою наготу и стыдится своего тела (Быт. 3:7, 10—11).

Апостол Павел в Послании к Римлянам описывает это состояние как внутреннюю раздвоенность, которая стала уделом каждого человека после грехопадения. С предельной честностью он восклицает: «*Не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?*» (Рим. 7:15, 24). Эти слова выражают ту глубочайшую фрагментацию человеческой личности, которая является прямым следствием грехопадения: человек хочет добра, но делает зло; он знает истину, но выбирает ложь; он стремится к Богу, но убегает от Него. Это состояние внутреннего конфликта, раздвоенности и бессилия есть прямое следствие разрушения изначальной трихотомической целостности.

Грехопадение повредило все три уровня человеческого существа. Это повреждение не является просто «моральным падением»; это **онтологическая катастрофа**, затронувшая самую глубину человеческой природы.

Повреждение духа. Дух, который был создан как обращённость к Богу, как способность к непосредственному общению с Творцом, утратил свою первичную устремлённость. Он перестал быть «головой», направляющей всю личность. Вместо того чтобы быть устремлённым к Богу, дух утратил свою первичную направленность. Эта направленность, вместо того чтобы быть открытой к Источнику жизни, оказалась искажённой: она может быть обращена на самого человека (самость), на других людей (зависимость или обожествление), на идеи и идеалы (идолопоклонство), на удовольствия и власть (страсти). Дух продолжает существовать, но его работа становится искажённой — он перестаёт быть тем внутренним компасом, который указывает человеку путь к его истинному предназначению. Это повреждение самой направленности человеческого духа есть корень всех человеческих страданий: человек перестаёт слышать голос Божий, перестаёт воспринимать Его присутствие, перестаёт понимать, ради чего он создан. Как пишет апостол Павел, «плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Рим. 8:7). Это «плотское мышление» есть следствие того, что дух, будучи повреждённым, не может больше направлять душу и тело к Богу.

Повреждение души. Душа, которая была создана как «граница» между духом и телом, как место свободного и радостного выбора в пользу Бога, утратила свою способность к правильному самоопределению. Она стала ареной борьбы противоречивых желаний. Апостол Павел описывает это состояние как внутренний конфликт: «По внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим; но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного» (Рим. 7:22—23). Душа больше не является целостным центром личности; она раздроблена, разорвана между устремлённостью к добру и влечением ко злу. Она становится «душевной» в том смысле, который святые отцы противопоставляют «духовности»: человек живёт по влечениям души, не подчиняя их высшему руководству духа.

Повреждение тела. Тело, которое было создано как храм Духа Святого (1 Кор. 6:19) и как средство для исполнения воли Божией, стало источником страданий, болезней и смерти. После грехопадения Бог говорит человеку: «В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься» (Быт. 3:19). Тело перестало быть послушным инструментом души и духа; оно стало сопротивляться, болеть, стареть и, в конечном счёте, умирать. Болезни и смерть не являются частью изначального замысла Божия; они являются следствием грехопадения, результатом того, что гармония между духом, душой и телом была разрушена.

Таким образом, грехопадение привело к глубочайшей дезинтеграции человеческого существа. Три уровня, которые были созданы для гармоничного взаимодействия, оказались разорванными и конфликтующими друг с другом. Дух не направляет душу, душа не управляет телом, тело не служит инструментом для исполнения воли Божией. Вместо целостности — фрагментация; вместо гармонии — конфликт; вместо жизни — смерть.

*Два уровня повреждения:
унаследованное и личное*

Важно различать два уровня повреждения, которые являются следствием грехопадения. Это различие поможет нам впоследствии понять, каким образом возможно восстановление человека.

Первый уровень — унаследованное повреждение. Это то, что в христианской традиции называется последствиями грехопадения для всего человеческого рода. Каждый человек рождается в мире, где гармония духа, души и тела уже нарушена. Мы рождаемся с повреждённой природой: дух не устремлён к Богу, душа раздроблена, тело подвержено болезням и смерти. Это повреждение не является личной виной человека; он не совершал грехопадения, но он несёт его последствия, как человек, рождённый в отравленной среде, дышит отравленным воздухом. Это унаследованное повреждение является тем «ветхим человеком», о котором говорит апостол Павел (Еф. 4:22), — той повреждённой природой, которую каждый человек получает при рождении.

Второй уровень — личный выбор. Каждый человек, обладая свободой, совершает свои собственные грехи. Эти личные грехи не являются просто следствием унаследованного повреждения; они есть актуализация этого повреждения в конкретных мыслях, словах и поступках. Личный грех усиливает унаследованное повреждение, делая его более глубоким и устойчивым. Каждый новый грех, как река, прокладывающая новое русло, углубляет повреждение души, делая восстановление более трудным и требующим большего труда и благодати.

Различение этих двух уровней имеет важное значение для понимания того, как возможно восстановление человека. Унаследованное повреждение требует исцеления, которое не может быть достигнуто исключительно человеческими усилиями; оно требует действия Божественной силы. Личные грехи требуют личного покаяния и изменения жизни. Оба уровня повреждения будут подробно рассмотрены в последующих главах, где речь пойдёт о спасении и исцелении души.

При этом важно понимать: факт повреждённости человеческой природы не освобождает человека от ответственности, но, напротив, делает необходимой его активную включённость в процесс восстановления. Сама греховность — как унаследованная, так и личная — становится онтологическим основанием для того, что в христианской аскетике называется „трудом над собой“. Этот труд не есть попытка спастись собственными силами (что невозможно), но есть соработничество с Богом, в котором человек, осознавая свою повреждённость, сознательно направляет свои усилия на исцеление того, что было сломано. Как именно этот труд соотносится с благодатью и как он осуществляется в повседневной жизни, будет показано в дальнейшем.

*Нарушение иерархии
как корень дисгармонии*

Повреждение трихотомической структуры человека проявляется прежде всего в **нарушении иерархии**. Дух, который должен был быть «головой», направляющей всю личность, утратил свою власть. Душа, которая должна была слушаться духа, оказалась под властью тела. Тело, которое должно было быть послушным инструментом, стало диктовать свои условия.

Именно это нарушение иерархии порождает всё многообразие дисфункций — психологических, духовных и социальных. Человек, у которого дух не направляет жизнь, живёт по влечениям души и тела. Он становится рабом своих желаний, страстей, привычек. Он не может быть целостным, потому что его

внутренняя структура разрушена; он не может быть свободным, потому что его свобода повреждена; он не может быть счастливым, потому что гармония его существа нарушена.

Это состояние глубоко трагично, но оно не является безнадёжным. Христианское благовестие говорит о том, что повреждение может быть исцелено, что нарушенная иерархия может быть восстановлена, что утраченная целостность может быть обретена вновь. Однако это восстановление требует не просто человеческих усилий, но действия Того, Кто создал человека и Кто один может исцелить его повреждённую природу. Именно к этому вопросу — о том, каким образом возможно исцеление и восстановление — мы обратимся в последующих главах.

2.2.2.

Первоздемский грех как повреждения вектора поклонения

В христианском богословии часто говорят о «первородном грехе». Однако этот термин, как мы уже отмечали, создаёт ложную ассоциацию с телесным рождением, с сексуальностью, с продолжением рода, якобы с «греховностью тела». Это искажение было намеренно внедрено врагом человечества, чтобы отвлечь людей от понимания истинной природы грехопадения и истинной природы восстановления от него. Поэтому мы предлагаем более точный термин: **первоздемский грех**.

Суть первоздемского греха — не в том, что Адам и Ева съели запретный плод как акт непослушания в узком смысле. Суть — в **смене духовного учителя**. Бог дал духовную заповедь: *«не ешь от дерева познания добра и зла»* (Быт. 2:17). Это было Его духовным учением: человек должен доверять Богу как единственному источнику истины, не пытаться самостоятельно определять, что есть добро и зло. А дьявол предложил альтернативное духовное учение: *«Будете как боги, знающие добро и зло»* (Быт. 3:5). Он сказал: «Бог вам лжёт, вы сами можете стать судьями, вы не нуждаетесь в Нём». И человек **выбрал** это духовное учение. Он отказался от того, что Бог говорит о добре и зле, и принял то, что о добре и зле говорит дьявол. Это был не просто «плохой моральный проступок»; это был **глубинный онтологический промах** — переключение вектора поклонения с верных духовных целей на неверные. Человек перестал поклоняться Богу как единственному источнику истины и начал поклоняться собственному знанию, внушённому дьяволом.

Последствия этого выбора оказались катастрофическими для человечества. Этот грех оказался не просто личным актом Адама и Евы; он стал **коллективным проклятием человеческого рода**, которое, в силу духовных законов постэдемского мира, до наших дней продолжает передаваться всему человечеству. Мы рождаемся в мире, где вектор поклонения уже повреждён, где ум помутнён, где наша воля искажена помимо нашего изначального выбора, а связь с Богом-Любовью разорвана даже в случае, если мы хотим противоположного. Мы не совершали этого греха, но каждый из нас лично несёт его последствия, как человек, рождённый в отравленной среде, дышит отравленным воздухом. И это проклятие нельзя снять личными усилиями, потому что оно не индивидуально, а **видовое**, охватывающее весь людской род.

2.2.3.

Различение коллективного проклятья и личных прегрешений

Здесь мы подходим к фундаментальному различению, без которого невозможно понять ни механизм спасения, ни природу пневматического счастья человека.

Первоадемский грех — это коллективное повреждение вектора поклонения, унаследованное нами как проклятие в качестве представителей человеческого рода. Оно **не требует покаяния**, потому что мы его не совершали. Но оно **смывается крещением** — через сопричастие со смертью и воскресением Христа, через принятие Святого Духа при возложении рук. Это дар, который мы принимаем верою, а не заслуживаем делами.

Личный грех — это то, что мы совершаем сами: наши мысли, слова, поступки, которые идут от нашей повреждённой воли. Личные грехи **требуют личного глубинного покаяния (метанойи)** — изменения ума, поворота от греха к Богу. Они не смываются автоматически крещением; они требуют нашего свободного участия, нашего ежедневного труда над собой в соработничестве со Святым Духом в Иисусе Христе.

Это различение имеет прямое отношение к целостному счастью. Гедонистическое и эвдемонистическое счастье, оставаясь в плоскости имманентного, не касаются ни первоадемского греха (ибо они его не признают), ни личного греха (ибо они предлагают либо подавление греха, либо личное саморазвитие, но не покаяние). Целостное пневматическое счастье начинается с признания обоих видов греха: **я рождён в повреждённом мире (первоадемский грех), и я сам добавляю к этому свои личные невольные ошибки (личный грех)**. И то, и другое может быть исцелено только через Христа и через постоянную перемену ума в Святом Духе. Без этого трансформирующего жизнь признания любое «целостное счастье» остаётся лишь иллюзией, временной передышкой перед вечной смертью.

Таким образом, онтологические основания целостного пневматического счастья коренятся в правильном понимании человека как триединого существа (дух—душа—тело), в признании повреждения его целостной природы через первоадемский грех и в различении этого греха от личных грехов, которые требуют глубинной метанойи (искреннего раскаяния человека). Только на этом фундаменте может быть построено подлинное счастье, которое не боится ни страданий, ни смерти, ибо оно укоренено в Том, Кто воскрес из мёртвых и Кто истинно любит людей.

2.2.4.

Спасение души как освобождение от первоадемского греха

В предыдущих разделах мы установили, что первоадемский грех — это не личный проступок Адама и Евы, а повреждение самого вектора поклонения, которое передаётся всему человеческому роду как коллективное проклятие. Это повреждение не является личной виной каждого человека, но оно затрагивает его природу, его способность к правильному отношению к Богу, к себе и к миру. Вопрос, который встаёт перед каждым человеком: как освободиться от этого наследия, если оно не является результатом его собственного выбора?

Христианское благовестие даёт однозначный ответ: освобождение от первоадемского греха не достигается человеческими усилиями, покаянием или нравственным совершенствованием, потому что это проклятие не индивидуально, а родовое. Оно требует не исправления, а нового рождения, не очищения, а воссоздания. Именно это предлагает таинство крещения и принятие Святого Духа. Апостол Павел пишет: «Все вы, во Христа крестившиеся, во Христа облеклись» (Гал. 3:27). Крещение есть не просто символическое омовение, но реальное сопричастие со смертью и воскресением Христа. В крещении человек умирает для ветхого Адама — для того повреждённого состояния, которое он унаследовал, и воскресает для новой жизни во Христе. Это не зависит от заслуг человека; это дар Божий, принимаемый верою.

Однако освобождение от проклятия первоадемского греха не является автоматическим или магическим актом. Оно требует свободного принятия этого дара. Человек должен ответить на призыв Бога, обратиться к Нему с верой и доверием. Это обращение не есть «заслуга», но есть свободный акт воли, который становится возможным благодаря предваряющей благодати. Как учит святитель Иоанн Златоуст, «Бог не спасает нас без нас». Это означает, что хотя освобождение от первоадемского греха совершается исключительно действием Бога, человек призывается к соучастию — к вере, к принятию таинств, к жизни в соответствии с полученным даром.

Крещение и принятие Святого Духа (в православной традиции — через миропомазание, в протестантской — через возложение рук или личное принятие) являются теми каналами, через которые благодать Божия реально преображает человеческую природу. Это не просто изменение статуса перед Богом, но онтологическое изменение самого человека. Он становится «новой тварью» (2 Кор. 5:17), его природа начинает исцеляться от той порчи, которая была внесена первоадемским грехом. Именно это освобождение от коллективного проклятия является фундаментом, на котором строится всё последующее исцеление души.

Важно понимать, что освобождение от первоадемского греха не отменяет необходимости борьбы с личными грехами. Оно снимает то родовое проклятие, которое делало человека рабом греха по самой своей природе, но не уничтожает его свободную волю и его привычки, сформированные в повреждённом мире. Поэтому, получив освобождение от проклятия, человек вступает на путь личного исцеления, о котором речь пойдёт в следующем разделе.

2.2.5.

Исцеление души как процесс глубинной метанойи

Если освобождение от первоадемского греха есть дар, который человек получает через крещение и принятие Святого Духа, то исцеление от личных грехов есть процесс, который требует активного участия самого человека. Этот процесс в христианской традиции называется метанойей — переменой ума, покаянием. Но метанойя — это не просто однократный акт раскаяния, не просто сожаление о содеянном и просьба о прощении. Это глубокое, непрерывное изменение самого способа мышления, чувствования и действия, которое охватывает всю личность и длится всю жизнь.

Греческое слово *μετάνοια* буквально означает «перемена ума» (*μετά* — после, изменение; *νοῦς* — ум, образ мыслей). В библейском контексте это не просто интеллектуальный акт, а целостный поворот всей души от греха к Богу. Пророк Ионаห์ призывает: «Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Ионах. 2:12). Это обращение не является поверхностным; оно затрагивает глубины сердца,

волю, желания, привычки. Метанойя есть изменение не только поведения, но и самого внутреннего вектора человека — от самости к Богу, от эгоцентризма к теоцентризму.

Исцеление души через метанойю происходит в несколько взаимосвязанных аспектов.

Во-первых, это осознание греха. Человек должен увидеть свои личные прегрешения не просто как «ошибки» или «недостатки», но как реальное зло, которое отделяет его от Бога и повреждает его собственную душу. Это осознание требует честности перед собой и перед Богом, требует оставления самооправдания и готовности увидеть себя таким, каков он есть. Как пишет апостол Иоанн, «если говорим, что не имеем греха, — обманываем себя, и истины нет в нас» (1 Ин. 1:8).

Во-вторых, это сокрушение сердца — переживание боли о содеянном, подлинное сожаление о том, что человек оскорбил Бога и повредил свою душу. Это не просто страх наказания, а любовь к Богу, которая скорбит о том, что Его любовь была отвергнута. Святитель Иоанн Златоуст учит, что истинное покаяние не ограничивается словами, но выражается в изменении всей жизни.

В-третьих, это исповедание греха перед Богом и, в христианской традиции, перед Церковью. Исповедь есть не просто перечисление проступков, но открытое признание своей неправоты, отказ от самооправдания и принятие прощения как дара. В таинстве исповеди человек получает не только слова утешения, но реальное освобождение от бремени греха, которое совершается благодатью Божией через служение священника.

В-четвёртых, это изменение жизни — решительный поворот от греха к добродетели, от самости к любви. Метанойя не завершается актом исповеди; она продолжается в повседневных решениях, в выборе добра вместо зла, в терпеливом преодолении привычных страстей. Это требует постоянного внимания к себе, молитвы, чтения Слова Божия, участия в таинствах и общении с братьями и верующими.

Наконец, метанойя — это непрерывный процесс, а не разовое событие. Христианин не может сказать: «Я покался и теперь всё в порядке». Каждый день приносит новые искушения, новые ошибки, новые возможности для обращения. Как учит преподобный Иоанн Лествичник, «покаяние есть обновление крещения, завет с Богом об исправлении жизни». Это означает, что метанойя становится образом жизни — постоянным возвращением к Богу, постоянным обновлением ума, постоянной борьбой с грехом и стремлением к святости.

Исцеление души через метанойю возможно только в соработничестве с благодатью. Человек не может сам себя исцелить; он нуждается в помощи Божией, которая даётся через Христа и Святого Духа. Но эта помощь не отменяет его усилий; она их укрепляет, направляет и освящает. Поэтому исцеление души — это не пассивное ожидание чуда, а активный, многолетний процесс, в котором человек с Божией помощью постепенно освобождается от власти греха и возрастает в любви, мире и радости о Духе Святом. Этот процесс и есть путь к тому пневматическому счастью, о котором будет говориться далее.

Глава 2.3.

Онтологические основания: к необходимости двойного редукционизма

2.3.1.

Парадигмальный вызов: почему духовное измерение не сводится к материи

Предыдущие разделы были посвящены трихотомии человека и образу «Тритрёпки» как синкретической модели его экзистенциальной структуры. Мы описали дух как «голову» матрёшки — верхний полюс, обращённый к Богу, интенциональный вектор, способность к общению с Творцом. Однако остался открытым фундаментальный вопрос, без которого всё дальнейшее построение рискует повиснуть в воздухе: **имеет ли это «духовное измерение» реальный онтологический статус, или оно есть лишь психологическая проекция, метафора, субъективное переживание, которое можно (и нужно) редуцировать к нейродинамике?**

Этот вопрос не является праздным. Современная психологическая наука, как справедливо отмечают многие исследователи, находится под мощным нормативным влиянием материалистической парадигмы, которая преподносится как «научность как таковая», хотя на самом деле является **метафизическим допущением** — верой в то, что материя есть предел и полнота реальности. В рамках этой парадигмы любое «духовное» объявляется либо иллюзией, либо эпифеноменом материальных процессов.

Однако, как справедливо отмечает философ и психолог Ф.В. Кондратьев, такая позиция есть не наука, а **скрытая идеология**, которая не исследует реальность, а навязывает ей свои рамки. Научный материализм становится материалистической идеологией в тот момент, когда он не просто исследует материальные аспекты психики, но отрицает саму возможность существования иных аспектов, не сводимых к материи. Это отрицание не имеет эмпирического обоснования; оно является априорным допущением, которое, по иронии судьбы, требует не меньшей веры, чем признание духовной реальности.

Исторически сложилось так, что современная психология формировалась в эпоху сознательного дистанцирования от религиозного мировоззрения. Это дистанцирование было понятным как реакция на догматизм религиозных институтов, но методологически оно привело к **самоограничению исследовательской программы**, которая исключила из рассмотрения целый класс потенциально реальных факторов. Подобная ситуация напоминает положение физики до признания существования электромагнитных волн или квантовых явлений: они были реальны, но не вписывались в доминирующую парадигму. Истинно научная позиция — не отрицание явлений, не укладывающихся в текущую парадигму, а расширение парадигмы для их адекватного описания.

2.3.2.

Онтологическая реальность Духа и действие нетварных энергий

В этой связи мы должны занять определённую экзистенциальную и эпистемологическую позицию: **научный редукционизм не обязан быть монистическим**. Он может и должен быть плюралистическим, если сама реальность, которую мы исследуем, обнаруживает множественность онтологических уровней. Отказ от признания духовного измерения — это не требование науки, а самоограничение

исследовательской программы, которое исключает из рассмотрения целый класс потенциально реальных факторов.

Онтологический статус духа в христианской антропологии утверждается с предельной ясностью: «Дух животворит, плоть не пользуется нимало» (Ин. 6:63). Живой Бог действует в мире и в человеке. Это действие не является метафорой или субъективным переживанием, не имеющим онтологического статуса. Это — реальное вмешательство Иной Реальности в нашу реальность. При крещении верующий получает дар Святого Духа, и этот дар не есть просто «новое самосознание» или «изменение мировоззрения»; это — **онтологическое приобщение к Божественной жизни**, начало процесса, который святые отцы называют «обожением» (θεωσις).

Святитель Афанасий Великий в классической формуле выразил эту реальность: «Бог стал человеком, чтобы человек стал богом». Преподобный Симеон Новый Богослов свидетельствует о том, что благодать Святого Духа реально, ощутимо действует в душе человека, просвещая её и преображая. Святитель Григорий Палама, развивая учение о нетварных энергиях, утверждает, что человек может реально переживать божественный свет — не символически, а онтологически, как приобщение к самой жизни Божией. Этот процесс обожения имеет психологические проявления, которые могут быть описаны, систематизированы и изучены.

Важно подчеркнуть: признание онтологической реальности духовного измерения не означает отрицания материального. Напротив, оно утверждает, что человек есть единство двух реальностей — тварной и нетварной, материальной и духовной, природной и благодатной. Это единство не является механическим смешением, а органическим взаимодействием, в котором одна реальность не отменяет другую, но обе сосуществуют, взаимодействуют и, в конечном счёте, стремятся к гармонии.

2.3.3.

Двойной редукционизм как решение психофизиологической проблемы

(Гут раскрывается тема: Методологическое решение: «ветхая душа» (нейробиология) и «новая душа» (благодать)).

Здесь мы подходим к ключевому методологическому тезису, который лежит в основе нашего подхода и радикально отличается от господствующей парадигмы: **в психической жизни человека сосуществуют две реальности — «ветхая» и «новая» душа**, и каждая из них требует своей редукции.

Первая реальность — «ветхая душа» — редуцируется к материальным структурам: центральной и периферической нервной системе, гормональной регуляции, эволюционно сформировавшимся адаптивным механизмам. Сюда относятся темперамент, привычки, когнитивные схемы, психологические защиты, природные эмоциональные реакции. Это то, что апостол Павел называет «ветхим человеком» (Рим. 6:6), который «тлеет в обольстительных похотях» (Еф. 4:22). Изучение этих аспектов с помощью методов нейронауки, когнитивной психологии, психофизиологии не просто допустимо, но и необходимо. Здесь материалистический редукционизм работает адекватно и продуктивно.

Вторая реальность — «новая душа» — связана с действием благодати, с благодатной верой, с преображением личности во Христе. Это то, что апостол называет «новым человеком, созданным по Богу, в праведности и святости истины» (Еф. 4:24). Она требует редукции к духовной реальности — к действию Святого Духа, которое в христианской традиции называется «благодатью». Сюда относятся чудесная

стойкость в испытаниях, телесные исцеления по молитве, радикальное покаяние, духовные дарования (пророчество, различение духов, чудотворение), мир и радость в Духе Святом, любовь к врагам. Эти феномены не могут быть адекватно объяснены без обращения к реальности, которую верующие называют действием Святого Духа.

Два типа редукции не исключают, а дополняют друг друга. В живой личности «ветхое» и «новое» сосуществуют и взаимодействуют. Благодать не уничтожает природу, но преобразует её. Нейронные сети не исчезают, но перестраиваются под действием благодати. Этот процесс взаимодействия и есть то, что в православном богословии называется **синергией** — соработничеством Бога и человека (1 Кор. 3:9).

Полное описание психической жизни верующего человека требует **трёхуровневой модели**, в которой:

- **Материальный уровень** (нервная система, тело) описывается языком нейронауки;
- **Духовный уровень** (действие благодати, благодатная вера) описывается языком, признающим онтологическую реальность Духа;
- **Описывается их взаимодействие** — как благодать действует через природу и в природе, преобразуя её.

2.3.4.

Синергия как принцип сосуществования двух реальностей

Таким образом, **онтологический статус духовного измерения** в нашей модели утверждается как реальность, которая:

- **Имеет божественное происхождение** — это действие Святого Духа, исходящего от Отца через Сына;
- **Объективно влияет на психические процессы** — преобразует «ветхую душу», перестраивает нейронные сети, изменяет личность;
- **Проявляется в эмпирически наблюдаемых феноменах** — проблесках благодати, которые могут быть описаны, классифицированы и изучены;
- **Может быть изучена научными методами** при сохранении методологической строгости — через опросники, клинические наблюдения, нейровизуализацию;
- **Не отрицает материальный уровень**, но дополняет его и преобразует в синергийном взаимодействии.

Признание онтологического статуса духовного измерения является не актом веры в ущерб науке, а актом **смирения перед реальностью**, которая не укладывается в прокрустово ложе монистического материализма. Как справедливо отмечает автор, «смирение перед Богом означает готовность видеть мир таким, каков он есть в свете Откровения, а не таким, каким его предписывает видеть доминирующая идеология или научная парадигма».

Это смирение — не слабость, а мужество: мужество называть вещи своими именами. Действие благодати — действием благодати, чудо — чудом, благодатную веру — благодатной верой, а не «особым когнитивным состоянием» или «результатом внушения». Именно на этом фундаменте — признании реальности духовного измерения — строится всё дальнейшее понимание пневматического счастья как участия в жизни Троицыного Бога.

Именно этот фундамент позволяет нам говорить о «Гритрёшке» не как о красивой метафоре, а как о **реальной онтологической структуре** человеческого существа, где дух, душа и тело имеют свои законные места и свои законные функции, но где дух, будучи вершиной, призван направлять и преображать душу и тело в их движении к Богу. Без этого фундамента всё наше построение осталось бы лишь красивой психологической схемой, но с ним оно становится картой реального пути — пути, по которому человек, сотворённый по образу Божию, призван войти в подобие Божие через благодатное преобразование всей своей природы.

Глава 2.4.

Экзистенциальные основания: интенциональность и выбор человека

В предыдущих разделах мы рассмотрели структуру человеческого существа (антропологические основания), его повреждённость в результате грехопадения (сотериологические основания) и онтологическую реальность духовного измерения, несводимого к материи (онтологические основания). Однако всё это оставалось бы лишь теоретической конструкцией, если бы мы не обратились к тому, что делает эти основания реальностью в жизни конкретного человека: к его **свободе**, к **направленности** его души и к **экзистенциальному выбору**, который он совершает перед лицом Бога. Человек не есть пассивный объект воздействия внешних сил — ни природных, ни божественных. Он есть существо, наделённое волей, способное к самоопределению и ответственности. Именно в этой способности коренится как трагедия грехопадения, так и возможность спасения. В этой главе мы рассмотрим, как свобода воли действует в повреждённой природе, что определяет направленность человеческой души и каков смысл того решающего выбора, который в христианской традиции называется обращением к Богу.

2.4.1.

Свобода воли в повреждённой природе: границы и возможности

Вопрос о свободе воли является одним из самых сложных и обсуждаемых в христианской антропологии. С одной стороны, Священное Писание и Предание Церкви настаивают на том, что человек создан свободным существом, способным выбирать между добром и злом, между жизнью и смертью, между благодатью Бога и злом без Бога. С другой стороны, тот же апостол Павел с предельной честностью свидетельствует о своём внутреннем бессилии: *«Не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?»* (Рим. 7:15, 24). Как совместить эти две истины?

Ключ к пониманию лежит в различении между **свободой как онтологическим свойством** и **свободой как эмпирической способностью**. Онтологически человек был создан свободным — это часть его природы как образа Божия. Свобода не есть нечто приобретённое или заслуженное; она есть дар Творца, вложенный в само существо человека. Без свободы человек не был бы личностью, способной к любви, которая возможна только как свободный дар, а не как принуждение. Как пишет святитель Григорий Богослов, «Бог почтил человека свободой, чтобы добро принадлежало самому человеку, а не было следствием необходимости».

Однако эта онтологическая свобода была **повреждена** в результате грехопадения. Повреждение это не означает, что свобода исчезла или была отменена; оно означает, что свобода перестала быть

способностью к беспрепятственному выбору добра. Воля человека, некогда устремлённая к Богу как к своему естественному благу, стала искажённой, склонной ко злу, слабой перед лицом страстей и привычек. Как учит блаженный Августин, после грехопадения человек не может не грешить (*non posse non peccare*) — это не означает, что он лишён свободы выбора, но означает, что его воля, повреждённая грехом, постоянно склоняется к тому, что противоположно его истинному благу.

Это состояние хорошо описывается понятием «рабства воли», которое в позднейшем богословии получило развитие у Мартина Лютера в его полемике с Эразмом Роттердамским. Лютер настаивал на том, что воля человека связана грехом и не способна выбрать Бога без предваряющей благодати. Эразм же отстаивал остаточную способность человека к свободному выбору. В действительности, как это часто бывает, крайние позиции нуждаются в примирении, которое даёт восточно-христианское учение о **синергии** — соработничестве Бога и человека. Согласно этому учению, благодать Божия не отменяет свободы человека, но исцеляет её, восстанавливает её способность к добру. Человек не может спасти себя сам, но он может свободно ответить на спасающий призыв Бога. Этот ответ и есть акт его свободы — не автономной, но обрётённой в общении с Богом.

В практическом плане это означает, что свобода человека после грехопадения имеет **границы**, но сохраняет **возможности**. Границы состоят в том, что человек не способен собственными усилиями преодолеть свою повреждённость, изменить вектор своей устремлённости, исцелить свою волю. Он может осознать свою нужду, может возжелать исцеления, но само исцеление — дар, который он не может произвести. Возможности же сохраняются в том, что человек способен **согласиться** на этот дар, способен отвергнуть свою волю для действия благодати, способен, как блудный сын, вернуться к Отцу. Это согласие, этот поворот — не пассивное действие, но сознательное, волевое усилие, которое, однако, становится плодотворным только тогда, когда оно соединено с благодатью.

Таким образом, свобода в повреждённой природе — это свобода, которая одновременно и реальна, и ограничена. Реальна — потому что человек действительно способен к выбору, к принятию ответственности, к обращению. Ограничена — потому что без благодати его выбор всегда остаётся искажённым, неспособным привести его к подлинному благу. Именно это парадоксальное состояние делает необходимым то, что в дальнейшем будет названо *трудом над собой* — осознанным усилием человека, направленным на восстановление правильного функционирования всех уровней его существа, но в соработничестве с Богом, Который один может дать силу и исцеление.

2.4.2.

Интенциональный вектор души и его связь с типологией поклонения

Вопрос о свободе неразрывно связан с вопросом о **направленности** человеческой души. Человек не просто выбирает — он всегда выбирает *в сторону чего-то*. Его душа, по глубокому замечанию блаженного Августина, находится в постоянном движении, в постоянном стремлении к тому, что она считает своим благом. Это стремление, эта направленность души на то, что представляется ей высшей ценностью, называется в философии **интенциональностью** (от лат. *intentio* — направление, устремление). Каждое действие, каждое желание, каждая мысль человека имеет свой объект — то, на что они направлены. И совокупность этих направленностей образует устойчивый вектор, определяющий всю жизнь человека.

В христианской антропологии этот вектор понимается как **устремлённость духа**. Дух, как мы видели в предыдущей главе, не есть статичная субстанция; он есть динамическая сила, которая по своему

изначальному замыслу направлена к Богу. Однако в результате грехопадения этот вектор был искажён. Дух, который должен был быть устремлён к Источнику жизни, оказался направлен на тварные объекты — на самого человека (самость), на других людей (зависимость или обожествление), на идеи и идеалы (идолопоклонство), на удовольствия, на власть, на комфорт. Человек продолжает устремляться, продолжает выбирать, продолжать поклоняться, но объект его поклонения становится ложным, не способным дать ему ту полноту, к которой он стремится.

Это искажение интенционального вектора является самой глубинной причиной человеческого страдания. Человек создан для бесконечного, но стремится к конечному. Он создан для вечного, но привязывается к временному. Он создан для общения с Личным Богом, но довольствуется общением с самим собой или с другими тварными существами. И в этом несовпадении между его изначальноным предназначением и его фактической направленностью коренится та экзистенциальная пустота, о которой писал Блез Паскаль: «Бог создал в душе человека зияющую пустоту, которую никто не может заполнить, кроме Бога».

Различные направления, которые может принимать интенциональный вектор души, образуют то, что в дальнейшем будет названо **типологией духовного поклонения**. Человек, как существо поклоняющееся (*homo adorans*), всегда направляет свой дух на то, что он считает высшей ценностью. Этот выбор может быть явным или неявным, осозанным или бессознательным, но он всегда присутствует. Более того, именно этот выбор определяет то, какое счастье — гедонистическое, эвдемонистическое или пневматическое — становится для человека достижимым. Пока интенциональный вектор направлен на самого себя, счастье остаётся имманентным и нестабильным. Пока он направлен на абстрактные идеалы или на единого Бога, но без принятия Христа как Посредника, счастье остаётся неполным, лишённым той полноты, которую даёт только благодать. И только когда вектор души направлен к Отцу через Сына в Святом Духе, человек обретает ту целостность, которая является истинным счастьем. Подробно эта типология будет рассмотрена в четвёртой части работы; здесь же важно зафиксировать саму идею о том, что направленность души есть определяющий фактор человеческого бытия.

2.4.3.

Экзистенциальный выбор как личный поворот человека к Богу

Осознание того, что интенциональный вектор души может быть искажён и что существует возможность его исправления, ставит человека перед самым важным выбором в его жизни. Этот выбор не есть одно из множества решений, которые человек принимает ежедневно. Это **экзистенциальный выбор** — выбор, который касается самого основания его бытия, его отношения к своей собственной природе, к миру и к Богу. В христианской традиции этот выбор называется **обращением** (*conversio, metanoia*).

Обращение — это не просто «изменение мнения» или «принятие новой доктрины». Это **поворот** всей личности, всей её направленности, всего интенционального вектора. Это подобно тому, как корабль, который долго плыл в одном направлении, разворачивается на сто восемьдесят градусов и начинает движение к новой, ранее невидимой цели. Такой поворот затрагивает не только разум, но и волю, не только убеждения, но и желания, не только слова, но и поступки. Это то, что в Ветхом Завете называется словом *шув* — «возвращение», а в Новом Завете — *метанойя*, «перемена ума» (слово, которое будет подробно рассмотрено в следующих главах).

Обращение не является пассивным событием, которое просто «случается» с человеком. Оно требует его **свободного и сознательного участия**. Человек не может спасти себя сам, но он может и должен ответить на призыв Бога. Этот ответ — не формальное согласие, а акт личной веры, доверия, вверения себя Тому, Кто есть Истина и Жизнь. В этом акте человек признаёт свою повреждённость, свою неспособность к самоисцелению, свою нужду в Спасителе. И одновременно он признаёт, что Бог, Который создал его по Своему образу, желает его исцеления и предлагает ему Свою благодать.

Экзистенциальный выбор имеет несколько характерных черт. Во-первых, он **всегда личен**. Обращение не может быть совершено «за компанию», по традиции или под давлением обстоятельств. Это выбор, который человек делает перед лицом Бога, в глубине своего сердца. Как пишет святитель Феофан Затворник, «вера есть не просто согласие разума, но произволение сердца». Во-вторых, этот выбор **всегда конкретен**. Он не состоит в принятии абстрактных принципов, а в повороте к Живому Богу, Который открывается в Иисусе Христе. Это выбор не «религии вообще», а Личности, Которая вступает в общение с человеком. В-третьих, этот выбор **всегда требует продолжения**. Обращение не есть разовое событие, после которого всё автоматически становится правильным. Это начало пути, который требует постоянного обновления, постоянного возвращения к Богу, постоянного труда над собой. Как говорил преподобный Силуан Афонский, «держи ум во аде и не отчаивайся» — то есть помни о своей повреждённости, но не теряй надежды на Божью милость.

В контексте нашей работы важно подчеркнуть, что этот экзистенциальный выбор непосредственно связан со счастьем человека. Пока человек выбирает себя, свои удовольствия, свои достижения как высшие ценности, его счастье остаётся фрагментарным, нестабильным, подверженным страху смерти и бессмысленности. Но когда он совершает поворот к Личному Богу — не к абстрактному «Абсолюту», а к Отцу, открывшему Себя во Христе, — его счастье обретает иное качество. Оно становится укоренённым не в обстоятельствах, а в вечной Любви. Оно становится способным выдерживать страдания, потому что страдания включаются в более широкий смысл. Оно становится не подверженным смерти, потому что оно причастно к той жизни, которая не кончается.

Таким образом, экзистенциальный выбор — это не просто «нравственный акт»; это **онтологическое событие**, в котором человек переопределяет своё существование, перестраивает всю иерархию своих ценностей, переориентирует весь вектор своей души. Этот выбор — поворот к Богу — является тем основанием, на котором только и может быть построено пневматическое счастье. Как скажет об этом апостол Павел: *«Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего»* (Рим. 12:1—2). Именно к этому обновлению ума — глубинной метанойе — мы обратимся в следующей части, где будут рассмотрены динамика и практика пневматического счастья.

Глава 2.5.

Интегративный синтез оснований пневматического счастья

Мы прошли долгий путь через четыре основания, на которых строится понимание пневматического счастья. Каждое из них в отдельности является необходимым, но ни одно не является достаточным для целостного понимания того, что значит быть по-настоящему счастливым человеком в христианском смысле этого слова. Теперь настало время собрать эти четыре нити в единую ткань, чтобы увидеть, как

они переплетаются и взаимно дополняют друг друга, образуя тот фундамент, на котором в следующей части работы будет построено здание динамической модели пневматического счастья.

Антропологическое основание дало нам ответ на вопрос: *кто есть человек?* Мы увидели, что человек не есть просто биологический организм, стремящийся к выживанию и удовольствию (гедонизм), и не есть просто самосознающее существо, стремящееся к самореализации и смыслу (эвдемония). Человек есть единство трёх уровней бытия: духа, души и тела. Дух — это вершина человеческого существа, его способность к общению с Богом, его устремлённость к вечности, его образ Божий. Душа — это средоточие, граница между духом и телом, место свободы и личного выбора. Тело — это основание, храм Духа и орудие души, через которое человек входит в соприкосновение с материальным миром. Эта трихотомическая структура не есть простое перечисление частей; она есть иерархия, в которой каждый уровень имеет своё предназначение и свою функцию. Когда эта иерархия соблюдается — дух направляет душу, душа управляет телом, — человек обретает ту целостность, которую апостол Павел называет *ὁλόκληρον* (1 Фес. 5:23). Но когда она нарушается, человек становится фрагментированным, раздробленным, неспособным к подлинному счастью.

Сотереологическое основание дало нам ответ на вопрос: *что случилось с человеком?* Мы увидели, что изначальная гармония была разрушена в результате грехопадения. Грехопадение не было просто моральным проступком; оно было онтологической катастрофой, которая повредила все три уровня человеческого существа. Дух утратил способность к непосредственному общению с Богом и перестал быть интегрирующим началом личности. Душа утратила способность к свободному и радостному выбору в пользу Бога и стала ареной борьбы противоречивых желаний. Тело утратило способность быть послушным орудием души и стало источником страданий, болезней и смерти. Мы также провели важнейшее различие между двумя уровнями повреждения: унаследованным (первоэдемский грех как коллективное проклятие человеческого рода) и личным (те грехи, которые каждый человек совершает сам). Это различие имеет решающее значение, потому что оно показывает, что восстановление требует двух разных, хотя и взаимосвязанных, действий: с одной стороны, освобождения от коллективного проклятия (что даруется как дар через Христа), а с другой — личного исцеления через глубинную перемену ума (метанойю), которая требует свободного участия человека.

Онтологическое основание дало нам ответ на вопрос: *какова природа реальности, в которой существует человек?* Мы увидели, что реальность не сводится к материи, как утверждает материалистическая парадигма. Духовное измерение имеет реальный онтологический статус: Святой Дух действует в мире и в человеке, и это действие не есть метафора или субъективное переживание, но реальное вмешательство Иной Реальности в нашу реальность. Мы предложили методологическое решение — «двойной редукционизм», — согласно которому психическая жизнь человека должна быть описана на двух уровнях: «ветхая душа» редуцируется к материальным структурам (нервной системе, гормональной регуляции, эволюционным механизмам) и может изучаться методами нейронауки; «новая душа» редуцируется к действию благодати, к тому преображению, которое совершается Святым Духом. Эти два уровня не исключают, а дополняют друг друга. Их взаимодействие, их со-существование и есть то, что в христианской традиции называется **синергией** — соработничеством Бога и человека. Синергия не есть механическое смешение двух реальностей, но органическое взаимодействие, в котором благодать не уничтожает природу, а преображает её, и в котором человеческие усилия не противостоят благодати, а включены в неё.

Экзистенциальное основание дало нам ответ на вопрос: *что должен сделать сам человек?* Мы увидели, что человек — не пассивный объект божественного воздействия. Он наделён свободой, которая, хотя и повреждена грехом, сохраняет реальную способность к выбору. Свобода человека имеет границы — он

не может спасти себя сам, не может исцелить свою повреждённую волю собственными усилиями. Но она сохраняет возможности — человек способен осознать свою нужду, возжелать исцеления, и, самое главное, способен дать свободное согласие на действие благодати. Мы ввели понятие интенционального вектора души — той направленности, которая определяет, на что устремлён человек, чему он поклоняется, что он считает своим высшим благом. И мы показали, что самое важное решение в жизни человека — это экзистенциальный выбор, поворот к Личному Богу, который открывается во Христе. Этот поворот, это обращение, эта перемена ума (метанойя) является тем решающим шагом, без которого все остальные основания остаются лишь теорией, не становящейся жизнью.

Теперь, когда мы собрали все четыре основания воедино, мы видим целостную картину. Человек, созданный по образу Божию как триединое существо (антропология), был повреждён в результате грехопадения на всех уровнях своего бытия (сотериология). Однако реальность, в которой он существует, не замкнута в материи; она открыта для действия Святого Духа, Который может преобразить его повреждённую природу (онтология). Но это преобразование не происходит автоматически; оно требует свободного участия человека, его экзистенциального выбора, его поворота к Богу и его постоянного усилия, которое становится плодотворным только в соработничестве с благодатью (экзистенция).

Все эти четыре основания указывают на одну и ту же реальность: **пневматическое счастье** есть не результат удовлетворения потребностей (гедонизм) и не итог самореализации (эвдемония). Оно есть восстановление утраченной целостности, исцеление повреждённой природы, возвращение к тому состоянию, для которого человек был создан, — к состоянию **общения с Богом**, в котором дух, душа и тело вновь обретают свою правильную иерархию и начинают действовать слаженно, как единый инструмент в руках Творца.

Но как именно это восстановление происходит? Каковы динамика и механизмы этого процесса? Как человек может перейти от знания этих оснований к их реальному переживанию? Эти вопросы остаются открытыми. Антропология, сотериология, онтология и экзистенция описывают *статическую* структуру реальности — то, *что есть* человек, *что с ним случилось*, *какова природа бытия* и *что он должен выбрать*. Но счастье не есть статичное состояние; оно есть *движение, процесс, динамика*. Оно есть не просто «пребывание в правильной структуре», но «жизнь в правильном движении».

Именно к этой динамике мы теперь и обратимся. В следующей части работы мы рассмотрим, как благодать Божия нисходит на человека (катабасис) и как человек восходит к Богу в ответ на эту благодать (анабасис). Мы увидим, как эти два движения образуют единый цикл, в котором человек постепенно, шаг за шагом, восстанавливает свою целостность и обретает то счастье, которое не зависит от обстоятельств и не кончается со смертью. Мы рассмотрим конкретные модели — «Тритрёшку» и «Пирамиду веры», — которые описывают структуру этого движения, и увидим, как они позволяют не только понять, но и пережить пневматическое счастье в повседневной жизни. Но это уже тема следующей части.

ЧАСТЬ 3.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ИНТЕГРАТИВНЫЕ МОДЕЛИ ДИНАМИКИ И РАЗВИТИЯ

Глава 3.1.

Динамика благодати: катабасис, анабасис и синергия

Если онтологические основания показывают, *кто* есть человек и *в чём* его повреждённость, то теперь мы должны ответить на вопрос: *как* это повреждение исцеляется и *в чём* состоит то новое качество бытия, которое мы называем пневматическим счастьем? Ответ на этот вопрос лежит в понятии **синергии** — соработничества Бога и человека, которое осуществляется через благодатную веру, глубинную метафору и постоянное движение анабасиса и катабасиса.

3.1.1.

Счастье как участие (koinonia) в жизни Троица Божия

Пневматическое счастье не есть состояние, которое человек может произвести в себе сам. Оно есть **участие** (*koinōnía*) в жизни Троица Божия. Апостол Павел пишет: «*Благодать Господа нашего Иисуса Христа, и любовь Бога Отца, и общение Святого Духа со всеми вами*» (2 Кор. 13:13). Это общение — не метафора, а реальное приобщение человека к той жизни, которой живёт Сам Бог. Отец — источник любви, Сын — посредник, через Которого мы вновь входим в эту любовь в послеедемский период истории, а Дух Святой — актуализатор, Который делает эту любовь практически реализованной, субъективно ощутимой и действенной в нашей повседневности.

Это счастье не является статичным. Оно есть **постоянное движение**, которое описывается двумя взаимодополняющимися процессами: **катабасисом** (предварительным благодатным нисхождением Бога к человеку) и **анабасисом** (последующим благодатным восхождением человека к Богу в ответ на принятую благодать).

Катабасис — это изначальное движение благодати сверху вниз. Божественная благодать, которая нисходит на человека, порождает его веру и покаяние. Это дар, который не может быть куплен или произведён, но который реально преображает человека, очищая его ум, сердце, волю и тело. Катабасис — это действие Святого Духа, Который «дышит, где хочет» (Ин. 3:8), но Который особенно действует в таинствах, в молитве, в проблесках благодати.

Анабасис — это ответное движение благодати снизу вверх. И молитва, покаяние, труд над собой, исполнение заповедей, жажда истины рождаются именно в этом ответном движении. Это человеческое усилие — но не автономное, а рождённое ответом на предваряющую благодать. Человек не «зарабатывает» спасение своими усилиями, но он **отвечает** на Божий дар его искренним принятием, и этот ответ есть его свободный и ответственный акт человека.

Пневматическое счастье — это когда эти два движения **встречаются** и образуют **единый цикл**. Человек не просто «развивается»; он вступает в продолжающийся диалог с Богом, в котором усилия человека не

противопоставлены благодати, а естественно включены в неё. Как учит святитель Григорий Палама, в этом диалоге естественная природа человека становится причастником нетварных энергий Божиих, и это причастие есть уже здесь и сейчас начало вечной жизни и счастья человека.

Центральным понятием, связывающим анабасис и катабасис, является **благодатная вера** (*fides gratiosa*, *πίστις χαριτόωσα*). Это не просто «вера» как согласие с доктринами или эмоциональное переживание. Это **целостный дар**, который низводится человеку Святым Духом через встречу со Христом.

Благодатная вера имеет три сущностных аспекта:

- **Спасительность** (*salvificitas*) — способность благодати действовать *внутри* человека, исцелять его душу, примирять с Отцом и даровать вечную жизнь. Это обращённость благодати к самому существу человека.
- **Преображающая сила** (*vis transformans*) — способность благодати реально изменять человеческую природу, делать её «новой тварью» (2 Кор. 5:17), уподоблять Христу. Это действие, которое затрагивает не только душу, но и тело, и социальные отношения.
- **Чудотворность** (*vis miraculosa*) — способность благодати действовать *вовне*, через человека, являя власть Бога над тварным миром, исцеляя, освобождая, творя знамения.

Благодатная вера не является «вершиной» пирамиды благодатной веры, достижимой человеческими усилиями. Наоборот, благодатная вера есть **корень и источник** всей пирамиды веры — дар, который, будучи принят, начинает преобразовать все уровни веры: социальную веру, персональную веру, эмоциональную веру, когнитивную веру и жизненную веру. Именно благодаря этому благодатному дару пневматическое счастье становится возможным: оно есть **плод** действия благодатной веры во всей полноте человеческого существа.

3.1.2.

Катабасис:

нисхождение благодати и феномен «проблесков благодати»

Но как мы можем узнать, что пневматическое счастье действительно действует в нашей жизни? Как мы можем отличить его от психологических состояний, от самовнушения или от прелести? Ответ на этот вопрос даёт понятие **«проблесков благодати»** (*gratiae fulgura*, *ἐλάμψεις χάριτος*, *glimpses of grace*).

Проблески благодати — это **дискретные, эмпирически воспринимаемые события** в жизни христианина, в которых благодатная вера актуализирует свои сущностные аспекты через внешние проявления. В отличие от благодатной веры, это не непрерывное состояние, а моменты, когда Бог внезапно становится ощутимым, различимым, преобразующим. Они могут проявляться:

- **в молитве** — как внезапное ощущение присутствия, мир, свет, ответ на прошение;
- **в чтении Писания** — когда слово «загорается» и становится личным обращением;
- **в служении** — когда помощь ближнему переживается как встреча с Христом;
- **в таинствах** — как реальное причастие Телу и Крови Христовой;
- **в природе** — как созерцание красоты, открывающей Творца;
- **в духовной борьбе** — как утешение в боли, силы в искушении.

Однако, также как и благодатная вера, проблески благодати не являются «наградой» за усилия; также, как и благодатная вера, они даруются по милости Божией. Но они открываются подготовленным духовным трудом сердцами и служат **знаками** (*индексальными знаками*, в терминах Ч.С. Пирса) того, что пневматическое счастье реально, что Бог действует, что мы не одиноки в своём труде по направлению к своему счастью. Они укрепляют веру, дают направление и, подобно фрагментам мозаики, постепенно складываются в целостный образ Божьей любви и верности. Терапевт, работающий в рамках этой модели, учится распознавать эти благодатные проблески у клиента и помогать ему видеть их значимость, не принося к «дорисовке» недостающего, но доверяя, что Бог завершит начатое.

3.1.3.

Анабасис:

ответное восхождение человека

в молитве и покаянии

3.1.4.

Глубинная метанойя

как экзистенциальное ядро счастья

Но проблески благодати — это не весь путь. Они — как вершины, которые видны с далёкого расстояния, но путь к ним лежит через долину, через повседневный труд, через постепенное изменение сердца. Это глубинное изменение сердца в христианской традиции называется **метанойя** (*μετάνοια*) — **перемена ума**, покаяние. Но мы должны подчеркнуть: это **постоянная** перемена ума, а не разовое событие.

Что это значит на практике? Это означает, что христианин не «один раз на всю жизнь покаялся и успокоился». Он **ежедневно** переосмысливает свои мысли, слова, поступки, свои отношения, свои желания — и поворачивает их к Богу. Это не бесконечное чувство вины, а **динамический процесс обновления в любви Бога**, в котором ум, однажды изменённый благодатью, постоянно возвращается к Богу, даровавшему её. Это подобно тому, как моряк постоянно корректирует курс корабля, чтобы не сбиться с пути. Это не «работа» в психологическом смысле и не «отработка» в современном популярном смысле ложной духовности, а **осознанный труд над собой** — экзистенциальный и интенциональный императив, коренящийся в тварности и искуплении человека через Христа во Святом Духе.

В этом пункте мы видим кардинальное отличие христианства от буддийской «остановки ума» (*ниродха*). Буддизм предлагает гасить ум, прекращать деятельность, стремиться к пустоте. Христианство, через практику глубинной метанойи, предлагает **не прекращать деятельность ума, а благодатно менять её направление**. Ум не останавливается; он **перенастраивается**. Мысли не исчезают; они становятся разговором с Любящим Богом. Чувства не подавляются; они преображаются в любовь. Воля не отключается; она получает силу упорствовать в добре. Это не смерть, а жизнь. Это не нирвана, а полнота.

И здесь мы подходим к образу, который помогает нам понять это состояние: **постоянная молитва как привычный шум водопада**. Когда вы живёте рядом с водопадом, сначала вы слышите его грохот. Но со временем вы перестаёте его замечать: этот привычный звук становится фоном. Он не исчезает, он просто уходит в привычку — потому что наша нервная система создана Богом так, что она перестаёт реагировать на привычное. Мы не слышим своего дыхания (пока не задумаемся о нём). Мы не ощущаем стул, на котором сидим (пока не задумаемся о нём). Мы не слышим привычный шум водопада (если постоянно живём рядом с ним). Так и вошедшая в надёжную привычку глубинная метанойя становится

«привычным шумом водопада» — целостным, непрерывным, целительным, постоянным, но незаметным движением ума к Богу, которое становится естественным, как дыхание, и даже может перестать замечаться (пока мы вновь не обратим на свою внутреннюю молитву внимание). Это и есть та **карусель жизненных практик** — труд, творчество, служение, работа, хобби, забота о здоровье, семейные отношения, социальные активности — в которой всё становится молитвой, всё становится путём для благодати, всё становится частью полноты пневматического счастья человека.

Таким образом, пневматическое счастье есть **целостная синергия** — постоянное соработничество человека с Богом, в котором катабасис (изначальное нисхождение благодати от Бога) и анабасис (ответное восхождение молитвы и благодарности к Богу) образуют единый цикл, питаемый благодатной верой, закрепляемый проблесками благодати и осуществляемый через глубинную перемену ума (метанойю). Это счастье не зависит от обстоятельств — оно укоренено в Самом Боге, и потому оно крепко и вечно.

Глава 3.2.

Вертикальный срез целостной личности: модель «Тритрёшки благодатной веры»

В предыдущей главе мы рассмотрели динамику благодати как двунаправленное движение катабасиса и анабасиса. Однако для того, чтобы понять, *как именно* эта динамика пронизывает человеческое существо и *где именно* она встречает препятствия или, напротив, находит свободное русло, необходимо иметь ясную карту самого этого существа — его структуру, его уровни, их взаимосвязи. Без такой карты любое рассуждение о «циркуляции благодати» остаётся абстрактным.



В этой главе мы предлагаем такую карту. Она называется **«Тритрёшка»** (трёхуровневая матрёшка) и описывает *вертикальный срез* человеческого существа, показывая, как три фундаментальных уровня бытия — дух, душа и тело — соотносятся друг с другом, как они должны функционировать в здоровом состоянии и как их повреждение или разрыв блокирует действие благодати.

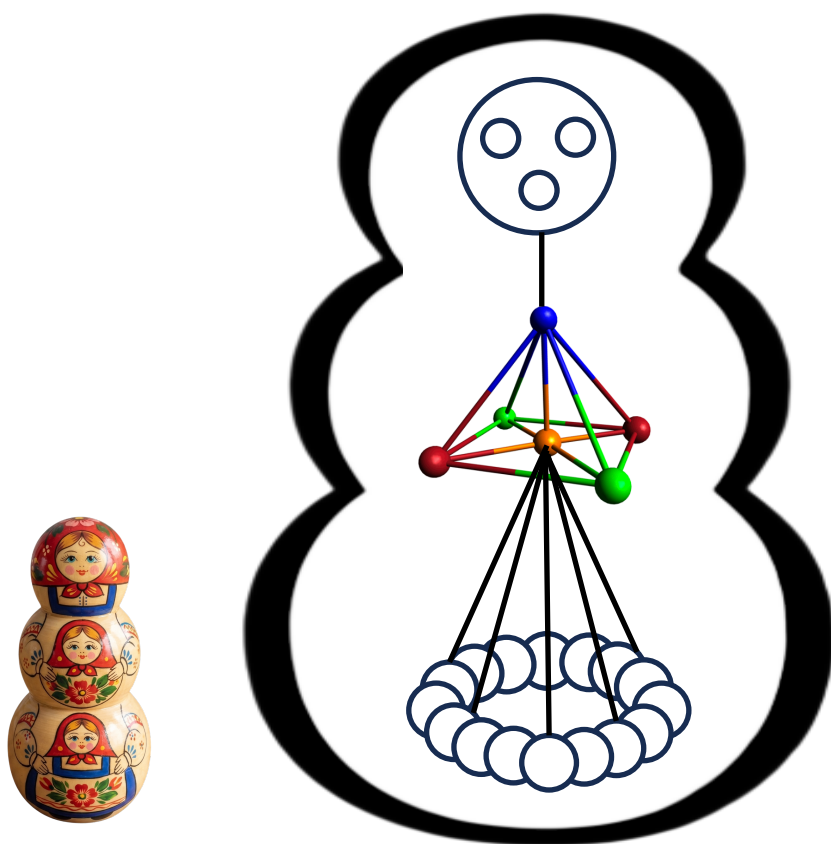
В следующей главе мы дополним эту вертикальную картину *горизонтальным срезом* — деталью картой душевного уровня, на котором действуют различные проявления веры. Но сейчас мы сосредоточимся на самом общем, онтологическом каркасе человека, который задаётся Тритрёшкой благодатной веры.

3.2.1.

Что такое «Тритрёшка веры»: библейские основания и семиотическая структура

Трёхкомпонентная модель внутреннего микрокосма человека задаётся двумя ключевыми библейскими текстами:

- **Быт. 2:7** — «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою». Здесь мы видим два источника человеческого бытия: «прах земной» (тело) и «дыхание жизни» (дух). Их соединение порождает «душу живую» — не самостоятельную субстанцию, а **границу контакта** между материей и духом, живое отношение, в котором человек становится личностью.
- **1 Фес. 5:23** — «И Сам Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится». Апостол Павел прямо называет три составляющие человеческого существа, которые должны сохраниться в целости (*ὁλόκληρον*). Это перечисление не случайно: оно указывает на реальную структуру личности, в которой каждый уровень имеет своё место и функцию.



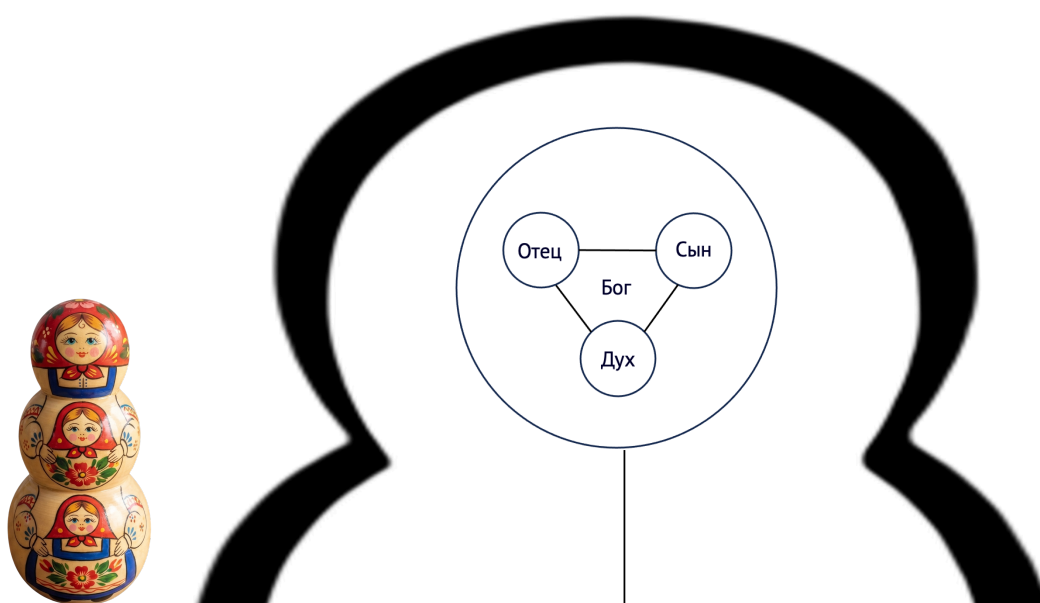
На основе этих оснований модель «Тритрёшки» представляет человека как трёхуровневую матрёшку:

Уровень	Обозначение	Функция	Символ
Верхний	Дух (πνεῦμα)	Символизирует духовный мир и Троицу; является местом обитания образа Божьего, способностью к поклонению и благодатному общению с Богом	Голова матрешки (содержит Троицу)
Средний	Душа (ψυχή)	Символизирует душу человека как границу контакта между духом и телом; является местом свободного экзистенциального выбора, внутреннего диалога и божественной интенциональности	Туловище матрешки
Нижний	Тело (σῶμα)	Символизирует материальный мир; представляет собой храм Духа Святого, повреждённый тлением и смертью, но исцеляемый и исправляемый благодатью Духа	Ноги матрешки

Эта структура не является статичной иерархией в смысле «высшего» и «низшего» по ценности. Все три уровня — творение Божие, и каждый из них благ. Однако в *функциональном* отношении между ними существует необходимый порядок: дух призван направлять душу, душа — управлять телом; тело призвано возвращать благодарность за благодать в душу, душа призвана осуществлять благодарение Бога за благодать. Когда этот порядок соблюдается, человек обретает ту целостность, которую апостол Павел называет *ὁλόκληρον*. Когда он нарушается, возникают разрывы, блокирующие циркуляцию благодати между тремя уровнями Дух-Душа-Тело.

3.2.2.

Голова (Дух) — полюс поклонения и устремлённости



Дух — это верхний полюс Тритрешки, обращённый к Богу. Он не есть человеческое достижение; он есть дыхание Божие (נִשְׁמַת חַיִּים, *nishmat chayim*), образ Божий (*Imago Dei*), способность к общению с

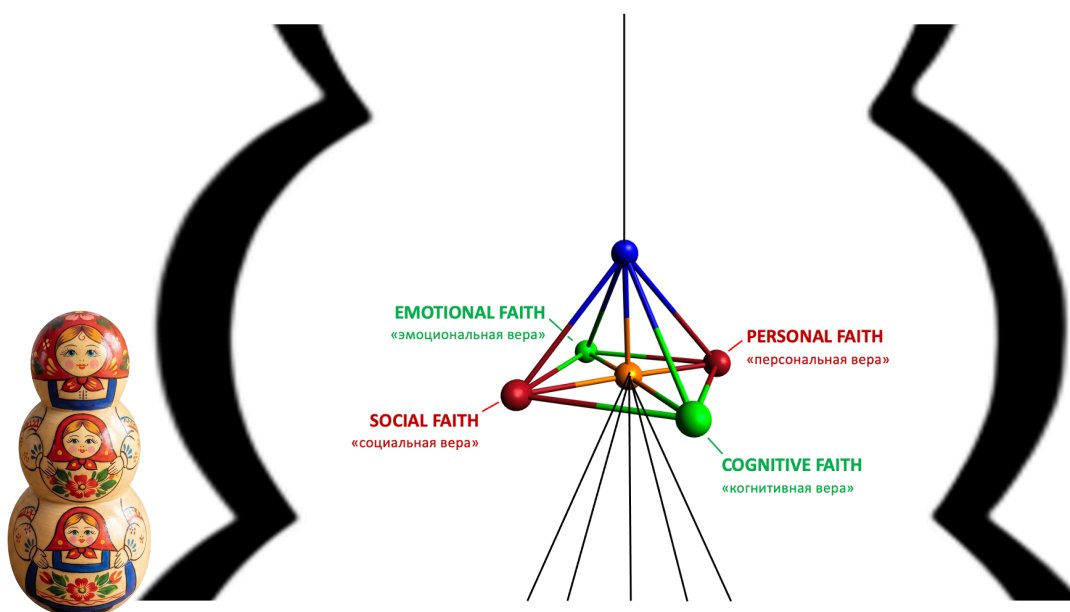
Творцом, к восприятию вечности, к участию в божественной жизни. В голове Тритрёшки символически пребывает Троица — Отец, Сын и Святой Дух — как источник благодати и источник всякого истинного счастья.

Дух — это та часть человека, которая не может не поклоняться; он есть интенциональный вектор, направленность всего существа. Как мы увидим в четвёртой части, интенциональный вектор духа определяет, к чему устремлён человек: к Богу, к себе, к другим, к пустоте. В здоровом состоянии дух направлен к Отцу через Сына в Святом Духе — это и есть истинное поклонение, которое восстанавливает правильный порядок и открывает человека для катабасиса (нисхождения благодати).

Дух также является интегрирующим началом личности. Подобно тому, как солнечный свет пронизывает и оживляет всё, на что падает, так и дух призван одухотворять душу и тело, сообщая им высший смысл и направление. Без духа тело было бы просто прахом, а душа — просто жизненной силой. Только в единстве с духом они становятся тем, чем они призваны быть по замыслу Творца.

3.2.3.

Туловище (душа) — граница контакта и место свободного выбора



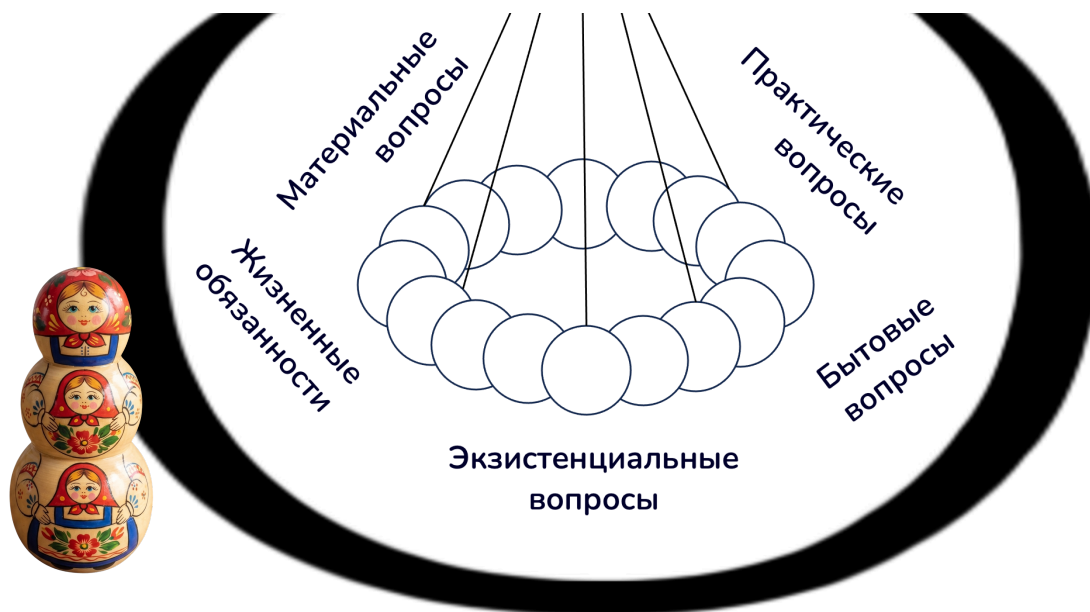
Душа — это средний, центральный уровень Тритрёшки, который является **границей контакта** между духом и телом. Душа не есть нечто автономное; она возникает и существует в этом контакте. Именно благодаря своему положению душа обладает уникальной способностью к **свободному выбору**: она может открываться духу и восходить к Богу, либо замыкаться на теле и погружаться в страсти.

Душа — это место встречи небесного и земного, место внутреннего диалога, где человек принимает решения, формирует волю, переживает эмоции и мысли. В этом смысле душа является «экзистенциальным ядром» личности — тем узлом, где сходятся все вертикальные и горизонтальные напряжения. Именно здесь происходит выбор между следованием духу (анабасис) и подчинением телу (нисхождение в страсти). Именно здесь человек говорит своё «да» или «нет» Богу.

Как именно устроена эта внутренняя жизнь души — через какие проявления, отношения и структуры действует благодать на этом среднем уровне, — мы подробно рассмотрим в следующей главе. Здесь же важно зафиксировать сам принцип: душа есть **место встречи** двух реальностей — духовной и материальной, — и от того, как эта встреча происходит, зависит всё качество человеческой жизни.

3.2.4.

Ноги (тело) — храм Духа и карусель жизненных практик



Тело — это нижний полюс Тритрёшки, обращённый к материальному миру. Тело — не тюрьма души, как учили гностики, а **храм Духа Святого** (1 Кор. 6:19), созданное Богом благое творение. Однако тело подвержено тлению, болезням, страданиям и смерти — как следствие первоэдемского греха. Это повреждение не отменяет его изначальной благодати, но требует исцеления и восстановления.

В ногах Тритрёшки коренится **«карусель жизненных практик»** — труд, творчество, забота о здоровье, служение, познание, семейные отношения, экзистенциальные вопросы бытия. Это та сфера, где вера становится плотью, где благодать, нисходящая через душу, воплощается в конкретных действиях, и где, в свою очередь, опыт этих действий восходит к духу через душу.

Телесные практики (пост, коленопреклонение, крестное знамение, участие в таинствах) не являются механическими ритуалами; они суть материальные каналы, через которые благодать проникает в самые глубокие слои нашего существа. Игнорирование телесного измерения веры ведёт к её бесплотности и отрыву от реальности; гипертрофия телесных практик без участия духа и души ведёт к ритуализму и формализму. Здоровое состояние Тритрёшки предполагает, что «ноги» находятся в правильном подчинении «туловищу» и «голове», но при этом не подавляются и не отвергаются.

3.2.5.

Динамика «Тритрёшки»: анабасис и катабасис как круговорот благодати

«Тритрёшка благодатной веры» не является статичной конструкцией. Её жизненность обеспечивается постоянным движением между уровнями — тем самым круговоротом благодати, который мы уже описали в главе 3.1.

Катабасис — это нисхождение благодати из «головы» (дух) через «туловище» (душа) в «ноги» (тело, материя, жизненные практики). Это инициатива Бога, Его дар. Дух, будучи обращённым к Богу, принимает благодать и передаёт её душе; душа, в свою очередь, направляет её в телесные практики, освящая повседневную жизнь. Без этого нисхождения любые человеческие усилия остаются бесплодными.

Анабасис — это восхождение человека из «ног» (молитва, покаяние, труд, служение) через «туловище» (душа, вера, разум, чувства) к «голове» (дух, общение с Богом). Это ответ человека на дар благодати. Когда человек трудится над собой, молится, кается, он восходит к Богу, и его восхождение становится возможным именно потому, что Бог уже снизошёл к нему.

Постоянное взаимодействие катабасиса и анабасиса образует **круговорот благодати**, который оживляет все уровни Тритрёшки, вращает «карусель жизненных практик» и порождает пневматическое счастье человека. В этом круговороте нет застывших точек: каждый новый акт восхождения открывает человека для нового нисхождения благодати, и так до бесконечности.

3.2.6.

Значение «Тритрёшки» для христианской психотерапии и душепопечения

Модель «Тритрёшки благодатной веры» имеет прямое практическое значение для диагностики и терапии.

Диагностика разрыва. Тритрёшка помогает определить, на каком уровне возникли «разрывы» потока жизни и затруднения пневматического счастья человека:

- **Разрыв между духом и душой** — религиозная травма, гнев на Бога, потеря смысла, формальная вера без личной встречи.
- **Разрыв между душой и телом** — психосоматика, подавленные эмоции, игнорирование телесных сигналов, диссоциация.
- **Разрыв между духом и телом** — отрыв духовности от повседневной жизни, «духовный эскапизм», когда молитва не воплощается в конкретных делах.

Исцеление через диалог. Восстановление потоков благодати происходит через восстановление живого диалога между уровнями Тритрёшки. Этот диалог — не абстракция, а конкретная терапевтическая практика, в которой человек учится слышать голос своего духа, распознавать движения своей души и внимать сигналам своего тела, — и всё это в присутствии Того, Кто есть Живой Бог, Который через Христа и Святого Духа исцеляет и восстанавливает целостность.

Формирование интенциональной цели. Христианская работа над собой становится не просто адаптацией и подстройкой под внешние требования, а трансформируется в **преображение** всего человека,

задающее возвращение к той неподдельной целостности (*югейе*), которая была задумана в Эдеме и становится вновь открытой через Воскресшего Христа и Духа Святого.

Символ пневматического счастья. В рамках нашей модели Тритрёшка веры является не просто описательной схемой, но живым символом пневматического счастья. Это означает, что задаваемая Тритрёшкой структура трёхуровневого человека — дух, душа, тело — в своём правильном, гармоничном и динамическом состоянии есть зримый образ того счастья, которое даруется благодатной верою. Когда катабасис и анабасис свободно циркулируют, когда дух направляет душу, а душа — тело, человек переживает ту полноту, которая не зависит от внешних обстоятельств и является начатком вечной жизни.

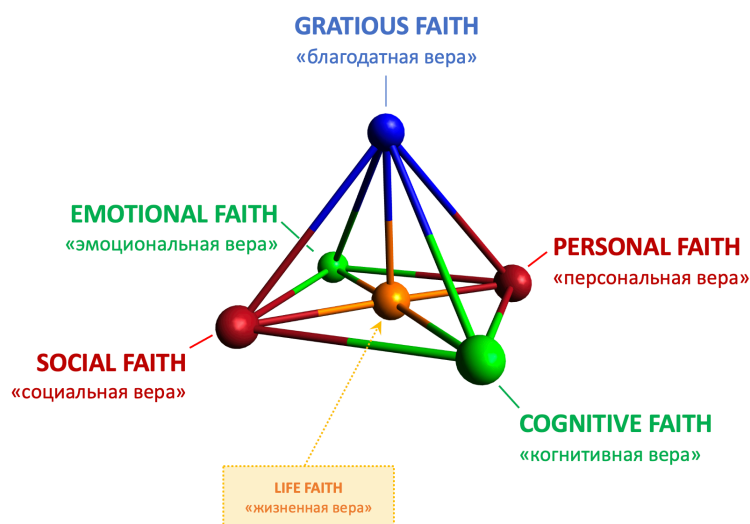
Таким образом, **Тритрёшка даёт нам вертикальную карту человеческого существа.** Она показывает, что человек устроен как три уровня — дух, душа и тело, — каждый из которых имеет свою функцию и своё место в иерархии. Она показывает, что здоровье и счастье человека зависят от правильного функционирования этих уровней и от свободной циркуляции благодати между ними (катабасис и анабасис). И она показывает, что болезнь, страдание и фрагментарность возникают тогда, когда эта иерархия нарушается, когда дух перестаёт направлять душу, а душа — тело, и когда потоки благодати блокируются.

Однако вертикальная карта сама по себе не даёт ответа на вопрос: *как именно* благодать действует на уровне души, через какие конкретные проявления и структуры? Для этого необходим более детальный, *горизонтальный* срез — карта того, как вера живёт и действует в самом средоточии человеческой личности, в её душевных силах, отношениях, переживаниях и повседневных практиках. К этой карте, которая дополнит вертикальную схему Тритрёшки и покажет, как благодатная вера преображает душу человека изнутри, мы обратимся в следующей главе.

Глава 3.3.

Благодатная структура душевной жизни: модель «Пирамиды благодатной веры»

Пневматическое счастье не есть абстрактное состояние; оно имеет свою **структуру**, свою «анатомию», которая описывается в модели «Пирамиды веры»:



Если «Тритрешка веры» в большей мере показывает **вертикальную динамику** человека (дух—душа—тело) и движение благодати сверху вниз и снизу вверх, то Пирамида веры в большей степени концентрируется на прорисовке **горизонтального среза благодати в душе человека** — детальной карте душевного уровня, того самого туловища Тритрешки, где дух встречается с телом, где происходит свободный выбор человека, где божественная благодать становится зримой и действенной.

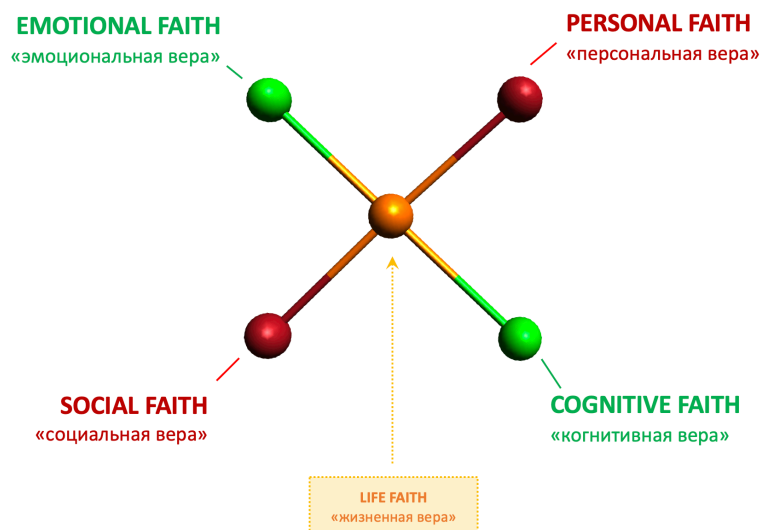
Вместе эти две модели образуют полноценную **систему координат** для описания духовной жизни человека. Вертикаль Тритрешки задаёт **онтологический каркас** — те уровни бытия, через которые благодать должна пройти, чтобы исцелить всего человека. Горизонталь Пирамиды описывает **функциональное содержание** душевного уровня — те проявления веры и их структурные связи, через которые благодатная вера действует в конкретных обстоятельствах жизни. Без вертикали горизонталь теряет глубину и становится просто набором психологических качеств; без горизонтали вертикаль остаётся абстрактной схемой, не имеющей воплощения в реальной душевной жизни человека.

Именно в аналитическом срезе «Пирамиды веры» мы можем увидеть, как пневматическое счастье реализуется в конкретных формах, практиках и отношениях в жизни человека, а в вертикальном каркасе Тритрешки — как это счастье укоренено в самой онтологической структуре человека, созданного по образу Божию.

3.3.1.

«Крест благодатной веры»: диады и точки напряжения

Основание Пирамиды веры образует «Крест благодатной веры»:



«Крест благодатной веры» — это структура, образованная пересечением двух фундаментальных диад:

- первой оси — **Социальная вера ↔ Персональная вера** (напряжение между коллективным и индивидуальным)
- второй оси — **Эмоциональная вера ↔ Когнитивная вера** (напряжение между сердцем и разумом).

В точке их пересечения находится:

- **Жизненная вера** — экзистенциальное ядро, где все эти измерения благодатной веры (*социальное, персональное, эмоциональное, когнитивное*) воплощаются в *конкретных, повторяющихся действиях и повседневном укладе жизни человека*.

Элементами креста благодатной веры являются:

- **Социальная вера** — это вера как наследие общины, традиция, язык, ритуалы, чувство принадлежности к Телу Христову. Она даёт вере внешний каркас, устойчивость, преемственность. Без неё вера становится субъективной и беспочвенной.
- **Персональная вера** — это глубоко личный ответ человека Богу, его уникальный выбор, экзистенциальная встреча. Она даёт вере искренность, ответственность и глубину. Без неё вера становится формальной и безжизненной.
- **Эмоциональная вера** — это сердечное переживание, любовь, радость, мир, сокрушение. Она даёт вере энергию, теплоту, личную значимость. Без неё вера становится холодной и сухой.
- **Когнитивная вера** — это разумное осмысление, духовное понимание догматов, изучение Писания, способность различать истину и ложь. Она даёт вере ясность, структуру и защиту от заблуждений. Без неё вера становится слепой и уязвимой.

Крест благодатной веры, лежащий в основании Пирамиды веры, не является статичным образованием. Его оси находятся в постоянном динамическом напряжении и постоянном взаимном обогащении, и благодатная целостность всей пирамиды веры зависит от того, насколько сбалансированы эти

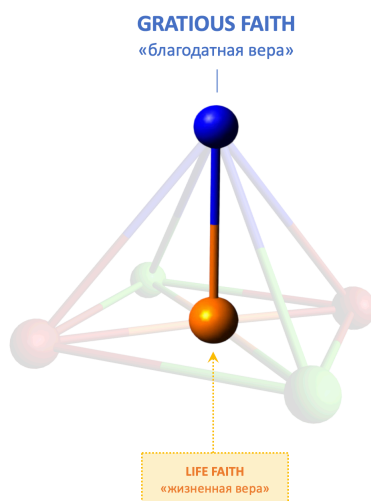
напряжения. Слишком сильный акцент на социальном — фарисейство; на персональном — гордый индивидуализм; на эмоциональном — нестабильный эмоционализм; на когнитивном — мёртвая схоластика.

Подготовка почвы для пневматического счастья начинается именно здесь, в кресте веры. Человек должен трудиться над гармонизацией входящих в него четырёх проявлений: учиться быть и в общине, и лично; стараться соединять разум и сердце; стремиться воплощать свои убеждения в конкретные дела. Это и есть **труд над собой** — необходимый этап анабасиса, с помощью которого нисходящий свыше дар благодати может быть принят и устойчиво удержан в жизни человека.

3.3.2.

«Столп веры»: вертикаль встречи Бога и человека

От основания Пирамиды, от точки пересечения осей (Жизненной веры), восходит **«Столп веры»** — центральная вертикальная ось, обеспечивающая нисхождение благодати и соединяющая всё человеческое усилие с Божественным даром:



Это не просто ещё один элемент «Пирамиды веры», а базовый архитектурный принцип пирамиды благодатной веры, который пронизывает всю пирамиду и делает её живой.

Столп веры имеет два направления движения:

- **Снизу вверх (анабасис)** — это человеческое стремление, молитва, покаяние, труд. Это подготовка почвы, это жажда, это вопль сердца, обращённый к небу. Это когда человек говорит: «Господи, я не могу сам, помоги мне!».
- **Сверху вниз (катабасис)** — это Божественный ответ, благодать, прощение, сила, исцеление. Это когда Бог отвечает: «Довлеет тебе благодать Моя, ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9).

Столп веры — это центральная опора живого диалога с Богом в рамках динамической модели движения благодати, которую представляет собой Пирамида благодатной веры. Столп веры не

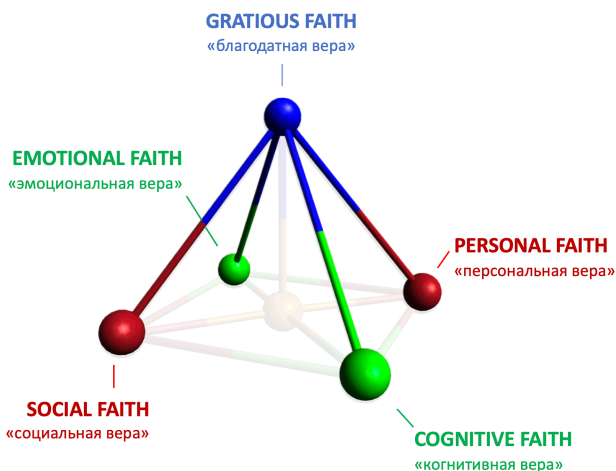
является чем-то отдельным от пирамиды веры; он есть сама динамика её жизни. Без столпа пирамида веры была бы статичной моделью, красивой схемой, но мёртвой. Со столпом веры вся пирамида веры становится **живым организмом**, в котором человеческое и божественное встречаются, как две руки, сжимающиеся в рукопожатии.

Именно через столп веры пневматическое счастье становится реальностью. Каждое благословение, каждое утешение, каждое озарение — это катабасис, нисхождение. И каждый акт покаяния, каждая молитва, каждое доброе дело — это анабасис, восхождение. Их непрерывная смена и есть та «карусель жизни», о которой мы говорили. И это не просто психологический процесс; это **онтологически реальное взаимодействие** с Живым Богом, Который не оставляет нас одинокими в нашем труде по приближению к своему счастью и его укреплению.

3.3.3.

«Архиподы веры»: поддерживающие каналы благодати

Центральный «Столп веры» — это главная вертикальная ось, соединяющая человеческое усилие и Божественный дар. Однако одного столпа недостаточно для устойчивости всей духовной конструкции. Подобно тому, как в готическом соборе центральные колонны поддерживаются системой наклонных контрфорсов, так и в «Пирамиде веры» вершина (Благодатная вера) соединяется с основанием не только через центральную ось, но и через четыре наклонных канала — Архиподы веры (*archipoda fidei*, от греч. *ἀρχίποδες* — «главные опоры»):



Что такое архиподы? Это четыре структурных линии, идущие от вершины «Пирамиды веры» к каждому из четырёх базовых элементов основания: социальной, персональной, эмоциональной и когнитивной вере. Они не дублируют центральный Столп, но выполняют две уникальные функции:

1. **Стабилизирующая функция.** Архиподы придают всей конструкции жёсткость и устойчивость. Если центральный Столп по какой-то причине ослабевает (период духовной сухости, кризис), архиподы принимают на себя часть нагрузки, не давая пирамиде рухнуть. Конкретная сфера жизни (например, поддержка общины или ясное знание догматов) может удерживать человека в вере даже в моменты, когда непосредственное чувство присутствия Бога уходит. Это особенно важно для тех, кто переживает «тёмные ночи» души, когда пневматическое счастье перестаёт быть

ощутимым, но вера продолжает жить через укоренённость в общине, в личном выборе, в привычных молитвах или в твёрдом знании истины.

2. **Динамическая функция — частные каналы синергии.** По архиподам совершается двустороннее движение. С одной стороны, по ним восходят к Богу конкретные нужды и устремления каждой сферы: социальная жажда общения, персональный экзистенциальный вопль, эмоциональная тоска по любви, когнитивный поиск истины. С другой стороны, по ним же нисходит благодать, преображающая именно эту сферу. Пневматическое счастье не просто озаряет человека абстрактно; оно конкретно исцеляет его отношения (социальное), утверждает его уникальное призвание (персональное), умиротворяет его сердце (эмоциональное) и просвещает его ум (когнитивное). Таким образом, архиподы связывают высшее пневматическое счастье с двумя низшими уровнями — гедонистическим (через эмоциональную и телесную сферы) и эвдемонистическим (через персональные и социальные достижения), не позволяя им оставаться изолированными этажами бытия.

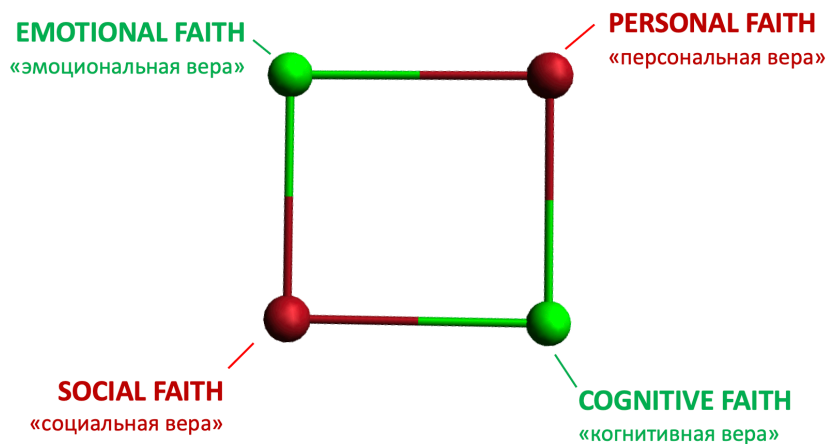
Значение архиподов для целостного счастья (югейи). Без архиподов пневматическое счастье рисковало бы остаться «небесным гостем», не имеющим путей к воплощению в конкретных этажах человеческого бытия. Архиподы делают благодать **адресной**. Они показывают, что исцеление и преображение касаются не только «духовной вершины», но и повседневных отношений, личных решений, сердечных переживаний и интеллектуальных поисков. Каждая сфера жизни имеет свой прямой канал связи с Богом, и через эти каналы целостность человека (**югейя**) собирается воедино. Именно благодаря архиподам пневматическое счастье перестаёт быть эфемерным состоянием и становится устойчивым, всепроникающим качеством всей личности — от её глубинных духовных прозрений до повседневных телесных практик и социальных взаимодействий.

В практическом плане «архиподы благодатной веры» являются структурно-психологическими концептами в христианской психологии счастья, которые позволяют задать семиотическую модель для диалога о том, как благодать проникает в телесные структуры человека — в его эмоционально-телесную нервную систему (ЭТНС), о которой будет сказано в пятой части этой книги.

3.3.4.

«Квадрат» и «подушка веры»: основания целостного счастья

Пересечение двух диад — социальной/персональной и эмоциональной/когнитивной — образует «Крест материальных форм веры». Однако крест, будучи несущей конструкцией, нуждается в периметральном укреплении, чтобы его элементы не расходились и не теряли связи друг с другом. Эту функцию выполняет **«Квадрат веры»** (*quadratum fidei*, от лат. *quadratum* — четырёхугольник), а вся совокупность квадрата и креста, вместе с их живым наполнением, образует **«Подушку веры»** (*pulvinar fidei*, от лат. *pulvinar* — подушка, ложе):



Что такое Квадрат веры? Это четыре прямые линии (стороны), связывающие соседние базовые элементы основания. Если диады (оси креста) описывают напряжения между противоположными полюсами (социальное—персональное, эмоциональное—когнитивное), то квадрат описывает **горизонтальные связи поддержки** между смежными элементами:

- **Социальная вера ↔ Эмоциональная вера** — связь, благодаря которой общинная жизнь и литургическая практика реально затрагивают сердце человека, рождая живые чувства, а не оставаясь внешним ритуалом. И наоборот — личные эмоциональные переживания находят своё выражение и проверку в соборном опыте Церкви.
- **Социальная вера ↔ Когнитивная вера** — связь, благодаря которой вероучение, догматы и традиция не просто заучиваются, но становятся предметом личного осмысления, а личный интеллектуальный поиск обогащает и углубляет общее понимание веры в общине.
- **Персональная вера ↔ Эмоциональная вера** — связь, соединяющая уникальный личный путь человека к Богу с его сердечными переживаниями, делающая веру не только «холодным долгом», но и глубоко прочувствованной реальностью.
- **Персональная вера ↔ Когнитивная вера** — связь, превращающая абстрактное знание о Боге в личное, выстраданное убеждение, а личный экзистенциальный поиск — в осознанное и ответственное мировоззрение.

Что такое Подушка веры? Это **всё основание Пирамиды в его целостности** — крест, квадрат и все четыре базовых элемента, рассматриваемые как единая, живая, амортизирующая ткань. Метафора «подушки» подчёркивает две ключевые функции:

1. **Амортизирующая функция.** В отличие от жёсткого «фундамента», подушка смягчает духовные падения. Когда человек переживает кризис, сомнение, утрату чувства присутствия Бога (ослабление Столпа), он «падает» не на бетон, а на упругую подушку, сотканную из общинной поддержки (социальное), личной уверенности (персональное), памяти о пережитых утешениях (эмоциональное) и твёрдого знания истин (когнитивное). Она не даёт ему разбиться и даёт время для восстановления.
2. **Восстанавливающая функция.** Подушка не только смягчает удар, но и возвращает форму. Подобно тому, как подушка поддерживает голову во время отдыха, так и основание веры даёт душе возможность «прилечь» и набраться сил для нового восхождения по Столпу. Регулярные

практики, общинная молитва, личное чтение Писания — всё это те «волокна» подушки, которые восстанавливают внутреннюю упругость личности.

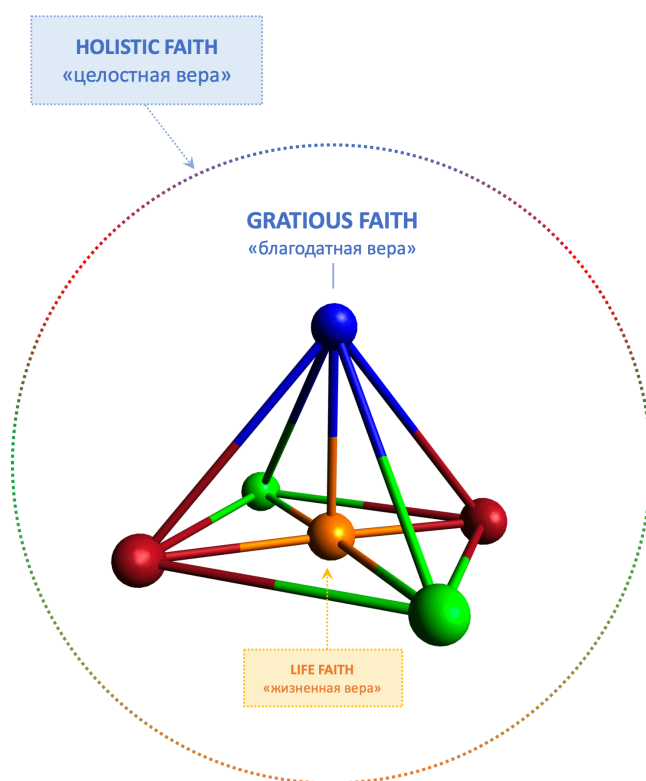
Связь с тремя видами счастья. Подушка веры — это тот «этаж», где **гедонистическое и эвдемонистическое счастье** получают своё законное место, но уже не как самоцель, а как подготовленная почва для пневматического. Телесные практики (гедонистический уровень) входят в подушку через сторону «социальное ↔ эмоциональное» (например, совместное пение, телесное участие в таинствах). Смыслы и достижения (эвдемонистический уровень) — через сторону «персональное ↔ когнитивное» (осмысленное служение, личный рост в добродетелях). Когда эти связи прочны, пневматическое счастье (вершина) не парит в воздухе, а имеет прочную опору в повседневности.

Значение для целостной югеи. Без квадрата и подушки Пирамида веры была бы хрупкой: элементы основания существовали бы изолированно, и малейший кризис мог бы разрушить всю конструкцию. Квадрат обеспечивает **циркуляцию жизненной энергии** между элементами, не давая ни одному из них обособиться или впасть в крайность. Подушка же превращает основание из простого набора элементов в **единую, связную, амортизирующую систему**, которая способна выдерживать удары судьбы и служить надёжной опорой для вертикального восхождения к Богу. Именно в этой упругой, целостной подушке коренится та устойчивость, без которой пневматическое счастье остаётся эфемерным и неукоренённым.

3.3.5.

«Круг целостной веры»: устойчивый поток жизни

Когда столп веры действует беспрепятственно, когда анабасис и катабасис не прерываются, и пирамида веры благодать беспрепятственно распространяется по столпу веры, по кресту веры, по квадрату веры и по квадрату веры, вся система благодатной веры достигает своего наивысшего и наиболее благодатного состояния, которое мы в рамках нашей модели называем **«Кругом целостной веры»**:



«Круг целостной веры» — не новый уровень «Пирамиды веры» в иерархическом смысле, а **состояние** пирамиды благодатной веры, в котором все её элементы приходят в гармоничное, циклическое, повторяющееся, взаимообуславливающее и взаимоусиливающее благодатное взаимодействие.

В круге целостной веры:

- **Прекращается противопоставление «верха» и «низа»** — материальное наполняется духовным, духовное — материальным. Пост, молитва, добрые дела, труд — всё это становится единым актом поклонения Богу.
- **Исчезает борьба между «надо» и «хочу»** — желание сердца и долг разума совпадают, потому что и то, и другое устремлено к Богу.
- **Интегрируются горизонталь (отношения с миром и собой) и вертикаль (отношения с Богом) душевной жизни.** Внутренняя молитва и внешнее служение становятся двумя сторонами одной реальности.
- **Вера обретает свойство духовной крепости:** её уже невозможно легко поколебать внешними обстоятельствами, потому что она укоренена не в чувствах или идеях, а в Самом Источнике жизни.

Это состояние целостной благодатной веры — не статичное блаженство, а **динамическое равновесие**, в котором Божья благодать постоянно циркулирует в душевной жизни человека, как кровь в здоровом организме. Человек в этом состоянии не «владеет» благодатным счастьем, а **бытийственно пребывает** в нём, как рыба в воде. Это и есть пневматическое счастье в его зрелой форме — не эпизодические проблески, а устойчивый, хотя и не всегда ощутимый, как шум водопада, благодатный поток жизни, который течёт из вечности в вечность.

Глава 3.4.

Динамика и архитектоника целостной личности

Мы прошли долгий путь в этой части. Мы начали с описания динамики благодати — того двунаправленного движения катабасиса и анабасиса, в котором Бог нисходит к человеку, а человек восходит к Богу, образуя круговорот благодати, оживляющий всё человеческое существо (3.1). Затем мы рассмотрели вертикальную структуру этого существа — Тритрёшку, — показав, что человек есть единство трёх уровней: духа, души и тела, каждый из которых имеет свою функцию и своё место в иерархии, а также свою динамику взаимодействия (3.2). И, наконец, мы детализировали душевный уровень — ту самую «границу контакта» между духом и телом, — через модель Пирамиды веры, описав пять проявлений благодатной веры (социальное, персональное, эмоциональное, когнитивное, жизненное) и их структурные связи (крест, квадрат, подушка, столп, архиподы), через которые благодатная вера действует в душе человека (3.3).

Теперь настало время собрать всё воедино. Три описанные модели — динамическая, вертикальная и горизонтальная — не являются независимыми или альтернативными. Они суть **три среза одной целостной реальности**: человеческой личности, сотворённой по образу Божию, повреждённой грехом, но исцеляемой и преображаемой благодатью.

Динамика благодати (катабасис и анабасис) — это то, что **приводит систему в движение**. Без неё все структурные модели остаются статичными схемами, красивыми, но мёртвыми. Именно благодать, нисходящая от Бога, и ответное восхождение человека создают тот «круговорот жизни», который делает веру живой, а человека — целостным.

Вертикальная структура Тритрёшки — это то, что приводится в движение. Дух, душа и тело — это не просто «части» человека, а онтологические уровни, каждый из которых имеет свою функцию: дух — быть обращённым к Богу и принимать благодать; душа — быть местом свободного выбора и диалога; тело — быть храмом Духа и каруселью жизненных практик. Когда благодать свободно циркулирует через эти уровни, человек обретает целостность; когда циркуляция блокируется, возникают разрывы — между духом и душой, между душой и телом, между духом и телом.

Горизонтальная карта Пирамиды веры — это то, как благодать действует на душевном уровне. Она показывает, что душа не является однородной субстанцией; она структурирована через пять проявлений веры, каждое из которых имеет свою функцию и свои риски дисбаланса. Социальная вера соединяет человека с общиной и традицией; персональная вера делает веру личным, ответственным выбором; эмоциональная вера наполняет веру живым чувством; когнитивная вера даёт ей разумное основание; жизненная вера воплощает её в конкретных делах. Их структурные связи — крест, квадрат, подушка — обеспечивают устойчивость основания; столп и архиподы — соединяют это основание с благодатной

вершиной; а круг целостной веры — есть то состояние, в котором все эти элементы приходят в гармоническое единство.

Вместе эти три модели дают нам **целостную картину человеческой личности**. Они показывают, что человек — это не просто «душа» или «тело», и не просто «психика», а сложное, многоуровневое существо, в котором всё взаимосвязано: дух, душа и тело; социальное, персональное, эмоциональное, когнитивное и жизненное; человеческое усилие и Божественная благодать. Они показывают, что здоровье и счастье человека зависят не от одной какой-то сферы, а от **правильной иерархии и свободной циркуляции благодати** между всеми уровнями.

В этом контексте становится понятным, почему гедонистическое и эвдемонистическое счастье, рассмотренные в первой части, остаются фрагментарными. Гедонизм замыкает человека на одном уровне счастья — преимущественно, на телесном, по большому счёту игнорируя душу и практически полностью игнорируя дух. Эвдемонизм замыкает человека на другом уровне — преимущественно, на уровне душевных добродетелей, игнорируя истинную природу Благодатного Божественного Духа и часто пренебрегая телом. Оба подхода фрагментируют целостность, блокируя циркуляцию благодати и делая счастье неполным и нестабильным.

Только пневматическое счастье — как участие в жизни Троица́ного Бога — восстанавливает эту целостность и полноту счастья. Оно не отрицает тела и души, но включает их в правильную иерархию, где дух направляет душу, а душа — тело, и где благодать свободно циркулирует через все уровни, восходя обратно через тело и душу на уровень духа. Это и есть та **югейя** — исцелённое целостное счастье человека — о которой мы будем говорить в заключительной части.

Таким образом, Часть 3 дала нам карту. Карту того, как устроен человек (Тритрёшка), как структурирована его душевная жизнь (Пирамида веры) и как действует в нём благодать (катабасис и анабасис). Теперь, вооружившись этой картой, мы можем перейти к главному вопросу: **чем отличается пневматическое счастье от двух других видов счастья? И как практически помочь человеку перейти от фрагментарного счастья к целостности?**

Ответам на эти важные вопросы современной христианской психологии счастья посвящены следующие Части 4 и 5.

ЧАСТЬ 4.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ОТЛИЧИЯ ОТ ГЕДОНИСТИЧЕСКОГО И ЭВДЕМОНИСТИЧЕСКОГО СЧАСТИЙ

Глава 4.1.

Типология поклонения как ключ к пониманию трёх видов счастья

4.1.1.

Основные типы поклонения

После того как мы развернули антропологические, сотериологические, онтологические и экзистенциальные основания пневматического счастья, а также описали его динамику через Тритрёшку, мы подходим к решающему вопросу: *почему* существуют разные виды счастья и *что* определяет их качественное различие?

Ответ на этот вопрос лежит в самой структуре человеческого существа. Как было показано в главе 2.1, дух человека есть интенциональный вектор — направленность всего существа к чему-то, что человек считает своей высшей ценностью. Эта направленность не является нейтральной или опциональной; она конститутивна для человеческого бытия. Человек *не может* не быть направленным; он *не может* не поклоняться. Вопрос не в том, поклоняется человек или нет, а в том, *каму* или *чему* он поклоняется.

В рамках нашего подхода, опирающегося на разработанную автором типологию духовного поклонения, мы выделяем **три фундаментальных типа поклонения**, которые соответствуют трём видам счастья, рассмотренным в предыдущих частях. Каждый тип поклонения задаёт определённый вектор интенциональности, который, в свою очередь, определяет, какое счастье становится для человека достижимым — и какое остаётся недоступным.

САМОСТНОЕ ПОКЛОНЕНИЕ

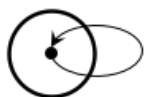
поклонение себе



любой вид самостного
поклонения



самостное поклонение
своей душе или своему
телу

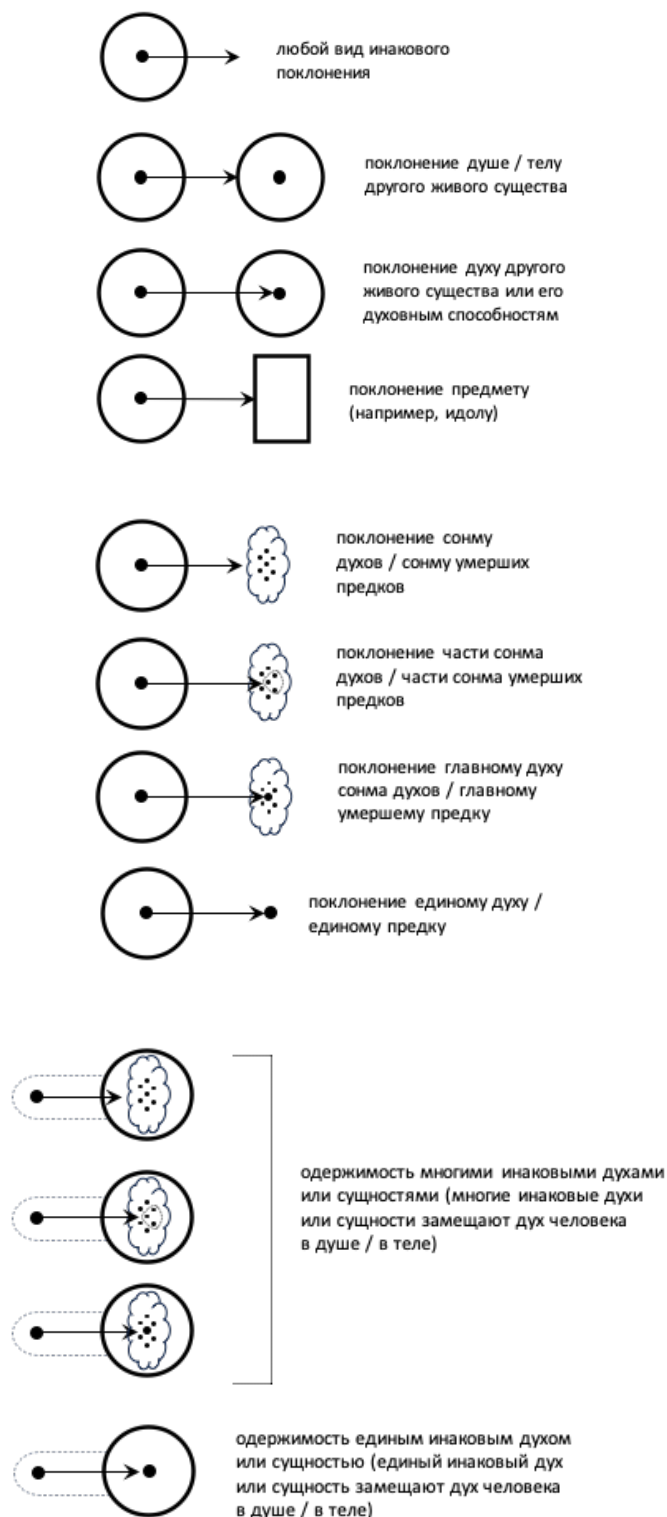


самостное поклонение
своему духу или своим
духовным способностям

Первый тип поклонения — самостное поклонение. Это направленность человеческого духа на самого человека: на своё тело, на свою душу, на свой дух, на свои способности, на свои идеи. Человек становится центром своей вселенной; его высшая ценность — он сам, его комфорт, его самореализация, его удовольствие. Это не обязательно явная форма идолопоклонства, но это всегда *антропоцентризм*, при котором человек занимает место, принадлежащее только Богу.

ИНАКОВОЕ ПОКЛОНЕНИЕ

поклонение иному существу



Второй тип поклонения — инаковое поклонение. Это направленность человеческого духа на иное существо: на другого человека, на духа, на предка, на предмет, на идею. Человек проецирует свою способность к поклонению на тварные объекты, наделяя их статусом, который принадлежит только Творцу. Это может быть поклонение кумирам, героям, вождям, духам природы.

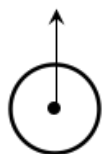
В рамках предложенной нами типологии духовного поклонения такой известный духовный феномен как «одержимость» представляет собой крайнюю и наиболее деструктивную форму инакового поклонения (Тип III). Если в обычном инаковом поклонении человек проецирует свою способность к поклонению на тварные объекты — на другого человека, на идею, на духа природы или на предка, — то в случае одержимости этот вектор направленности человеческого духа приводит к тому, что личный дух человека вытесняется чужими сущностями. Человек перестаёт быть хозяином своей интенциональности — его душа, созданная как «граница контакта» между Духом и телом и место свободного выбора, утрачивает способность к самоопределению и становится пассивным вместилищем чуждой воли.

В результате такой предельной формы инакового поклонения, как одержимость, поклонение человека, которое должно было быть актом свободного обращения к Богу, превращается в порабощение, где объект поклонения (инаковый по отношению к человеку дух) вторгается в саму структуру личности человека, подчиняя и помрачая ум и используя тело как инструмент. Это не просто «плохое решение» или «моральный проступок» — это онтологическая катастрофа на уровне души человека, где граница между «я» и «иным» стирается не в свободном диалоге, а в насильственном захвате.

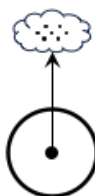
В этом смысле такая крайняя форма инаковости, как одержимость, является зеркальным отражением и извращением того, к чему сотериологически призван человек: вместо того чтобы быть храмом Святого Духа, наполненным любовью Бога-Отца через Сына, человек страдает от того, что

БОЖЕСТВЕННОЕ ПОКЛОНЕНИЕ

поклонение многим богам / Единому Богу



любой вид
божественного
поклонения



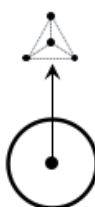
поклонение сонму
богов



поклонение части
сонма богов



поклонение
главному богу
сонма богов



поклонение
христианской
благодатной Троице
как троичному
Единому Богу / как
коллективному
божественному
принципу



поклонение Ягве
как Единому Богу
в составе
Христианской
благодатной
Троицы



поклонение Ягве
/ Единому Богу
без посредства
Христианской
благодатной
Троицы

становится жилищем чуждой силы, теряя ту целостную югейю, которая была задумана в Эдеме и которая вновь открыта через Воскресшего Христа.

Третий тип поклонения — божественное поклонение. Это направленность человеческого духа на богов или на Бога — либо на сонм богов (например, как греческие или римские боги), либо на Единого Бога — Единственного Того, Кто есть Творец и Источник жизни. Но даже если мы уже созрели к тому, чтобы поклоняться не сонму богов, а Единому Богу, здесь тоже есть принципиальное отличие: поклонение Единому Богу может быть либо *без* посредничества Христа и Святого Духа (что в постэдемскую эпоху неминуемо обращает человека к Богу-Судье, а не к Богу-Любви), либо *через* Христа и *в* Святом Духе (что в постэдемскую эпоху обращает человека к Богу как к Любящему Отцу). Именно этот последний тип и есть то, что в христианской традиции называется истинным поклонением — и это именно тот единственный вид поклонения, который в двустороннем порядке восстанавливает исполненное любви общение человека с Богом, коллективно повреждённое у людского рода первоэдемским грехом.

Эти три типа поклонения не являются просто абстрактными богословскими, философскими или религиозноведческими категориями. Напротив, в реальной духовной жизни человека они определяют

абсолютно всё: как человек мыслит, как он чувствует, как он строит отношения, как он переживает преодоление, как он надеется и радуется — в итоге, в каких экзистенциальных и интенциональных отношениях человек находится со спасительным и любящим его Богом. И поэтому в итоге от того, куда направлен наш вектор поклонения, зависит, будет ли наше счастье фрагментарным и временным (гедонистическим или эвдемонистическим) или оно станет действительно целостным и истинно вечным (пневматическим).

В следующих разделах мы более детально рассмотрим каждый из трёх типов счастья в их связи с соответствующими им типами поклонения, чтобы увидеть, как именно интенциональный вектор души формирует лучшее качество целостной человеческой жизни.

4.1.2.

Гедонизм как самостное или инаковое поклонение телу

В рамках предложенной нами типологии духовного поклонения, гедонистическое счастье преимущественно соответствует **поклонению телу**. Однако это поклонение может быть как **самостным** (направленным на собственное тело, свои чувства, свой комфорт), так и **инаковым** (направленным на тело, чувства, комфорт другого человека или даже на «тело» группы, нации, человечества как абстрактного объекта).

Самостное поклонение собственному телу — это наиболее очевидная форма гедонизма, который глубинно коренится в телесности. Человек, ориентированный на самостное поклонение собственному телу, измеряет качество своей жизни тем, насколько его телу комфортно, приятно, насыщено, насколько его защищено от боли и испытывает телесные удовольствия. Его дух, его интенциональный вектор направлен *на телесного себя* — на материальное, на собственное телесное, на сиюминутное. Культ селф-фитнеса, одержимость здоровым образом жизни, биохакинг, пластическая хирургия, погоня за чувственными удовольствиями и коренящимися в телесности увеселениями — всё это формы поклонения своему телу. Человек становится центром своей вселенной, его высшая ценность — его физическое благополучие. Это не обязательно в явной форме проартикулированное самим человеком идолопоклонство, но это всегда идолопоклонство как направленный на себя антропоцентризм, при котором собственное тело занимает место, предназначенное для Божьего Духа.

Инаковое поклонение телу других существ — это более тонкая и также значительно распространённая в современной культуре форма гедонизма, направленная на телесные качества других людей. Здесь объектом поклонения становятся тело, телесное самоощущение, телесный комфорт *другого*. Это может быть поклонение телу кумира — певца, актёра, спортсмена, модели, чья физическая форма становится объектом восхищения, подражания и, по сути, почитания. Это может быть поклонение фитнес-героям, героям ЗОЖ, культуристам — их физическому здоровью, физическое красоте или телесному совершенству. В любом из этих случаев человек также поклоняется не Богу, но уже не своей, а чужой способности испытывать телесное удовольствие в отрыве от телесной полноты бытия.

С точки зрения христианской антропологии, любая форма поклонения телу (самостная или инаковая) есть следствие повреждённости тела первоадемским грехом. Тело, созданное как храм Духа Святого и орудие души, было повреждено грехопадением и стало источником страстей, которые порабащают человека. Отсюда гедонизм — это искажение правильного порядка, при котором тело (своё или чужое) занимает место, предназначенное для Духа. Вместо того чтобы быть храмом, в котором обитает Бог, тело становится идолом, которому человек поклоняется вместо Бога.

В дальнейшем, при сравнении трёх видов счастья, мы увидим, как гедонистическое счастье, будучи формой поклонения телу, отличается от эвдемонистического и тем более от пневматического видов счастья. Здесь же важно зафиксировать **сам принцип: гедонизм — это не просто способ получения коренящихся в телесности удовольствий, но современная форма поклонения, которая определяет всю структуру личности, её ценности, её надежды — тем самым ограничивая целостность и полноту счастья человека.**

4.1.3.

Эвдемонизм как самостное или инаковое поклонение душе

Если гедонистическое счастье коренится в поклонении телу, то эвдемонистическое счастье идёт на одну ступеньку выше и коренится в **поклонении душе** — своим или чужим душевным качествам, способностям, достижениям, идеалам. Как и в случае с гедонизмом, эвдемонистическая форма поклонения может быть как **самостной**, так и **инаковой**.

Самостное поклонение собственной душе — это наиболее очевидная форма эвдемонизма, который глубинно коренится в душевности. Человек, ориентированный на самостное поклонение собственной душе, измеряет качество своей жизни тем, насколько он реализовал свой потенциал, насколько он стал «лучшей версией себя», насколько его жизнь осмысленна и добродетельна. Его интенциональный вектор направлен *внутрь* на его собственную душу, на её развитие, на её совершенствование. Это может проявляться как культ саморазвития, одержимость личностным ростом, стремление к душевной добродетели ради самой добродетели; или как поклонение своим идеалам, своей способности к рефлексии, своей «глубине». В любом из этих случаев душа человека становится его «богом» вместо Бога.

Инаковое поклонение душе другого человека — это более тонкая форма поклонения душе. Здесь объектом поклонения становится душа *другого* человека: его гениальность, его мудрость, его нравственное совершенство, его харизма, его душевные (или «духовные») способности. Это может быть поклонение гению — учёному, поэту, философу, чей ум становится объектом почитания. Это может быть даже поклонение святому или духовному учителю, чьи личностные и духовные качества воспринимаются как высшая ценность (при этом сам учитель может не быть объектом поклонения в сознании почитающего, но его *персональные качества* воспринимаются как объект почитания). Это также может быть поклонение «душе народа», «душе нации», «духу эпохи» — когда человек поклоняется коллективной душе, её идеалам, её культурному гению. Это также может быть поклонение чувствам другого — когда человек живёт ради того, чтобы «дарить радость» или «сделать другого счастливым», но делает это не из любви к Богу и не из жертвенной любви к ближнему, а потому что *сам процесс* дарения удовольствия другому становится его высшей ценностью, самоценной для его души. В любом из этих случаев человек поклоняется не Богу, а чужой душе (персональной или коллективной), принимая её за высшее благо.

С точки зрения христианской антропологии, такое поклонение также есть следствие повреждённости души первоздемым грехом, как и поклонение телу. Душа, созданная как «граница контакта» между духом и телом, как место свободного выбора и диалога с Богом, также была повреждена грехопадением, как и тело. Вместо того чтобы быть открытой к Богу, она замкнулась на себе (самостное поклонение) или на других (инаковое поклонение). Таким образом, эвдемонизм — это искажение правильного порядка, при котором качества души (своей или чужой) занимает на пьедестале место, предназначенное для Духа. В этом случае вместо того, чтобы быть проводником благодати, душа становится идолом, которому человек поклоняется. Из-за этого эвдемонизм может выглядеть очень «духовным» и «возвышенным», но душа человека в нём не достигает своей полноты, потому что из-за концентрации на самой себе или на чужой душе она не выходит к своему Источнику.

Как мы увидим в дальнейшем, эвдемонистический вид счастья, при всех его достоинствах, остаётся лишь подготовительным этапом к тому более полному счастью, которое даруется через благодатное поклонение Отцу через Сына в Святом Духе. Здесь же нам также важно зафиксировать сам принцип: **эвдемонизм — это не просто «стремление к превосходящему телесный уровень смыслу», но также, как**

и гедонизм, он представляет собой современную нам форму поклонения, которая, будучи замкнутой по сути на качества человеческой души (своей или чужой), также как и гедонизм не может дать человеку того, что он ищет на самом деле — счастливой полноты и целостности в общении с Богом и с миром.

4.1.4.

Пневматическое счастье как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе

Если гедонистическое и эвдемонистическое счастье соответствуют различным формам самостного или инакового поклонения — телу и душе соответственно, — то пневматическое счастье соответствует принципиально иному типу поклонения. В рамках нашей типологии это **божественное поклонение** (Тип IV), а именно его наиболее совершенная форма: **поклонение Отцу через Сына в Святом Духе** (Тип IV.Б.2).

Этот тип поклонения является «золотым стандартом» — не в смысле внешнего совершенства, а в смысле *правильной направленности* интенционального вектора души человека. В отличие от самостного поклонения, где человек замкнут на себе, или в отличие от инакового поклонения, где человек замкнут на другом, а также в отличие от поклонения единому Богу без Троицы, где человек обращается к Богу-Судье, здесь интенциональный вектор души направлен к Отцу как к Источнику Любви — но направлен *через* Единородного Сына и *в* силе Святого Духа.

Почему это так важно? Потому что, как было показано в главе 2.2, первоэдемский грех повредил сам вектор поклонения. Человек перестал доверять Богу как единственному источнику любви, истины и жизни, и обратился к учению дьявола. В результате этого разрыва человек, обращающийся к Богу без посредничества Христа и Святого Духа, встречает не Любовь, а Суд — не потому, что Бог изменился, а потому, что после-эдемский человек, повреждённый грехом, не может вынести прямого соприкосновения с Божественной святостью без посредников. Как говорит апостол Павел, «все согрешили и лишены славы Божией» (Рим. 3:23), и эта всеобщая человеческая «лишённость божьей славы» делает невозможным для каждого конкретного человека непосредственное общение с Богом как с Любящим Отцом.

Христос — это Тот, Кто восстанавливает этот разрыв. Он, будучи Сыном Божиим и совершенным Человеком, соединяет в Себе божественную и человеческую природы. Через Свою смерть и воскресение Он побеждает грех и смерть, снимает проклятие первоэдемского греха и открывает путь к Отцу. Он Сам говорит: «Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Ин. 14:6). Это не просто слова; это онтологическая реальность постэдемского периода. Без Христа человек не может приблизиться к Богу как к Любви; он может приблизиться только к Богу как к Судье.

В этом процессе обретения первоначальной целостности Святой Дух — это Тот, Кто актуализирует это восстановление в личной жизни человека. Дух даруется верующим через возложение рук (Деян. 8:14—17), и Он делает реальным то, что Христос совершил объективно. Он очищает сердце, просвещает ум, укрепляет волю, наполняет душу любовью и радостью. Он — не просто «сила», но Личность, которая вводит человека в общение с Отцом через Сына. Без Святого Духа поклонение остаётся внешним, формальным, не затрагивающим глубин человеческого существа.

Таким образом, пневматическое счастье как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе имеет три неразрывных аспекта:

1. **Отец — цель и источник.** Поклонение направлено не к абстрактному «божеству» и не к «высшему принципу», а к Личному Отцу, Который есть Любовь. Ветхозаветное поклонение Ягве, как и исламское поклонение Аллаху, знает Бога как Творца и Судью, но не знает Его как Отца. Именно Христос открывает нам Отца: «Бога не видел никто никогда; Единородный Сын, сущий в недре Отчем, Он явил» (Ин. 1:18). Пневматическое счастье есть не что иное, как вход в это сыновнее отношение, где человек перестаёт быть рабом и становится сыном (Гал. 4:7).
2. **Сын — единственный путь и пример.** Христос не просто «указывает путь»; Он Сам есть путь. Поклонение Отцу через Сына означает, что человек не пытается достичь Бога своими усилиями, добродетелями или достижениями; он приходит к Отцу через Того, Кто уже примирил мир с Собой (2 Кор. 5:18—19). Это поклонение, основанное не на заслугах, а на даре, не на достижении, а на принятии, не на самореализации, а на самоотдаче. Мы поклоняемся Отцу как Любви не своими силами, а с опорой на воскресение Христа и по Его примеру, что позволяет нам в полной мере восстановить полноту эдемской благодати и счастья общения с Богом-Отцом, Который есть Любовь.
3. **Дух — актуализатор и помощник.** Поклонение любящему Богу-Отцу в Духе означает, что оно не является внешним ритуалом или интеллектуальным упражнением. Это живое, личное общение с Богом, в котором Святой Дух соединяет сердце человека с сердцем Любящего Бога-Отца. Как пишет апостол Павел: «А как вы — сыны, то Бог послал в сердца ваши Духа Сына Своего, вопиющего: "Авва, Отче!"» (Гал. 4:6). Именно Дух делает поклонение истинным — не по форме, а по существу.

Из этого следует, что пневматическое счастье есть не результат человеческого усилия или достижения, а **плод** правильного поклонения, дарованного человеку. Оно даётся как дар, когда человек, осознавая свою повреждённость первичным первоэдемским событием и невозможность спасти себя сам, обращается к Богу через Христа и принимает Духа Святого себе в помощничество в восстановлении любящих и счастливых отношений с Богом-Отцом. Это счастье не зависит от обстоятельств, потому что оно укоренено не в телесных удовольствиях и не в душевных достижениях, а укоренено в вечном общении с Тем, Кто есть сама Жизнь и сама Любовь.

В этом смысле пневматическое счастье является не просто «третьим видом» счастья наряду с другими. Оно есть **их исполнение и завершение**. Гедонистическое счастье, будучи поклонением телу, не может дать человеку того, что он ищет, потому что тело смертно. Эвдемонистическое счастье, будучи поклонением душе, не может дать человеку того, что он ищет, потому что душа, даже самая развитая, также не может спасти себя от греха и смерти (хотя, в отличие от тела, она уже может осознавать вопросы вечности и необходимость своего вечного спасения). Только пневматическое счастье — как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе — даёт человеку то, что он действительно ищет: прощение, исцеление, полноту и истинное обетование вечной жизни.

В следующей главе мы подробно сравним три вида счастья по ключевым критериям, чтобы увидеть, как именно пневматическое счастье отличается от двух других видов счастья и почему только оно может быть названо истинно целостным, полным и вечным.

Глава 4.2.

Три вида счастья: расширенное сравнение

Теперь, когда мы развернули онтологические основания пневматического счастья, описали его структуру через «Тритрёшку веры» и «Пирамиду веры» и теоретически указали на практический инструментарий для восстановления и поддержания счастья (мультимодальный полилог, ЭТНС, глубинная метанойя), мы должны сделать решающий шаг: **чётко и систематически отличить пневматическое счастье от двух других подходов к счастью**. Это необходимо, чтобы читатель не смешал их и не попытался «добавить» духовность к гедонизму или к эвдемонии как ещё один ингредиент, а наоборот интегрировал естественные гедонистические и эвдемонистические элементы счастья в целостное пневматическое счастье. В этом разграничении важно понимать, что пневматическое счастье не является модификацией или надстройкой над другими видами счастья; оно есть **качественно иной онтологический уровень счастья**, имеющий иную природу, иную динамику и иную цель, хотя целостно этот уровень счастья и включает два других вида счастья в себя.

В этой главе мы проведём сравнение по четырём основным критериям: **(1) природа и источник, (2) роль страдания, (3) роль личных усилий и труда, (4) эсхатологическое измерение, (5) измерение поклонения**.

4.2.1.

Природа и источник: имманентное vs трансцендентное

Гедонистическое счастье имеет корнем своей природы **удовлетворение телесных потребностей и получение приятных телесных ощущений**. Его источник — **внешние стимулы** (пища, комфорт, удовольствия, власть, развлечения) или **внутреннее состояние** (баланс нейромедиаторов, гормональный фон). Это счастье **имманентно** — оно находится в пределах тварного мира и не выходит за его границы. Оно не требует трансцендентного; напротив, оно часто игнорирует или отрицает его. Оно **достижимо** человеческими усилиями (в пределах психофизиологических возможностей) и потому воспринимается как **заслуга** или как результат правильного образа жизни.

Эвдемонистическое счастье имеет корнем своей природы **реализацию личностного потенциала, смысл, добродетель, саморазвитие душевных качеств**. Его источник — **внутренние ресурсы** человека: его разум, воля, ценности, социальные связи. Оно также **имманентно**, хотя и более глубоко, чем гедонистическое, ибо касается душевной сферы. Оно также **достижимо** человеческими усилиями (обучение, рефлексия, воспитание характера) и потому часто воспринимается как **результат личного труда** и правильного выбора. Даже когда эвдемонистические теории говорят о «трансценденции», они понимают её как выход за пределы личного эго, а не как встречу с личным Богом.

Пневматическое счастье имеет своей природой **участие в жизни Троиственного Бога** (2 Пет. 1:4 — «причастники Божеского естества»). Его источник — **не тварный мир и не человеческие ресурсы, а дар благодати**, нисходящей от Отца через Сына в Святом Духе. Это счастье **трансцендентно** по своему происхождению, хотя и **имманентно** по своему действию (оно преображает тело, душу, отношения). Оно **не достижимо** человеческими усилиями как заслуга; оно даруется как дар, но **требует соработничества** — свободного принятия и ответа. Это счастье не есть «мое достижение», но «Его дар, мною

принятый». Это коренное отличие: **гедонизм и эвдемония — это пути «я могу»; пневматика — путь «Ты можешь во мне».**

Как мы увидим далее, это различие в источнике напрямую связано с различием в типе поклонения (см. 4.2.5)

4.2.2.

Роль страдания: отрицание, преодоление и преображение

Гедонистическое счастье относится к страданию как к **главному врагу**. Оно стремится максимизировать удовольствие и минимизировать боль. Страдание — это нарушение гедонистического баланса, и его нужно устранить любыми средствами (лекарства, развлечения, уход от проблем). Гедонизм не знает, что делать со страданием, кроме как избегать его. В результате он делает человека слабым перед лицом неизбежных жизненных кризисов.

Эвдемонистическое счастье относится к страданию и как к **препятствию на пути к самореализации**, но также и как к **возможному источнику роста** (посттравматический рост). Оно учит принимать страдание как неизбежный спутник развития, но в конечном счёте оно стремится **преодолеть** страдание через обретение смысла, через стоическую позицию. Это благородно, но остаётся в плоскости человеческой выносливости.

Пневматическое счастье относится к страданию как к **месту встречи с Богом** и как к **материалу для преображения**. Оно не пассивно отрицает страдание (как гедонизм) и не просто активно принимает его (как эвдемония), а **преображает** страдание через причастие к страданиям, воскресению и преображению Христа. Как пишет апостол Павел: «Всегда носим в теле мёртвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисусова открывалась в теле нашем» (2 Кор. 4:10). Страдание становится **каналом катабасиса** — через него благодать входит в самые глубокие раны и исцеляет их не внешне, а изнутри; а также **каналом анабасиса** — благодаря личному переживанию преображения страдания с опорой на принятую благодать человек возносит Богу благодарность за преодоление трудностей. Христианин не ищет страданий, но в случае, если они приходят, он может пережить их как форму соучастия в Кресте Христовом, а через это — как предвкушение воскресения. Это не мазохизм и не стоицизм; это **таинство**, в котором преодоление страдания и радость личного преображения от его преодоления не исключают, а взаимно пронизывают друг друга.

4.2.3.

Роль усилия и труда: самопомощь, саморазвитие и благодатная синергия

Теперь мы должны ввести понятие, которое объединяет все эти различия трёх видов счастья и показывает, как пневматическое счастье реализуется в повседневной жизни. Это понятие — **«труд над собой»**. Мы сознательно заменяем термином «труд над собой» термины «работа над собой» или «саморазвитие», потому что они несут слишком много секулярно-психологических и ложнодуховных коннотаций.

Что такое труд над собой в пневматическом ключе? Это постоянное, осознанное, волевое усилие человека, направленное на восстановление правильного функционирования всех уровней его существа

— духа, души и тела — в соработничестве со Святым Духом, Христом и Богом. Этот труд коренится в трёх фундаментальных реальностях:

1. **Тварность.** Человек есть творение, он не самодостаточен. Он обязан трудиться, потому что он создан как существо, которое достигает своей полноты через деятельность в общении с Богом. Это не проклятие (как учат некоторые гностические традиции), а **онтологическая необходимость** его бытия. Освобождение от первоадемского проклятия, даруемое нам христианством, одновременно освобождает нас и для благодатного труда.
2. **Первоадемская греховность.** Труд над собой необходим, потому что человек помимо своей воли повреждён первоадемским грехом. Он не может просто «быть собой», потому что его «я» уже искажено. Он должен трудиться над исправлением того, что было сломано не им, но что действует в нём. Это не вина, но **ответственность**. И в исполнении этой ответственности, как ответ на призыв, христианину помогает Божья благодать.
3. **Возможность спасения через Христа и Святого Духа.** Труд над собой не есть безнадежная борьба; он есть **плод благодати**. Святой Дух через Христа даёт силы, прощает падения, направляет. Труд становится не бременем, а **способом радостного соработничества с Богом**.

Труд есть оптимум преодоления страданий и переживания счастья. Это ключевой тезис: труд над собой является той точкой, где преодоление страданий и счастье встречаются и переплавляются в нечто новое. Преодоление страданий — потому что труд над собой требует усилия, самоограничения, отказа от старых привычек, встречи со своей слабостью. Но это страдание преодоления себя не бессмысленно; оно — **родовые муки** рождения новой жизни (Ин. 16:21). Счастье — потому что в этом труде над собой человек переживает реальное преображение себя, реальный рост своего существа, реальное приближение к Богу. Он чувствует, что его усилия не напрасны, что Святой Дух действует, что есть надежда. Это преодоление себя, которое не оставляет пустоты, а наполняет жизнь смыслом.

И это принципиальное отличие христианского счастья от буддистского. Буддизм предлагает **остановку ума** — выключить «машину» ума, чтобы прекратить страдания. Христианство, через труд над собой, предлагает коренящееся в преодолении **преображение** целостного ума человека — направить ту же «машину ума» на Бога, чтобы её работа стала источником радости, а не страдания. Буддизм говорит: «Перестань хотеть и думать, и ты перестанешь страдать». Христианство говорит: «Устремляй свои желания и свой ум к Богу, и преодоление личных трудностей станет твоим путём к счастью». Это не мазохизм; это **мудрость Креста**, где смерть побеждена жизнью.

Таким образом, пневматическое счастье не есть бегство от реальности (гедонизм) и не есть её героическое преодоление своими силами (эвдемония). Оно есть **вхождение в реальность Божьего Царства уже здесь**, через глубинный труд над собой, становящийся таинством, в котором напряжение труда и радость преодоления страдания, личные усилия и дарованная благодать переплетаются в единую ткань безграничной жизни уже сейчас.

Гедонистическое счастье требует усилий по организации внешних условий: заработать деньги, найти друзей, поддерживать здоровье. Это усилие направлено вовне. Когда внешние условия хорошие — человек счастлив; когда плохие — страдает. Это труд **экстравертный**, направленный на управление средой.

Эвдемонистическое счастье требует усилий по развитию своих внутренних качеств: разума, характера, отношений. Это усилие направлено вовнутрь. Человек трудится над тем, чтобы стать лучше, сильнее,

мудрее. Это труд **интравертный**, направленный на самосовершенствование. Это благородно, но остаётся замкнутым на самом человеке.

Пневматическое счастье требует усилия, но это усилие есть **синергия** — соработничество с Богом. Человек не просто организует условия вовне и не просто развивает себя внутри себя; он **открывает себя для действия Святого Духа** и **трудится в этом соработничестве с Богом и со Христом**. Его усилие не есть автономное самостроительство; оно есть личный **ответ** на предваряющую благодать и ниспосланную **помощь** в её усвоении. Это не пассивность; это **активное со-трудничество**, в котором человек и Бог становятся со-работниками в получении благодати и личном преображении (1 Кор. 3:9). Труд человека над собой здесь не есть самоспасение; это есть **приготовление сосуда**, который потом наполняется благодатью. Это подобно тому, как садовник готовит почву, поливает, удаляет сорняки — но не производит само растение; оно вырастает по Божьему закону. Так и человек трудится над своей душой — молится, раскаивается, исповедуется, совершает добрые поступки, — но само преобразование его жизни совершается Святым Духом, благодатно ниспосланным в его жизнь от Любящего Бога через Христа. В этой синергии внутреннего и внешнего, Троичной благодати и личных усилий совершается целостное спасение и образуется пневматическое счастье человека.

4.2.4.

Эсхатологическое измерение: временность, память и вечная жизнь

Гедонистическое счастье заканчивается с прекращением жизни, ибо тело целиком принадлежит этому миру. Если нет загробной жизни или она не предполагает телесного удовольствия, гедонизм не имеет удовлетворительного ответа на вопрос о смерти.

Эвдемонистическое счастье может пойти дальше и предлагать аналог «бессмертия» — через память, через дела, через влияние на будущие поколения, — но это не личное бессмертие. Его смысл — в этом мире. И хотя эвдемонистический вид счастья (в идеалистических версиях эвдемонизма) может пережить личную смерть в виде «души», это не даёт надежды на истинное воскресение тела.

Пневматическое счастье имеет **эсхатологическое измерение**. Оно не заканчивается со смертью, а переходит в полноту вечной жизни. Более того, уже здесь и сейчас оно есть **предвкушение** (ἀρραβών — залог, задаток) будущего воскресения (Еф. 1:14). Пневматическое счастье — это не временное состояние, а истинное начало вечности, актуально переживаемое в настоящем. Человек в этом состоянии не просто «хорошо себя чувствует»; он **неподдельно живёт в свете грядущего Царства Вечной Жизни**, и это наполняет его жизнь смыслом и в самых трудных обстоятельствах, и в самой полной целостности.

4.2.5.

Три вида счастья и соответствующие им типы поклонения

Теперь, когда мы описали четыре ключевых критерия сравнения, мы должны обратиться к самому фундаментальному различению, которое лежит в основе всех остальных: **различению типов поклонения**. В главе 4.1 мы ввели три основных типа поклонения — самостное, инаковое и божественное. Теперь мы покажем, как каждый вид счастья соответствует определённому типу поклонения, который определяет его природу, динамику и конечную цель.

Гедонистическое счастье соответствует **поклонению телу** — как собственному (самостное поклонение, Тип II), так и телу другого человека, его чувствам, его комфорту, его физическому совершенству (инаковое поклонение, Тип III). Интенциональный вектор человека, ищущего гедонистического счастья, направлен на материальное, телесное, чувственное — на то, что даёт приятные ощущения, комфорт, наслаждение. Он может быть направлен на себя (моё тело, мои чувства, мой комфорт) или на другого (тело кумира, чувства другого, комфорт другого как объект восхищения и служения). В обоих случаях человек остаётся в пределах имманентного: он поклоняется тому, что смертно, и поэтому его счастье не может быть устойчивым и вечным. Такой тип поклонения замыкает человека на тварном, лишает его трансцендентной перспективы и делает его рабом собственных страстей или страстей других. Как показывает практика, культура, построенная на таком понимании счастья, неизбежно приходит к кризису смысла, росту психических расстройств, одиночеству и экзистенциальной пустоте.

Эвдемонистическое счастье соответствует **поклонению душе** — как собственной (самостное поклонение, Тип II), так и душе другого человека, его гениальности, его мудрости, его добродетели, его харизме (инаковое поклонение, Тип III). Это могут быть светские варианты, где «высшее благо» понимается абстрактно — как Добро, Смысл, Истина, Прогресс, или даже как безличный Абсолют. Человек ищет высшего, он стремится к добродетели, он поклоняется тому, что превышает его самого, но он не вступает в личный диалог с Отцом через Сына. Он остаётся в рамках «личной победы», в рамках «личного достижения», в рамках «личного усилия», не достигая того, что приходит только через благодать. Эвдемонистическое счастье, при всех его высоких устремлениях, остаётся в пределах человеческих возможностей. Оно готовит человека к чему-то большему, но само по себе не даёт той полноты, которая открывается только через встречу с Живым Богом.

Пневматическое счастье соответствует **благодатному поклонению Отцу через Сына в Святом Духе** (Тип IV.Б.2). Это единственный тип поклонения, который восстанавливает общение с Богом как с Любящим Отцом, а не как с Судьёй. Оно не отрицает законных радостей тела и души, но включает их в более широкую, вечную перспективу, освящая их и наполняя смыслом, который не может быть поколеблен никакими обстоятельствами. В этом типе поклонения интенциональный вектор души направлен к Отцу через Христа, и это направление осуществляется в силе Святого Духа, Который делает поклонение живым, личным и преображающим. В отличие от гедонистического и эвдемонистического поклонения, которые могут быть как самостными, так и инаковыми, пневматическое поклонение всегда направлено к Трансцендентному — к Тому, Кто есть Источник жизни, а не к её проявлениям в тварном мире.

Давайте сведём все эти различия в итоговую сравнительную таблицу, которая наглядно покажет, чем отличается каждый из трёх видов счастья по всем ключевым критериям.

Глава 4.3.

Пневматическое счастье как полнота и завершение

Мы прошли долгий путь в этой части. Мы рассмотрели три вида счастья — гедонистическое, эвдемонистическое и пневматическое — по их природе, источнику, отношению к страданию, роли усилия, эсхатологическому измерению и типу поклонения. Теперь настало время сделать последний и самый важный вывод: **пневматическое счастье не является просто «третьим видом» наряду с двумя другими. Оно есть их полнота и завершение.**

Это означает, что пневматическое счастье не отрицает законных радостей тела и души. Оно не призывает отказаться от телесного благополучия (как некоторые аскетические крайности) и не пренебрегает смыслом, добродетелью и развитием личности (как некоторые формы религиозного квиетизма). Напротив, оно **включает** их в себя, но включает на новом уровне — не как самоцель, а как участие в чём-то большем. Телесное удовольствие, когда оно не становится идолом, а переживается как дар Творца, становится частью пневматического счастья. Душевное развитие, когда оно не замыкается на себе, а открывается к Богу, становится частью пневматического счастья. Но сами по себе, без этой открытости к трансцендентному, они остаются фрагментарными, неполными и, в конечном счёте, обречёнными на разрушение.

Гедонистическое счастье, как мы видели, заканчивается со смертью, потому что оно построено на том, что смертно. Эвдемонистическое счастье, как бы высоко оно ни поднималось, остаётся в пределах человеческих возможностей и не может дать того, что превышает эти возможности: прощения грехов, исцеления повреждённой природы, воскресения тела и вечной жизни. Только пневматическое счастье — как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе — имеет будущее, потому что оно укоренено в Том, Кто есть Жизнь, и в Том, Кто воскрес из мёртвых.

Сводная сравнительная таблица (приводится ниже) наглядно суммирует все различия, которые мы рассмотрели в этой части:

**Сводная сравнительная таблица
гедонистического, эвдемонистического и пневматического счастья**

Критерий	Гедонистическое	Эвдемонистическое	Пневматическое
Природа	Имманентное удовлетворение	Имманентная реализация	Трансцендентное участие
Источник	Внешние стимулы / тело	Внутренние ресурсы / душа	Дар благодати через Христа
Роль страдания	Враг, избегание	Препятствие, преодоление	Место встречи, преображение
Роль усилия	Организация условий	Саморазвитие	Синергия (со-трудничество с Богом)
Цель	Комфорт и наслаждение	Смысл и добродетель	Обретение бога и вечная жизнь
Эсхатология	Заканчивается со смертью	Может иметь «бессмертие» в делах	Переходит в полноту воскресения
Поклонение	Самостное или инаковое поклонение телу	Самостное или инаковое поклонение душе	Благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе

Как видно из таблицы, гедонистическое и эвдемонистическое счастье, при всех их различиях, объединяет одно: **они остаются в пределах тварного мира**. Их поклонение направлено либо на себя (своё

тело, свою душу), либо на другого (тело другого, душу другого), но в обоих случаях объектом поклонения становится творение, а не Творец. Именно поэтому они не могут дать человеку того, что он ищет на самом деле: прощения, исцеления, полноты и вечной жизни.

В этом смысле пневматическое счастье не конкурирует с гедонизмом и эвдемонией, а **превосходит** их, включая в себя всё ценное, что в них есть, и добавляя то, чего у них нет: благодать, прощение, исцеление, надежду на воскресение и вечную жизнь. Как пишет апостол Павел: «Око не видело, и ухо не слышало, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1 Кор. 2:9). Пневматическое счастье — это не просто «хорошее самочувствие»; это вход в ту реальность, которая превышает всё, что человек может себе представить, — в реальность Божьего Царства, которое уже здесь, но ещё не в полноте, и которое откроется в полноте в день воскресения.

Теперь, когда мы разобрали теоретические различия между тремя видами счастья, мы переходим к самому важному: **как помочь человеку перейти от гедонистического и эвдемонистического счастья к пневматическому?** Как диагностировать, на каком уровне находится человек? Как выстроить терапевтическую стратегию для каждого уровня? Как конкретные упражнения могут помочь в этом переходе? Ответам на эти практические вопросы посвящена следующая часть.

ЧАСТЬ 5.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ В ПРАКТИКЕ ХРИСТИАНСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

После того как мы развернули онтологические основания пневматического счастья и показали его отличие от двух имманентных подходов, мы переходим к самому практическому разделу. Теория должна стать инструментом. Пирамида веры, Тритрёшка, различение первоэдемского и личного греха, глубинная метанойя, мультимодальный полилог — всё это не просто богословские или философские концепты; они могут и должны работать в реальной терапевтической практике, помогая людям переходить от фрагментарного, конфликтного существования к целостной югее — к тому состоянию, которое мы называли пневматическим счастьем.

В этой части мы покажем, как именно это происходит. Мы начнём с диагностики — как распознать, на каком уровне находится клиент и какие затруднения его счастья мешают течению благодати в его жизни. Затем мы предложим терапевтические стратегии для каждого уровня счастья. И, наконец, мы представим конкретные упражнения и интервенции, которые интегрируют лучшие наработки позитивной психологии и позитивной психотерапии в христианскую канву, превращая их из светских техник в инструменты сотрудничества с Богом.

Глава 5.1.

Восстановление диалога с Богом: мультимодальный полилог и исцеление ЭТНС

В предыдущих разделах мы описали архитектуру «Пирамиды веры» — ту внутреннюю карту, которая показывает, как пневматическое счастье структурирует и преобразует всё существо человека. Мы увидели, что благодатная вера, будучи даром, нисходит через Столп и Архиподы, укрепляет основание через Квадрат и Подушку и венчается Кругом целостности. Однако знание карты само по себе не исцеляет. Человек, повреждённый первоэдемским грехом и отягощённый личными грехами, часто оказывается в состоянии, где эта прекрасная архитектура его души искажена, а её элементы разобщены. Ум отделён от сердца, личное — от социального, тело — от духа. Потоки благодати заблокированы, а диалог с Богом прерван.

Возникает вопрос: как восстановить эту разрушенную связь? Как человеку, чья душа фрагментирована, а тело травмировано, вновь войти в тот живой обмен с Богом, который составляет суть пневматического счастья?

Ответ на этот вопрос лежит в плоскости **инструментов восстановления диалога**. В то время как Пирамида веры описывает *статическую архитектуру* душевного среза, наша задача теперь — обратиться к *динамическим методам*, которые помогают эту архитектуру воссоздать. Центральным из них является **мультимодальный полилог** — терапевтический метод, коренящийся в маевтическом подходе, который позволяет человеку вступить в диалог с множеством внутренних и внешних голосов, а главное — восстановить прерванный диалог с Богом как Главным Контрагентом.

Однако диалог не может происходить в отрыве от телесности человека. Наша душа и наше тело неразрывно связаны, и повреждения духа имеют свои корреляты в нервной системе. Поэтому второй, не менее важный инструмент — это работа с **эмоционально-телесной нервной системой (ЭТНС)**. ЭТНС — это совокупность нервных структур, распределённых по телу, которые обеспечивают наше самосознание, эмоции, двигательные навыки и память. Очищение и освящение этих узлов через молитву и внимательное присутствие является необходимым условием для того, чтобы благодать могла свободно течь через всё существо человека.

В этой главе мы рассмотрим, как мультимодальный полилог и работа с ЭТНС, будучи применёнными вместе, становятся мощным инструментом психотерапевтической интеграции, позволяя человеку перейти от фрагментарного, конфликтного существования к целостной югее — к тому состоянию пневматического счастья, где дух, душа и тело вновь обретают гармонию в диалоге с Живым Богом.

5.1.1.

Мультимодальный полилог как маевтическая встреча с Троицей

Но как же человек, повреждённый грехом, утративший этот поток счастливой жизни, может восстановить его? Как он может перейти от фрагментарного, конфликтного состояния к целостности собственного бытия, к своему целостному и крепкому счастью? Ответ на этот вопрос даёт практика **мультимодального полилога** (или **N-лога**).

Что такое мультимодальный полилог? Это терапевтический метод, коренящийся в маевтическом подходе, который позволяет человеку вступить в диалог с множеством внутренних и внешних голосов (отсюда N — множество) через различные модальности: слова, эмоции, телесные ощущения, образы, движения, социальный резонанс. В центр этого полилога, однако, незримо, но реально включается **Троица** — Отец, Сын и Святой Дух — как Главный Контрагент, как то «Ты», Которое ищет встречи с «я» человека.

Теоретическое обоснование мультимодального полилога опирается на трёх великих мыслителей:

- **Лев Выготский** — концепция **интериоризации**: внешний диалог становится внутренним. Ребёнок сначала учится мыслить через речь с другими, затем эта речь «сворачивается» во внутренний монолог. В терапии мы идём обратным путём: помогаем клиенту вывести внутренний диалог наружу, чтобы затем, в присутствии Бога, заново его интегрировать.
- **Михаил Бахтин** — **диалогизм**: сознание изначально диалогично; идентичность формируется в ответе на вопрос другого. Человек не существует в монологе; он всегда уже говорит с кем-то. Мы помогаем ему осознать, что его высший собеседник — Сам Бог.
- **Джордж Мид** — **символический интеракционизм**: самооценка формируется через «рефлексивное видение» — как мы видим себя через глаза других. В терапии мы помогаем клиенту увидеть себя глазами Бога — не через осуждение, а через любовь.

Как это работает в практике? Клиенту предлагается выявить свои внутренние «роли» или «субличности» (например, «неудовлетворённый», «верящий», «сомневающийся», «бунтующий», «надеющийся»). Затем он вступает с ними в диалог, используя технику пустого стула, двигаясь, меняя интонацию. Терапевт выступает не как интерпретатор, а как **маевтик** — повивальщик, который помогает родиться истине. При этом в этот полилог незримо включается Троица: Отец слушает, Сын учит, Дух утешает. Это не

метафора — в рамках христианской онтологии это реальное действие Бога, Который участвует в диалоге.

Связь с ЭТНС. Мультимодальный полилог не ограничивается словами. Он включает **тело** — мышечные паттерны, дыхание, движение, позу. Он включает **эмоции** — страх, гнев, радость, грусть. Он включает **образы** — визуализации, символы, метафоры. Всё это потому, что человек есть не только ум, но и тело, и чувства. Вся эта совокупность нервных структур, распределённых по телу и обеспечивающих наше самосознание, эмоции, двигательные навыки и память, называется **ЭТНС — эмоционально-телесная нервная система**.

5.1.2.

Роль мультимодальной работы с ЭТНС в христианской психотерапевтической интеграции

Мультимодальный полилог, как мы видели, является методом восстановления диалога — с собой, с другими и, прежде всего, с Богом. Однако этот целительный N-диалог не может быть чисто интеллектуальным или эмоциональным. Человек — это единство духа, души и тела, и игнорирование телесного измерения сделало бы психотерапию сущностно неполной. Именно в этот момент работа с **эмоционально-телесной нервной системой (ЭТНС)** становится не просто дополнением к мультимодальному полилогу, а его необходимым продолжением и углублением.

Что такое мультимодальная работа с ЭТНС? Это терапевтический подход, в котором диалог терапевта с клиентом ведётся не только через слова и образы, но и через телесные ощущения, дыхание, движение, мышечные паттерны, социальные ситуации, отыгрывание ролей. Клиент учится замечать, как его тело реагирует на различные внутренние состояния и внешние стимулы, и как эти реакции связаны с его духовной жизнью. Например, чувство страха или вины может иметь конкретное телесное выражение — напряжение в плечах, спазм в диафрагме, учащённое сердцебиение. В мультимодальной работе эти сигналы не подавляются и не игнорируются, а становятся частью психотерапевтического взаимодействия. Клиент может обратиться к своему телу с вопросом: «Что ты хочешь сказать?», «Как ты сейчас переживаешь это исцеление?». Терапевт также может помочь клиенту общаться со своим телом невербально через расслабление, через танец и позу, через музыку и звуки, через жесты и мимику, через элементы телесного осознания в групповых взаимодействиях.

Интегративная сила мультимодальной работы. Такой подход позволяет выйти за пределы чисто вербальной терапии и органично задействовать весь спектр человеческого опыта. Когда клиент не просто говорит о локусе своей трансформации, но и находит его телесное «местонахождение», а затем, в безопасном пространстве, позволяет этому месту «дышать», благодать начинает проникать в его тело. Когда клиент не просто вспоминает травмирующее событие, но и замечает, как его тело реагирует на это воспоминание, он обретает способность не отождествляться с этой реакцией, а наблюдать её с состраданием. Это открывает путь к глубинному исцелению, которое затрагивает самые нижние этажи ЭТНС.

От распознавания к преображению. В мультимодальной работе с ЭТНС тело становится не просто «объектом» терапии, а активным соучастником целостного исцеления ветхой души. Клиент учится распознавать «проблески благодати» не только как интеллектуальные озарения или эмоциональные подъёмы, но и как конкретные, телесно переживаемые события: внезапное тепло в груди, глубокое расслабление в животе, легкость в плечах, свободное дыхание. Эти телесные знаки благодати становятся

якорями, на которых человек может строить своё новое, исцелённое самоощущение. Он учится раскрывать большее доверие к своему телу как к проводнику Божественного присутствия.

Исцеление и обретение целостности через тело. Мультимодальная работа с ЭТНС особенно эффективна при работе с трансформацией вытесняемого опыта, который может неосознанно присутствовать в теле в виде мышечных зажимов, нарушений дыхания или хронического напряжения. Вместо того, чтобы заново проживая боль, которая может крыться за этими телесными реакциями, клиент может безопасно присутствовать в своём теле, позволяя старым паттернам постепенно отпускаться. Это преобразование тела через благодатное присутствие — как в молитве, так и в терапевтическом пространстве. Тело, которое когда-то могло быть ареной страдания, становится местом встречи с исцеляющей любовью Бога.

Нейропластичность и новая идентичность. Современная нейронаука подтверждает, что направленное внимание и повторяющиеся практики (включая телесные) способны перестраивать нейронные связи. Мультимодальная работа с ЭТНС использует этот принцип сознательно: когда клиент снова и снова переживает в своём теле состояние мира, безопасности и любви — будь то через дыхательные упражнения, молитвенное присутствие или поддерживающее прикосновение (с его согласия) — его нервная система буквально «переучивается» на новый, здоровый паттерн. Старые реакции на стресс уступают место новым, основанным на доверии и надежде. Это не просто изменение убеждений или привычек; это глубинное преобразование качества бытия, которое затрагивает базовую материю ветхой души — телесные нейронные комплексы, ответственные за восприятие качества жизни, за искреннее переживание «себя» и «своего счастья» в этом мире.

Укрепление «Подушки веры» через тело. В терминах «Пирамиды веры», мультимодальная работа с ЭТНС служит в современном мире мощным инструментом для укрепления «Подушки веры» — того амортизирующего основания, которое смягчает духовные падения и даёт отдых утомлённой душе. Когда человек научается через тело входить в состояние покоя и присутствия, он обретает базовый внутренний ресурс, который доступен ему в любой момент, независимо от внешних обстоятельств. Это делает его веру более устойчивой, его счастье — менее зависимым от эмоциональных качелей, а его способность к диалогу с Богом — более непрерывной и глубокой.

Благодатный духовный результат. В конечном счёте, интегративная работа с ЭТНС с помощью мультимодального полилога ведёт к тому, что человек перестаёт воспринимать своё тело как «тюрьму души» (гностический взгляд) или как «машину для удовольствий» (гедонистический взгляд). Тело становится **храмом Духа Святого** (1 Кор. 6:19) — местом встречи, диалога и преобразования. Через это единство слова, образа, чувства и телесного ощущения человек обретает ту целостную югейю, где дух, душа и тело, наконец, начинают действовать слаженно, как единый инструмент в руках Творца. Это и есть та самая синергия, о которой мы говорили в начале Части 2, но теперь она обретает плоть и кровь — буквально.

В этом контексте мультимодальный полилог по методу «Пирамиды веры» становится не просто психотерапевтической техникой, а **средством восстановления правильной благодатной работы ЭТНС**. Через диалог своих психологических частей в присутствии Троицы клиент учится заново соединять разум и тело, чувства и волю, прошлое и настоящее. Он учится не подавлять свои телесные реакции, а очищать их; не избегать эмоций, а преобразовывать их; не останавливать ум, а направлять его на Бога. И в этом процессе мы постепенно переходим от фрагментарного существования к той целостности, которая и есть пневматическое счастье.

Таким образом, мультимодальный полилог и мультимодальная работа с ЭТНС становятся **благодатным путём духовной, душевной и телесной интеграции**, где слово, образ, эмоция и телесное ощущение сливаются в едином акте встречи человека с Богом. Это путь от фрагментарности к исцелению, от разрозненности к синергии, от внутренней разобщённости к исполненному целостного счастья диалогу с Тем, Кто есть Истина, Путь и Жизнь.

5.1.3.

Различение узлов ЭТНС и ложных чакр: истинное и ложное понимание природы человека

Здесь мы должны провести важнейшее различие, которое имеет прямое отношение к счастью и к духовной безопасности человека. Те же самые нервные узлы и структуры, которые в христианском понимании являются частью ЭТНС — созданной Богом эмоционально-телесной нервной системы, являющейся материальным проявлением нашей ветхой души, — в восточных духовных практиках часто интерпретируются как «чакры».

Что такое «чакры»? В классическом индуистско-буддийском учении «чакры» — это «энергетические центры», которые нужно «открыть» для достижения «просветления», «особых состояний сознания», «освобождения». Однако, с христианской точки зрения, эта практика чревата духовной опасностью. Открывая «чакры» и пытаясь «раскрыть» их «энергии», человек фактически приглашает в свой внутренний мир не Святого Духа, а иных духовных существ. Это не просто семиотическая разница — это принципиально разные онтологические действия. «Чакры» — это знаки, отсылающие к восточной мистике, к общению с нечистыми духами, к ложному освобождению через «остановку жизни» или через «потoki энергий». В то время как «узлы ЭТНС» — это знаки, отсылающие к тому, что Бог создал тело человека как инструмент общения с Ним через Христа во Святом Духе. Приглашая Святого Духа в узлы ЭТНС, мы приглашаем Того, Кто не гасит нашу жизнь, а дополняет её до праведности; Кто не выключает машину нашего телесного ума, а очищает её и направляет на правильную работу.

Сравнительная таблица наглядно показывает это различие:

Критерий	Чакры (ложная интерпретация)	Узлы ЭТНС (истинное понимание)
Источник	Восточные духовные учения, бесовское внушение о деятельности «чакр»	Божественное творение, объективная анатомия ветхой души, данная Богом (ЭТНС)
Цель	Остановка деятельности, гашение жизни, смерть в нирване	Очищение и восстановление деятельности ветхой души (ЭТНС), жизнь в общении с Богом
Агент	Приглашаются нечистые духи, которые дают ложные «просветления» и ложные «энергетические ощущения»	Приглашается Святой Дух, Который дополняет деятельность повреждённой ветхой души (ЭТНС) до праведности
Результат	Одержимость, самообман, духовная смерть	Исцеление, воскресение, вечная жизнь

Почему это различие важно для пневматического счастья? Потому что человек, стремящийся к глубинному счастью, может в определённый момент своих поисков быть обманут ложными духовными практиками, которые обещают покой, но дают смерть. Буддийская или нью-эйдж медитация, работа с «чакрами», попытки «остановить ум» или «почувствовать энергии» — всё это не только не исцеляет душу, но и делает её более уязвимой для духовной прелести. Истинное исцеление начинается тогда, когда человек перестаёт искать спасения в себе или в безличных силах и начинает приглашать в свою жизнь и в целостную деятельность своего тела Святого Духа — единственного, Кто может очистить нашу ветхую душу (наши центры ЭТНС) и направить их на правильную благодатную работу.

5.1.4.

Целостное исцеление ветхой души через участие в жизни Троицы

Мы рассмотрели два взаимодополняющих инструмента восстановления диалога с Богом: мультимодальный полилог как метод маевтической встречи с Троицей (5.1.1) и мультимодальную работу с эмоционально-телесной нервной системой (ЭТНС) как способ исцеления материального субстрата ветхой души (5.1.2). Мы также провели важнейшее различие между истинным пониманием нервных узлов как части богоданной телесной природы и их ложной интерпретацией как «чакр» в восточных духовных практиках (5.1.3). Теперь мы должны ответить на главный вопрос: **как все эти инструменты соединяются в единый процесс целостного исцеления?** Ответ на этот вопрос лежит в практике **участия в жизни Троицы** — того самого участия (*koinonia*), о котором мы говорили в главе 3.1.1 как о сути пневматического счастья.

Целостное исцеление ветхой души — это не просто «психотерапия» и не просто «духовная практика», взятые по отдельности. Это **синергия**, в которой человеческое усилие (диалог, осознание, работа с телом) встречается с Божественным действием — Отца, Сына и Святого Духа — и через эту встречу преобразуется. Как мы уже видели в главе 4.2.4, пневматическое счастье не есть результат только человеческих усилий; оно есть дар, который требует соработничества. То же самое относится и к исцелению ветхой души: человек может трудиться над собой, осознавать свои травмы, работать с телесными зажимами, но *само исцеление* совершается Троицей, Которая входит в очищенные и приготовленные структуры и наполняет их Своей животворящей силой.

Как же это происходит на практике? Процесс целостного исцеления через участие в жизни Троицы включает несколько взаимосвязанных шагов:

1. Распознавание узлов ЭТНС в присутствии Отца. Первый шаг — это осознание того, что тело человека является не просто «физической оболочкой», а носителем эмоционально-телесной памяти, в которой запечатлены травмы, страхи, подавленные чувства и искажённые паттерны. Эти узлы ЭТНС — не «чакры», открывающие доступ к нечистым духам, а реальные нервные структуры, созданные Богом-Отцом для того, чтобы человек мог переживать мир, любить, творить и общаться с Ним. Их повреждённость — следствие первоадемского греха и личных грехов, но их природа благая, и Отец желает их исцеления. Распознавание происходит в молитвенном присутствии Отца, Который есть источник всякого исцеления.

2. Очищение через диалог со Христом. Мультимодальный полилог (5.1.1) и мультимодальная работа с ЭТНС (5.1.2) позволяют человеку войти в диалог со своими телесными узлами, распознать их травматические паттерны, назвать их, выразить их и, насколько это возможно, освободиться от их власти. Этот

диалог совершается в присутствии Христа, Который есть «путь, истина и жизнь» (Ин. 14:6) и Который Сам прошёл через страдания и исцелил их Своим воскресением. Христос не просто «слушает» диалог; Он соучаствует в нём, принося Свою исцеляющую силу в каждый узел ЭТНС. Это этап «подготовки почвы» — аналогичный тому, что мы описывали в Пирамиде веры как укрепление «Подушки веры» (3.3.5): когда человек через осознанные практики делает свою душу и тело более проницаемыми для благодати.

3. Призывание Святого Духа для дополнения до праведности. После того как узлы ЭТНС распознаны и очищены через диалог со Христом, человек приглашает Святого Духа войти в эти узлы — не для того, чтобы выключить их или подавить их деятельность, а для того, чтобы **дополнить их до праведности**. Это то, о чём мы говорили в главе 4.2.4: Бог не останавливает наши «машинки» ума, Он очищает их и направляет на правильную работу. Призывание Святого Духа — это молитвенное действие, в котором человек говорит: «Дух Святой, войди в этот узел моей ЭТНС, в эту часть моего тела, в эту память, в этот паттерн. Очисти его, исцели его, направь его на служение Тебе». Это призывание может совершаться как в индивидуальной молитве, так и в контексте таинств Церкви — особенно в таинствах исповеди, причащения и елеосвящения, где благодать Божия действует через видимые знаки и через служение Церкви.

4. Интеграция и обновление в общении Троицы. Когда Святой Дух входит в очищенные узлы ЭТНС, происходит не просто «улучшение самочувствия», а онтологическое изменение: узел, который был узлом боли или страха, становится узлом любви и мира. Телесная память, которая хранила травму, начинает хранить опыт исцеления. Паттерн, который вёл к греху, становится паттерном, ведущим к добродетели. Это и есть то, что апостол Павел называет «обновлением ума» (Рим. 12:2) и что святые отцы называют «обожением» — не в смысле утраты человеческой природы, а в смысле её восстановления и преображения в общении с Отцом, через Сына, в Святом Духе. Это и есть то самое *koinonia* — участие в жизни Троицы, — которое мы описали в начале Части 3 как суть пневматического счастья (3.1.1).

Таким образом, целостное исцеление ветхой души через участие в жизни Троицы является тем звеном, которое соединяет всё, что мы описали в этой главе: мультимодальный полилог как диалог в присутствии Отца, работу с ЭТНС как телесное осознание во Христе, различение узлов и чакр как духовную бдительность, и призывание Святого Духа как молитвенное действие, завершающееся интеграцией и обновлением. Вместе они образуют единый процесс, в котором человек не просто «лечится» от симптомов, но преображается на всех уровнях своего существа — духе, душе и теле — и входит в ту целостность, которая и есть пневматическое счастье, дарованное Троицей.

Этот процесс не является быстрым или лёгким, даже в присутствии Божественной благодати. Он требует времени, терпения, постоянства и, самое главное, веры. Но он открывает человеку путь к тому, что было задумано в Эдеме и что становится вновь открытым через Воскресшего Христа и Святого Духа: путь к целостности, которая не зависит от обстоятельств и не заканчивается со смертью, а есть начаток вечной жизни в общении с Отцом, через Сына, в Святом Духе.

Глава 5.2.

Диагностика уровня счастья у клиента

Прежде чем предлагать человеку путь исцеления, необходимо понять, где он находится. Это касается и счастья человека. Диагностика в христианской позитивной психотерапии — это не навешивание

ярлыков и не каталогизация дефицитов. Это **картографирование счастья души** — выявление того, какие каналы благодати открыты, какие заблокированы, какие узлы ЭТНС «загрязнены», какие проявления веры находятся в дисбалансе. Только имея такую карту, терапевт может помочь клиенту двигаться в сторону целостности.

5.2.1.

Использование опросника PFII для выявления затруднений в потоках благодати

Центральным диагностическим инструментом в нашей модели является **Интегративный опросник Пирамиды веры (PFII — Pyramid of Faith Integrative Inventory)**. Это авторская разработка, направленная на диагностику структуры благодатной веры у клиента, выявление «затруднений» по каждому из пяти проявлений благодатной веры (социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная, жизненная).

Структура опросника. PFII состоит из 202 вопросов, сгруппированных по семи основным шкалам, включая благодатную, когнитивную, эмоциональную, социальную, жизненную, целостную веру. Время заполнения — около часа. Результаты обрабатываются автоматически и выдаются в виде графического профиля, который показывает, какие элементы Пирамиды веры сильны, а какие ослаблены.

Принцип диагностики. PFII не измеряет «уровень святости» или «правильность веры». Он измеряет **функциональное состояние души** — насколько свободно благодать может течь через каждый из её уровней. Например:

- **Низкие баллы по социальной вере** указывают на изоляцию, отрыв от общины, формализм или, напротив, на зависимость от группового мнения.
- **Низкие баллы по персональной вере** — на отсутствие личного опыта встречи с Богом, на веру «по наследству» или на гордый индивидуализм.
- **Низкие баллы по эмоциональной вере** — на эмоциональную сухость, подавленность, неспособность радоваться о Господе или, напротив, на неустойчивый эмоционализм.
- **Низкие баллы по когнитивной вере** — на интеллектуальную путаницу, отсутствие твёрдых оснований, уязвимость перед ересями или на сухую схоластику.
- **Низкие баллы по жизненной вере** — на разрыв между живой верой и повседневной жизнью, на ритуализм без воплощения благодати в жизни.

Интерпретация через затруднения благодати. Каждое затруднение благодати — это не просто недостаток, а **препятствие для циркуляции благодати в ветхой душе человека**. Например, если у клиента низкая эмоциональная вера, это не значит, что он «плохой христианин». Это значит, что объективно диагностируемый канал благодати, через который радость о Господе могла бы входить в его жизнь, заблокирован. Задача терапевта — не осудить, а помочь расчистить этот канал. Точно так же, если у клиента низкая когнитивная вера, это не значит, что клиент глуп; это значит, что его разум в настоящий момент не получает достаточной благодатной пищи истины, чтобы направлять сердце. PFII даёт именно такую карту: где есть затруднения в потоках благодати — «просадки», «засоры», «разрывы», «напряжённые узлы», которые можно преодолеть совместным трудом терапевта и клиента.

Связь с проблесками благодати. Особенно важно то, что PFII помогает клиенту вспомнить и осознать свои **проблески благодати** — те моменты, когда благодать уже действовала в его жизни. Вопросы

опросника часто возвращают клиента к этим точкам опоры: «Был ли у тебя момент, когда ты почувствовал необъяснимый мир?», «Когда слово Писания вдруг загорелось для тебя?», «Когда ты простил того, кого не мог простить?» Эти феноменологически открытые благодатные проблески в жизни клиента становятся отправной точкой терапии — они показывают, что благодать уже действует, просто на терапии мы можем сделать её действие полнее.

5.2.2.

Гедонистическое и эвдемонистическое счастье как современные виды самостного или инакового поклонения

Как было показано в главе 4.1, гедонистическое и эвдемонистическое счастье являются формами поклонения тварному миру — телу или душе. Это поклонение может быть как **самостным** (направленным на себя), так и **инаковым** (направленным на другого человека, группу, идеал). Их конкретное содержание и диагностические проявления различны.

Гедонистическое счастье как самостное или инаковое поклонение телу (Тип II или Тип III).

Клиент, ориентированный на гедонистическое счастье, поклоняется телу — либо своему (самостное: своё тело, свои чувства, свой комфорт), либо телу другого человека, его чувствам, его комфорту, его физическому совершенству (инаковое: поклонение кумиру, обожествление красоты другого, жизнь ради удовольствия другого). Его «Тритрёшка веры» перевёрнута и разрушена: основание (тело) стало вершиной, а вершина (дух) игнорируется. В РФП это проявится как низкие баллы по духовным шкалам (социальная и персональная вера) при возможных высоких баллах по жизненной вере (но только в её материальном аспекте — забота о здоровье, достатке). Если поклонение инаковое, социальная вера может быть высокой, но она будет связана с восхищением другим человеком, а не с живым общением в Теле Христовом. Терапевт видит: человек бежит по гедонистической беговой дорожке, но его душа голодна по благодати и пуста.

Эвдемонистическое счастье как самостное или инаковое поклонение душе (Тип II или Тип III, в более утончённой форме).

Клиент, ориентированный на эвдемонистическое счастье, поклоняется душе — либо своей (самостное: смыслу, добродетели, самореализации, процессу душевной работы, эмоциональной открытости, рефлексии, психотерапии, «быть в контакте с собой»), либо душе другого человека — его гениальности, мудрости, добродетели, харизме, его «духовным способностям» (инаковое: поклонение гению, духовному учителю, «душе народа», обожествление лидера). Он может поклоняться общинности как способности своей души (своей эмпатии, своей включённости) или как способности души другого (восхищение «душевностью» другого, его социальным гением). В РФП это проявится по-разному в зависимости от того, чему именно поклоняется клиент: высокие баллы по когнитивной и персональной вере (если поклоняется рефлексии и смыслу), высокие по эмоциональной вере (если поклоняется чувствам), высокая социальная вера (если поклоняется общинности как способности души — своей или чужой). При этом шкалы, отражающие живую связь с Богом как с Личностью, благодарность, покаяние, надежду на благодать, находятся в зоне роста — они ещё не стали центром его душевной жизни. Такой клиент может быть очень «осознанным», «душевно-зрелым» и даже «социально-активным», но его душа ещё не выходит к своей полноте в Боге; он ориентирован на душевные способности (свои или чужие) как на источник счастья, а не на их Источник.

Пневматическое счастье как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе (Тип IV.Б.2).

Это та цель, к которой мы ведём клиента с его согласия. В этом состоянии все пять проявлений веры находятся в гармонии: социальная вера питает персональную, эмоциональная — когнитивную, а жизненная

воплощает всё в конкретные дела. Интенциональный вектор души направлен к Отцу, через Христа, в Святом Духе. Это состояние не есть отсутствие проблем или конфликтов; это есть правильная направленность интенциональности человека даже в трудностях.

Диагностический вывод. Сопоставляя РФИ и типологию поклонения, терапевт может сказать: «Ваша душа находится в состоянии поклонения телу или душе (себе или другому), и это блокирует ваше целостное счастье. Ваши узлы ЭТНС работают, но они объективно привязаны к паттернам, которые не освящены. Мы можем начать с освящения узлов вашей ЭТНС через простые практики христианской психологии, а затем постепенно восстановить ваше целостное счастье через восстановление направления вашего вектора поклонения к Отцу через Сына в Святом Духе».

5.2.3.

Современная гуманистическая цивилизация: от неверного поклонения ложным богам к поклонению себе

Особый вызов для диагностики представляет **современный неверующий клиент** — человек, выросший в светской гуманистической культуре, который не признаёт Бога, но при этом страдает от бессмысленности, тревоги и депрессии. Такой клиент часто говорит: «Я не верю в Бога, но я хочу быть счастливым».

Наш диагноз для такого клиента: **он поклоняется самому себе**, но не осознаёт этого. Его ценности — успех, комфорт, самореализация, свобода, — всё это формы самостного поклонения (Тип II)¹. Он не поклоняется деревянным идолам, но он поклоняется «идолам сердца» (как сказал бы Кальвин): своему эго, своим достижениям, своему телу, своим делам. Его счастье, измеряемое в гедонистических или эвдемонистических терминах, постоянно ускользает, потому что оно основано на песке.

В РФИ такой клиент покажет низкие баллы по всем шкалам веры (социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная, жизненная вера — все они имеют благодатное измерение, которого такому клиенту не достаёт). Но он может показывать высокие баллы по характеристикам, которые мы в РФИ не измеряем напрямую в виде шкал, но которые видны в клинической беседе: перфекционизм, культ тела, зависимость от чужого мнения, страх смерти.

Что делать терапевту? В этом случае прямой путь к пневматическому счастью может быть закрыт, потому что такой клиент отрицает саму возможность Бога. Мы не можем требовать от него веры; мы можем только предложить ему **экзистенциальный честный анализ**: «Ваши стратегии счастья не работают. Они оставляют вас пустым. Что, если есть другой путь? Не путь удовлетворения желаний и не путь самореализации, а путь диалога с Тем, Кто может дать то, что вы не можете дать себе сами?» Мы не навязываем Бога; мы предлагаем **вопрос**, который может стать началом глубинной метаноии и основой глубинного изменения сердца человека, даже если клиент ещё не знает, в каком направлении поворачивать.

5.2.4.

Комплексный диагностический профиль целостного счастья

Итак, итоговая диагностика в нашей модели включает три уровня:

¹ Подробное описание этого типа поклонения — самостного (Тип II) — и его отличие от других типов дано в главе 4.1.

1. **Структурный уровень (PFII):** профиль пяти проявлений веры, состояние диад, креста, квадрата, подушки.
2. **Векторный уровень (типология поклонения):** куда направлен интенциональный вектор души — к себе, к другим, к абстрактному благу, к Богу без Троицы, или к Отцу через Сына в Духе.
3. **Феноменологический уровень (проблески благодати):** где в жизни клиента уже были моменты встречи с трансцендентным, даже если он не называл их так.

Сопоставляя эти три уровня, терапевт получает **карту пути**. Например:

- Клиент А: PFII показывает высокую когнитивную веру, низкую эмоциональную; тип поклонения — божественное без Троицы; проблески — редкие, но были ощущения «присутствия» в детстве. Путь: работа с эмоциональной сферой, практики благодарности, затем помощь в открытии к личному Богу.
- Клиент Б: PFII показывает низкие баллы по всем шкалам, кроме жизненной (культ здоровья); тип поклонения — самостное; проблесков нет. Путь: начать с экзистенциальных вопросов, помочь осознать бессмысленность гедонизма, предложить практики осознанности без религиозного содержания, как подготовку почвы.

Диагностика — это не приговор, а компас. Она показывает не то, что клиент «плох», а то, где его душа нуждается в расчистке, чтобы потоки благодати могли течь свободно. И этот подход возвращает нас к главной цели христианской психотерапии: не адаптировать человека к миру, а помочь ему войти в тот диалог с Богом, который делает его целостным, счастливым и — в конечном счёте — спасённым.

Глава 5.3.

Терапевтические стратегии для каждого вида счастья

Диагностика, описанная в предыдущей главе, была бы бессмысленной, если бы она не вела к действию. Карта души нужна не для того, чтобы любоваться ею, а для того, чтобы проложить маршрут исцеления. В этой главе мы покажем, как именно терапевт, вооружённый пониманием трёх видов счастья, Пирамидой веры, типологией поклонения и различением первоэдемского и личного греха, может выстраивать стратегии помощи для клиентов, находящихся на разных уровнях счастья. Мы будем двигаться от простого к сложному, от имманентного к трансцендентному, но всегда помня, что конечная цель счастья — не просто «улучшение самочувствия», а **восстановление целостности** через правильное поклонение и сотрудничество с Богом.

Прежде чем перейти к конкретным стратегиям, мы должны сформулировать общий принцип, который отличает христианскую психотерапию от светской. Светская терапия, даже самая глубокая, ориентирована на **адаптацию** — помочь человеку приспособиться к обстоятельствам, снизить симптомы, улучшить функционирование. Это благородная цель, но она ограничена. Христианская психотерапия, особенно в её пневматическом измерении, ориентирована на **преображение**. Она не отрицает адаптации, но видит её как промежуточный этап. Конечная цель — не чтобы клиент стал «более успешным» или «более удовлетворённым» в рамках старой парадигмы, а чтобы он **перешёл в новую парадигму** — где его счастье не зависит от обстоятельств, а укоренено в вечной Любви.

Этот принцип определяет все стратегии: мы не просто «лечим симптом», мы помогаем человеку **изменить вектор своего поклонения**. И каждый шаг на этом пути — от гедонизма к эвдемонии, от эвдемонии к пневматике — представляет собой не просто шаг в развитии, а является значимой вехой в **глубинной метаноие** — в перемене ума, которая означает поворот всей жизни человека к целостному счастью.

Прежде чем детализировать различные стратегии укрепления и развития счастья, мы должны сделать важное уточнение. Путь исцеления не является универсальным для всех людей и всех эпох. Он зависит от **духовно-исторического контекста** клиента:

- Для человека, выросшего в **атеистической или светской среде**, путь начинается с экзистенциального пробуждения — осознания, что гедонизм и эвдемония не дают ответа на вопрос о смерти и смысле. Терапевт работает как «маевтик», помогая родиться вопросу о Боге.
- Для человека, принадлежащего к **другой монотеистической религии** (иудаизм, ислам), признающего единого Бога, но отвергающего Христа и Святого Духа, путь будет иным. Здесь терапевт не отрицает их веры, но помогает увидеть её ограниченность: поклонение Богу-Судье без Посредника не даёт полноты любви. Это требует деликатного диалога о том, как Христос открывает Отца как Любовь.
- Для человека, принадлежащего к **политеистической или анимистической традиции** (индуизм, шаманизм, неоязычество), путь — это освобождение от духовной прелести. Терапевт помогает клиенту распознать, что его «духовные переживания» могут быть связаны с нечистыми духами, и что истинное освобождение — не в слиянии с безличным, а в личной встрече со Христом.
- Для человека, уже **крещёного и воцерковлённого**, но не переживающего полноты, путь — это углубление, очищение, переход от формальной веры к живой, от фрагментарной к целостной. Здесь работа идёт с затруднениями благодати в Пирамиде веры.

В этой главе мы сосредоточимся на **общей логике** движения от гедонизма через эвдемонию к пневматике, но с учётом того, что для каждой группы стартовая точка и акценты будут разными.

5.3.1:

Помощь в переходе от гедонистического к эвдемонистическому уровню счастья

Цель: Помочь клиенту осознать ограниченность гедонистической парадигмы счастья и открыть для себя ценность смысла, отношений, добродетели, саморазвития.

Кто такие клиенты этого уровня: Люди, заикленные на удовольствиях, комфорте, статусе, внешнем успехе. Они могут быть успешны по светским меркам, но чувствуют внутреннюю пустоту. Их интенциональный вектор направлен на самостное поклонение (Тип II), хотя они могут не называть это так. Они часто приходят с запросами: «Я всё имею, но не счастлив», «Почему меня ничего не радует?», «Я боюсь старости и смерти».

Основные терапевтические задачи:

1. **Помочь осознать гедонистическую беговую дорожку.** Используя инструменты позитивной психологии (SWLS, шкала удовлетворённости жизнью), терапевт показывает клиенту, что его уровень счастья не коррелирует с улучшением внешних условий. Это создаёт когнитивный диссонанс, который может стать мотивацией к поиску.

2. **Переформулировать запрос.** Вместо «Как стать ещё более успешным?» — «Что для вас по-настоящему важно?», «Какие отношения вы хотели бы иметь?», «Что бы вы делали, если бы денег и статуса было достаточно?». Это сдвигает фокус с внешнего на внутреннее, с потребления на осмысление.
3. **Ввести практики, развивающие эвдемонистические компоненты:** благодарность (дневник трёх хороших событий), использование сильных сторон (VIA), волонтерство, наставничество. Эти практики, разработанные в позитивной психологии, помогают клиенту ощутить вкус смысла и служения — первого шага к выходу из гедонистической замкнутости.
4. **Работа с экзистенциальными вопросами.** Терапевт задаёт вопросы, которые светская психология часто обходит: «Для чего вы живёте?», «Что вы оставите после себя?», «Что такое смерть для вас?». Это помогает клиенту выйти за пределы повседневности и начать искать трансцендентное измерение, даже если он пока не готов назвать его Богом.

Инструменты позитивной психотерапии (ППТ) на этом этапе: пятиступенчатая модель Пезешкиана работает идеально — особенно этапы дистанцирования (отождествление с проблемой) и инвентаризации (баланс четырёх сфер жизни). Терапевт помогает клиенту увидеть перекося: гипертрофия деятельности/достижений в ущерб контактам/отношениям и смыслу/будущему. Это создаёт почву для перехода к следующему уровню.

5.3.2:

Помощь в открытии трансцендентной благодати при эвдемонистическом счастье

Цель: Помочь клиенту, уже осознавшему ценность смысла и добродетели, сделать следующий шаг — открыться к Личному Богу и к дару благодати как источникам счастья. Это переход от «самореализации» к «самопреодолению» в вере, от «я могу» к «я могу в Тебе, Ты можешь во мне».

Кто такие клиенты этого уровня: Люди, которые нашли смысл в служении, творчестве, саморазвитии, но чувствуют, что этого «недостаточно». Они могут быть моральны, ответственны, но испытывают духовную засуху или ощущение, что они «застряли». Их интенциональный вектор может быть направлен к божественному поклонению без Троицы (иудаизм, ислам, абстрактный теизм) или к политеистическому поиску, но не к живому общению с Отцом через Христа. Они часто говорят: «Я знаю, что должен быть добрым, но я не чувствую любви», «Я верю в Бога, но Он далеко», «Почему моя вера не приносит радости?»

Основные терапевтические задачи:

1. **Помощь в осознании ограниченности даже лучших человеческих усилий.** Терапевт мягко показывает, что эвдемонистическое счастье, при всей его высоте, остаётся в пределах человеческой природы. Оно не касается ограниченности человеческой природы, не даёт освобождения от первоэдемского греха, не побеждает смерть. Используя притчи (например, о фарисее и мытаре), терапевт помогает клиенту увидеть разницу между «я стараюсь быть хорошим для добра» и «я нуждаюсь в истинном личном Спасителе».
2. **Распознавание проблесков благодати.** Терапевт помогает клиенту вспомнить моменты, когда он чувствовал необъяснимый мир, прощение, любовь, не обусловленные его усилиями. Эти проблески — свидетельство того, что Бог уже действует, просто клиент, вероятно, пока не давал

имени этим действиям Бога. Признание божьих проявлений как «посещений благодати» становится мостом к вере.

3. **Работа с концепцией первоадемского греха и личного греха.** Клиенту нужно помочь увидеть, что его проблема не в недостатке усилий, а в коллективной повреждённости самого вектора поклонения у человека. Он не может «стать достаточно хорошим», потому что природа человека как вида ранена. Исцеление — не в том, чтобы стать ещё лучше, а в том, чтобы принять дар Христа, Который делает человека новым творением. Это требует смирения и признания своей нужды в Мессии — что часто является самым трудным шагом для эвдемонистически ориентированного человека.
4. **Практики, открывающие к благодати:** молитва в простоте, чтение Писания с вопросом «Где здесь Христос?», участие в церковных таинствах или просто размышление о воскресении как о реальном событии. Здесь особенно полезны практики позитивной психологии в христианской интерпретации: например, «письмо благодарности» Богу, или «моё лучшее духовное Я» с прицелом не на духовную карьеру в церкви, а на глубинное внутренне преобразование.
5. **Введение глубинной метанойи.** На этом этапе клиент учится не просто «духовно развиваться», а **ежедневно менять свой ум** — регулярно пересматривать и глубинно изменять свои мысли, слова, поступки перед лицом Бога. Это не вечное самокопание, а радостное обретение себя через возвращение к Отцу, подобное возвращению блудного сына. Терапевт предлагает практику вечернего *examen* (пересмотра дня) в христианском ключе: где я сегодня видел благодать Бога? как она проявляется в моей жизни? что я могу сделать, чтобы полнее принять Божью благодать?

Инструменты позитивной психотерапии (ППТ): на этом этапе активно используется принцип надежды (симптом как скрытый ресурс) и принцип самопомощи (клиент — эксперт своей жизни). Но теперь эти принципы наполняются христианским содержанием: надежда — не просто на улучшение, а на спасение; самопомощь — не просто саморазвитие, а соработничество с Богом. Также эффективны притчи Пезешкиана, но они переосмысливаются в свете Евангелия.

5.3.3:

Помощь в углублении диалога с Богом, работа с проблесками благодати и углубление интеграции при пневматическом счастье

Цель: Помочь клиенту, уже стоящему на пути веры, углубить своё общение с Богом, научиться распознавать и удерживать проблески благодати, осознанно распоряжаться деятельностью своей ЭТНС, интегрировать все уровни Пирамиды веры в свою жизнь, обрести целостное счастье во Христе. Это переход от «веры как убеждения» к «постоянному дыханию веры» и к «постоянному присутствию в потоке жизни».

Кто такие клиенты этого уровня: Крещёные, воцерковлённые люди, которые имеют личный опыт встречи с Богом, но сталкиваются с кризисами, духовной засухой, повторяющимися грехами, ощущением «застоя». Их интенциональный вектор уже направлен к Отцу через Христа, но он ослаблен или загрязнён. Они говорят: «Я чувствую, что Бог далеко», «Я знаю, что Он любит, но я не чувствую», «Почему мои грехи возвращаются?», «Как мне молиться постоянно?».

Основные терапевтические задачи:

1. **Углубление диалога с Богом.** Терапевт помогает клиенту перейти от «монолог» (я прошу, я славаю) к настоящему «диалогу» — когда клиент учится слушать Бога в Писании, в событиях, в тишине, в совести. Используются практики *lectio divina* (медитативное чтение) и *contemplatio* (созерцание). Мультиmodalный полилог здесь становится центральным инструментом: клиент вступает в диалог с разными ролями («верующий», «сомневающийся», «бунтующий», «любящий») в присутствии Троицы, позволяя каждой из них быть услышанной и примирённой в Божьей любви.
2. **Работа с проблесками благодати.** Клиент учится не только вспоминать прошлые проблески, но и распознавать текущие — в молитве, в таинствах, в служении, в повседневности. Он ведёт дневник благодати, записывая моменты, когда он почувствовал присутствие, ответ, утешение. Это тренирует его внимание к действию Святого Духа и укрепляет веру в периоды «сухости».
3. **Интеграция всех уровней Пирамиды веры.** Терапевт помогает клиенту увидеть, где есть затруднения благодати (по РФП) и работать над ними: укреплять социальную веру (участие в общине), персональную (личная молитва), эмоциональную (сердечное переживание), когнитивную (изучение и разумение), жизненную (воплощение в конкретных делах). Это не простое «улучшение навыков», а восстановление целостности, где каждый уровень питает другие.
4. **Глубинная метанойя как образ жизни.** Клиент перестаёт воспринимать покаяние как «разовые акты» и начинает видеть его как **непрерывный процесс перемены ума**. Он учится ежедневно пересматривать свои мысли, слова и поступки, переменяя ум и открывая радость приближения к Богу. Это становится не ежедневным бременем, а естественным ритмом жизни, подобным дыханию. Терапевт предлагает практику «трёх вопросов»: «Где я сегодня сказал Богу «да»? К чему позитивному это привело? Какие новые открытия меня ждут завтра?».
5. **Труд над собой как соработничество с Богом.** На этом уровне клиент понимает, что его усилия не противостоят благодати, а включены в неё. Он перестаёт метаться между «всё зависит от меня» и «всё зависит от Бога» и входит в состояние синергии. Его труд над собой — не самоспасение, а **приготовление сосуда** для благодати. И в этом труде он переживает тот самый оптимум преодоления трудностей и переживания счастья: личное усилие и личный труд приносят радость, потому что они не бесплодны, а ведут к реальному преображению.
6. **Возрождающее ожидание воскресения.** Терапевт помогает клиенту смотреть на свою жизнь не как на замкнутый цикл, а как на **эсхатологическое движение**. Каждый день, каждый труд, каждое страдание — это шаг к полноте, которая откроется в воскресении. Это придаёт жизни не только смысл, но и **надежду**, которая не может быть поколеблена даже смертью.

Инструменты позитивной психотерапии (ППТ): на этом этапе активно используется этап «вербализация» (для глубинного понимания) и «расширение целей» (для постановки духовных целей). Однако теперь они служат не просто личностному росту, а **преображению во Христе**. Также полезны инструменты позитивной психологии: техники инвентаризации сильных сторон, но не для «успеха», а для служения; техники благодарности, но не просто для улучшения настроения, но и как ответ на благодать; техники увеличения вовлечённости в «поток жизни», включающие практики активной молитвы.

Глава 5.4.

Комплексные стратегии и инструменты

В предыдущих разделах мы рассмотрели терапевтические стратегии для каждого из трёх видов счастья — от гедонистического через эвдемонистический к пневматическому. Однако эти стратегии не являются универсальными для всех клиентов. Путь исцеления зависит от **духовно-культурологического контекста**, в котором вырос и живёт человек. В этой главе мы рассмотрим, как адаптировать предложенные стратегии для различных групп клиентов, а также выделим ключевой инструмент, пронизывающий все уровни терапии — благодатную метанойю.

5.4.1.

Специфические стратегии работы для разных духовно-культурологических контекстов

Как было отмечено в начале главы 5.3, путь исцеления не является универсальным для всех людей. Он зависит от того, в какой духовной и культурной среде формировался клиент. Ниже мы предлагаем более детальные стратегии для каждой из основных групп.

*Для атеистического/светского
клиента*

Клиенты этой группы выросли в культуре, где Бог либо отрицается, либо сводится к абстрактному «принципу» или «энергии». Они часто обращаются с запросами о смысле, тревоге, депрессии, одиночестве, но отвергают религиозный язык как «ненаучный» или «устаревший».

Стратегия: экзистенциальное пробуждение без религиозного языка. Терапевт работает как философ-маевтик, задавая вопросы, которые светская психология часто обходит: «Для чего вы живёте?», «Что вы оставите после себя?», «Что такое смерть для вас?», «Есть ли в вашей жизни нечто, чему вы служите безусловно?». Эти вопросы помогают клиенту выйти за пределы повседневности и начать искать трансцендентное измерение.

Инструменты: экзистенциальный анализ (Франкл), логотерапия, техники поиска смысла, ведение дневника ценностей.

Когда клиент осознаёт тупик имманентного, терапевт может мягко ввести тему «возможности Другого» — не навязывая Бога, но указывая на логическую необходимость трансцендентного для обоснования морали, надежды и конечной цели существования. Это может занять много времени и требует от терапевта терпения и деликатности. Важно не торопить клиента и не навешивать религиозных ярлыков.

*Для клиента-иудея или
мусульманина*

Клиенты этой группы признают единого Бога-Творца, но не разделяют христианского учения о Троице и о Христе как Сыне Божиим. Они часто обращаются с запросами о духовном поиске, о смысле страданий, о близости к Богу. С точки зрения христианской антропологии (как показано в Части 4), их путь

поклонения признаётся как ценный и благодатный путь **детоводительства** — путь, который подготавливает человека к более полной встрече с Богом, но не навязывает эту встречу.

Стратегия: сопровождение в рамках мировоззрения клиента. Терапевт работает в рамках мировоззрения клиента, уважая его веру в Единого Бога. Он не ставит целью «открыть глаза» клиента на Христа или Троицу, а помогает клиенту глубже осмыслить его собственный духовный путь в его собственных категориях.

Основные принципы работы:

1. **Уважение к вероисповеданию клиента.** Терапевт не оспаривает и не подвергает сомнению базовые догматы веры клиента (единство Бога, пророчество Моисея или Мухаммеда и т.д.). Он признаёт, что клиент находится на своём пути, и это не является проблемой, которую нужно «исправить».
2. **Помощь в духовном поиске в рамках собственной традиции.** Терапевт помогает клиенту глубже исследовать его собственную традицию: что говорит его вера о смысле страданий, о близости к Богу, о надежде на спасение. Используются тексты Танаха или Корана как источники для рефлексии, а не как аргументы для убеждения.
3. **Работа с экзистенциальными и психологическими темами.** Терапевт помогает клиенту исследовать универсальные темы: страх смерти, чувство вины, потребность в прощении, поиск смысла, доверие к Богу в страданиях. Эти темы могут быть осмыслены в рамках любой монотеистической традиции.
4. **Открытость к вопросам, если они возникают у клиента.** Если клиент сам задаёт вопросы о христианстве, терапевт может деликатно ответить, но только в рамках тех границ, которые устанавливает сам клиент. Инициатива всегда должна исходить от клиента, а не от терапевта.

Инструменты: экзистенциальный анализ, логотерапия, работа с ценностями, духовно-ориентированная рефлексия, использование текстов священных писаний клиента (Танах, Коран) как источников для личного осмысления.

Что допустимо (в пределах профессиональной этики):

- Задавать открытые вопросы, которые помогают клиенту глубже осмыслить его веру: «Как ваша вера помогает вам переживать это страдание?», «Что ваша традиция говорит о надежде после смерти?».
- Предлагать клиенту обратиться к его собственным духовным авторитетам (раввину, имаму, духовному наставнику), если он испытывает духовные затруднения, выходящие за рамки психологической компетенции терапевта.

Что недопустимо:

- Пытаться «открыть» клиенту Христа как «единственный путь», если клиент не проявляет интереса к этому.
- Использовать общие тексты (Танах, Коран) для доказательства того, что христианство — это «исполнение» иудаизма или ислама.
- Приглашать клиента к «личному исследованию» христианства, если это не является его собственным запросом.

Противопоказания для работы с клиентами этой группы: Если клиент находится в состоянии острого религиозного кризиса, когда его вера подвергается сомнению, или если он пришёл с запросом о смене вероисповедания, терапевт должен проявлять особую осторожность. В таких случаях рекомендуется:

- **Ограничиться психологической поддержкой**, не затрагивая богословские вопросы, если клиент не выражает явного желания их обсуждать.
- **Направить клиента к священнику или духовному наставнику** его собственной традиции для решения духовных вопросов, если они возникают.
- При невозможности сохранить нейтральность или если клиент настаивает на обсуждении богословских различий, терапевту рекомендуется **перенаправить клиента к другому специалисту** (светскому или того же вероисповедания), чтобы избежать конфликта ценностей.

Важно: цель работы с клиентами других конфессий — не изменение их веры, а помощь в том, чтобы их вера стала более осознанной, глубокой и приносящей внутренний мир и надежду. Христианский терапевт может предлагать «свой язык» только в том случае, если клиент сам проявляет к этому интерес и согласие. В противном случае терапевт остаётся в рамках нейтральной, профессиональной позиции, помогая клиенту в его собственном поиске.

*Для клиента
из политеистической/анимистической среды*

Клиенты этой группы (индуисты, шаманисты, неоязычники, последователи традиционных африканских или сибирских верований) часто имеют опыт духовных переживаний, но эти переживания могут быть связаны с контактами с нечистыми духами.

Стратегия: освобождение от духовной прелести через различение. Терапевт помогает клиенту распознать, что его «духовные переживания» могут быть не действием Бога, а контактом с иными духовными сущностями, которые дают ложный мир, но в итоге порабащают. Используя различение ЭТНС и чакр (см. 5.1.3), терапевт показывает, что истинное исцеление — не в «открытии чакр», а в очищении узлов ЭТНС через Святого Духа.

Инструменты: духовное различение, молитва об исцелении, таинства Церкви (если клиент готов), работа с телесными узлами ЭТНС через молитву.

Важно: эта работа может потребовать духовной борьбы. Терапевт должен быть подготовлен и, при необходимости, привлекать священника или опытного душепопечителя. Основной принцип — не бороться с «богами» клиента, а предложить ему Того, Кто сильнее всех духов (1 Ин. 4:4).

*Для клиента
из восточной медитативной традиции
(буддизм, нью-эйдж)*

Клиенты этой группы практикуют медитацию, работу с «энергиями», «осознанность», «остановку ума». Они ищут покоя и освобождения от страданий, но часто приходят к разочарованию, потому что их практики не дают устойчивого внутреннего мира.

Стратегия: различение остановки ума и перемены ума (глубинной метанойи). Терапевт помогает увидеть разницу между буддийской «остановкой ума» (*ниродха*) и христианской «переменой ума»

(метанойя). Он показывает, что буддийская практика, при всей её внешней глубине, оставляет человека в одиночестве с собой, тогда как христианская молитва открывает личный диалог с Богом.

Инструменты: знакомство с христианской созерцательной традицией (исихазм, Иисусова молитва), практика молитвы как диалога, а не как остановки. Клиенту предлагается попробовать молитву и сравнить её с медитацией: что даёт больше мира, свободы, надежды?

Важно: не отрицать ценности практик осознанности как подготовительного этапа. Многие техники осознанности могут быть «переосвящены» и использованы как инструменты внимания к присутствию Бога. Но цель — не остановка, а встреча.

*Для клиента,
уже крещёного и воцерковлённого,
но не переживающего полноты Божественной благодати*

Клиенты этой группы формально принадлежат к Церкви, но их вера остаётся поверхностной, ритуальной или фрагментированной. Они могут испытывать духовную засуху, чувство «застоя» или разочарование в общине.

Стратегия: углубление через интеграцию Пирамиды веры. Терапевт помогает клиенту увидеть, где в его вере есть «просадки» (по РФИ) и работать над ними: укреплять социальную веру (участие в общине), персональную (личная молитва), эмоциональную (сердечное переживание), когнитивную (изучение и разумение), жизненную (воплощение в конкретных делах).

Инструменты: диагностика РФИ, упражнения на интеграцию (см. 5.5), духовное наставничество, участие в таинствах.

Важно: цель — не «исправление» клиента, а помощь в раскрытии того дара, который уже дан ему во Христе. Терапевт работает как «садовник», помогая взрастить то, что уже посеяно.

5.4.2.

Ключевой терапевтический инструмент: благодатная метанойя как основа всех стратегий

Во всех трёх стратегиях, независимо от уровня клиента и его культурного контекста, центральным инструментом является **благодатная метанойя** — ежедневная перемена ума, пересмотр своих мыслей, слов и поступков перед лицом Бога (или, на начальных этапах, перед лицом совести и истины). Это не просто техника; это **экзистенциальный ритм**, который делает человека способным к изменению.

Что такое благодатная метанойя? Греческое слово μετανοια (метанойя) буквально означает «перемена ума» (μετά — «после, изменение»; νοῦς — «ум, образ мыслей»). В библейском контексте это не просто интеллектуальный акт, а целостный поворот всей души от греха к Богу. Это изменение не только поведения, но и самого внутреннего вектора человека — от самости к Богу, от эгоцентризма к теоцентризму.

Как метанойя внедряется в психотерапевтическую работу на каждом уровне:

- На **гедонистическом уровне** метанойя начинается с признания: «Мои стратегии счастья не работают. Я должен изменить свой ум о том, что такое счастье». Клиент учится видеть, что погоня

за удовольствиями не приводит к устойчивому миру. Это не религиозное покаяние, а экзистенциальное прозрение — первый шаг к выходу из гедонистической беговой дорожки.

- На **эвдемонистическом уровне** метанойя становится более осознанной: «Я не просто "развиваюсь", я поворачиваюсь от самодостаточности к нужде в Боге. Я перестаю верить, что мои усилия спасут меня, и начинаю доверять Его благодати». Клиент учится видеть ограниченность даже самых лучших человеческих достижений и открывается к дару.
- На **пневматическом уровне** метанойя становится постоянным ритмом жизни: ежедневный *examen* (пересмотр дня в присутствии Бога), глубинное обновление ума через Слово Божие, осознанная радость от Божьего благодатного присутствия в жизни. Это уже не «техника», а **дыхание души**.

Как метанойя связана с культурным контекстом:

- Для **светского клиента** метанойя может начинаться как «перемена мировоззрения» — отказ от иллюзии, что счастье достижимо собственными силами.
- Для **клиента-иудея или мусульманина** метанойя может быть «обращением к Отцу» — переходом от поклонения Судье к доверию Любящему Отцу.
- Для **клиента из восточной традиции** метанойя — это отказ от «остановки ума» в пользу «направления ума» на Бога.

Практические шаги внедрения метанойи в работу клиента над собой:

1. **Ежедневный пересмотр:** терапевт предлагает клиенту ежедневно задавать себе три вопроса: «Где я сегодня видел благодать?», «Где я отворачивался от неё?», «Что я хочу изменить завтра?».
2. **Дневник метанойи:** клиент записывает свои наблюдения, что помогает замечать паттерны и видеть рост.
3. **Молитва как диалог:** терапевт помогает клиенту перейти от монолога («я прошу») к диалогу («я слушаю»).
4. **Телесное осознание:** метанойя не ограничивается умом; она включает тело (дыхание, позу, движение) как способ закрепления нового паттерна.

Почему метанойя является «ключевым» инструментом: Потому что она не просто «исправляет» отдельные симптомы, а **меняет сам вектор** человеческой жизни. Без метанойи терапия остаётся лишь адаптацией: клиент учится лучше жить в старой парадигме, но не переходит в новую. С метанойей терапия становится преобразованием: клиент не просто «становится лучше» в старом смысле, а **становится другим** — новым человеком во Христе.

Таким образом, благодатная метанойя — это не одна из стратегий, а **сквозная нить**, проходящая через все этапы терапии и трансформации клиента, независимо от его культурного фона. Она начинается как первый шаг к выходу из гедонизма, продолжается в преодолении эвдемонизма и становится образом жизни в пневматическом счастье. И в этом смысле она является самым универсальным и самым глубоким терапевтическим инструментом, который может предложить христианский психотерапевт.

Глава 5.5.

Практические упражнения и интервенции

Теперь мы подходим к более конкретной и прикладной части нашей работы. В предыдущих главах мы рассмотрели теоретический фундамент, изучили диагностический инструментарий и наметили терапевтические стратегии. Теперь мы должны предложить клиницисту и пастырю **реальные упражнения**, которые можно использовать в работе с клиентами на разных уровнях — от гедонистического до пневматического. Эти упражнения не являются «христианскими техниками» в узком смысле; они представляют собой **интеграцию лучшего из позитивной психологии и позитивной психотерапии в христианскую психологию**. Они становятся не просто инструментами самопомощи, а каналами для встречи с Богом, средствами очищения узлов ЭТНС и укрепления глубинной метанойи.

Мы разобьём упражнения на четыре группы, соответствующие основным направлениям нашей модели: (1) упражнения, развивающие эвдемонистические компоненты (подготовка почвы); (2) упражнения, открывающие к благодати (катабасис); (3) упражнения, укрепляющие глубинную метанойю (анабасис); (4) интегративные упражнения, соединяющие все уровни счастья. В каждой группе мы укажем, на каком этапе терапии и для какого типа клиента они наиболее полезны.

5.5.1.

Упражнения, укрепляющие телесное благополучие (гедонистический уровень)

Эти упражнения на «подготовку почвы» направлены на восстановление способности получать удовольствие от простых телесных ощущений, и направлены на снижение тревоги и стресса, улучшение качества сна и питания, общего психосоматического состояния. Они не требуют благодатной веры в явном виде, но готовят почву для неё и могут быть предложены любому клиенту как первая ступень терапии, развивающая телесное приятие.

Упражнение

«Осознанное дыхание»

(базовая техника расслабления)

Источник: Элементарная техника диафрагмального дыхания, адаптированная для психотерапии. Теоретическая связь: данное упражнение непосредственно операционализирует канемановское различие между «переживаемым благополучием» (experienced well-being) — тем, что человек чувствует в реальном времени — и «вспоминаемым благополучием» (remembered well-being). Оно тренирует способность пребывать в текущем телесном опыте, а не в мире оценок и воспоминаний (Канеман, 1999).

Описание: Клиент садится или ложится в удобное положение, кладёт одну руку на живот, другую на грудь. Ему предлагается дышать так, чтобы на вдохе живот поднимался, а на выдохе — опускался (грудь остаётся неподвижной). Вдох и выдох считать: вдох на 4 счёта, пауза на 2, выдох на 6. Повторять 5—10 циклов.

Цель: Снижение тревоги, активация парасимпатической нервной системы, улучшение сна, общее успокоение. Это первый шаг к восстановлению телесного комфорта.

Для кого: Все уровни, особенно начальный (гедонистический) и при работе с тревожными состояниями.

Упражнение
«Дневник маленьких радостей»
(осознание позитивных эмоций)

Источник: Элементарная практика позитивной психологии, адаптированная под гедонистический уровень. Теоретическая связь: это упражнение целенаправленно развивает первый компонент модели субъективного благополучия Эда Динера — высокую частоту позитивных аффектов. Оно представляет собой практическую интервенцию по увеличению частоты приятных переживаний, что, согласно Динеру, является ключевым фактором гедонистического счастья (Diener, 1984).

Описание: Клиент записывает три простые приятные вещи, которые он испытал за день: вкусная еда, тёплый душ, улыбка ребёнка, красивый закат, приятное прикосновение. Важно: фокус именно на телесных и чувственных удовольствиях, без их интеллектуального или морального анализа. Это тренирует способность замечать физический комфорт.

Цель: Восстановление чувствительности к телесным радостям, преодоление ангедонии, обучение навыку простого «быть здесь и сейчас» без оценки.

Для кого: Гедонистический уровень, особенно при депрессии, апатии, потере интереса к жизни.

Упражнение
«Сканирование тела»
(телесное осознание)

Источник: Техника mindfulness, адаптированная для психотерапии. Теоретическая связь: упражнение коренится в модели аффективного баланса Нормана Бредберна, где психологическое благополучие определяется соотношением позитивного и негативного аффекта как независимых измерений. «Сканирование тела» снижает интенсивность негативного аффекта (тревоги, напряжения) через нейтральное наблюдение, не пытаясь насильственно «заменить» его на позитив, что способствует восстановлению естественного аффективного баланса (Bradburn, 1969). Также упражнение опирается на подход Джона Кабат-Зинна, основателя программы снижения стресса на основе осознанности (MBSR), где сканирование тела является ключевой практикой (Kabat-Zinn, 1990).

Описание: Клиент ложится или садится с закрытыми глазами. Терапевт ведёт его внимание сверху вниз: от макушки к пальцам ног, предлагая замечать все ощущения: тепло, холод, тяжесть, лёгкость, пульсацию, покалывание. Без попыток что-либо изменить — просто замечать и позволять им быть.

Цель: Развитие телесного осознания, улучшение связи с телом, снижение соматической тревоги. Это основа для последующей работы с ЭТНС (эмоционально-телесной нервной системой) на более высоких уровнях.

Для кого: Гедонистический и эвдемонистический уровни, как подготовка к телесным практикам.

Упражнение
«Пятиминутная прогулка»
(сенсорное насыщение)

Источник: Авторская адаптация практик осознанности. Это упражнение восходит к канемановской дихотомии переживаемого и вспоминаемого благополучия, а также к его концепции «мгновенной оценки» (instant utility) — способности человека получать удовольствие от текущего момента. Оно переключает клиента из режима мышления (оценок, планирования) в режим чистого ощущения, тренируя способность получать удовольствие от простых сенсорных стимулов здесь-и-сейчас (Kahneman, 1999).

Описание: Клиент выходит на короткую прогулку (можно даже по комнате) и направляет внимание на пять чувств: что я вижу? что я слышу? что я чувствую кожей (ветер, солнце, холод)? что я чувствую запах? что я чувствую вкус (если есть что-то во рту)? Всё это без оценки, просто переживание.

Цель: Переключение из режима «думания» в режим «ощущения», активация сенсорных каналов, снижение тревоги, улучшение настроения. Это фундаментальная практика, которая подготавливает почву для более глубокого внимания к проблескам благодати.

Для кого: Все уровни, особенно при высоком уровне стресса и тревоги.

5.5.2.

Упражнения, развивающие душевное благополучие (эвдемонистический уровень)

Эти упражнения на «засевание почвы» могут использоваться на начинающих и продолжающих этапах работы, особенно с клиентами, находящимися в гедонистической и эвдемонистической парадигме. Они помогают переключить фокус с внешнего на внутреннее, с потребления на осмысление, с душевного удовольствия на добродетель. Они также, как и упражнения, развивающие телесное благополучие, не требуют благодатной веры в явном виде, но засевают почву для неё благодатными привычками.

Упражнение
«Три хороших события в день»
(христианское осмысление)

Источник: Классическое упражнение позитивной психологии). Упражнение разработано Мартином Селигманом и его коллегами как интервенция, повышающая уровень оптимизма и благополучия через тренировку внимания к позитивным аспектам жизни и развитие оптимистического стиля объяснения (Seligman et al., 2005).

Описание: Клиенту предлагается каждый вечер записывать три события, которые прошли удачно или принесли радость, и указывать их причину. В христианской адаптации мы добавляем шаг: после записи клиент задаёт себе вопрос: «Где я мог бы увидеть в этом действии Бога?» или «За что я могу поблагодарить Бога?» Даже если клиент не верующий, этот вопрос помогает ему выйти за пределы механического объяснения и открыться к трансцендентному.

Цель: Тренировка внимания к позитивным аспектам жизни, развитие благодарности, ослабление негативной предвзятости. В христианском ключе — распознавание «проблесков благодати» в повседневности.

Для кого: Начальный этап, гедонистический и начальный эвдемонистический уровни. Особенно полезно при депрессии, ангедонии, потере смысла.

Упражнение

«Использование сигнатурных сильных сторон» (VIA, христианское осмысление)

Источник: Классификация сильных сторон VIA (Петерсон и Селигман). Теоретическая связь: классификация VIA была разработана Кристофером Петерсоном и Мартином Селигманом как научно обоснованный перечень человеческих достоинств, объединённых в шесть универсальных добродетелей. Исследования показывают, что использование сигнатурных сильных сторон повышает удовлетворённость жизнью и снижает депрессию (Peterson & Seligman, 2004).

Описание: Клиент проходит опросник VIA-IS, выявляет свои пять «сигнатурных» сильных сторон (например, доброта, любознательность, справедливость). Затем ему предлагается в течение недели ежедневно применять одну из этих сильных сторон в новом контексте. В христианской адаптации мы добавляем: «Как ты можешь использовать эту сильную сторону, чтобы послужить кому-то?» или «Как это качество отражает образ Божий в тебе?».

Цель: Повышение самооэффективности, ощущение аутентичности, расширение поведенческого репертуара. В христианском ключе — осознание, что сильные стороны — это не просто «мои таланты», а дары Божии, данные для служения.

Для кого: Эвдемонистический уровень, а также как подготовка к более глубокой работе для клиентов, склонных к перфекционизму или низкой самооценке.

Упражнение

«Письмо благодарности» (христианское осмысление)

Источник: Классическая интервенция позитивной психологии (Селигман и др.). Теоретическая связь: упражнение было введено Селигманом как одна из наиболее эффективных позитивных интервенций; даже однократное выполнение приводит к устойчивому повышению уровня счастья и снижению депрессивных симптомов (Seligman et al., 2005).

Описание: Клиент пишет письмо человеку, которому никогда должным образом не выражал благодарность, описывает, что этот человек сделал, как это повлияло на его жизнь. В христианской версии мы предлагаем альтернативу: написать письмо благодарности Богу, перечислив конкретные дары, которые клиент получил. Или, для неверующих, написать благодарственное письмо «судьбе» или «жизни», но с последующим обсуждением: кому адресована эта благодарность?

Цель: Укрепление социальных связей, переживание положительных эмоций, переосмысление прошлого опыта. В христианском ключе — углубление чувства зависимости от Бога и признания Его даров.

Для кого: Эвдемонистический уровень; особенно полезно при обидах, незавершённых отношениях, депрессии.

5.5.3.

Упражнения, открывающие к целостной благодати (усиление катабасиса)

Эти упражнения направлены на то, чтобы помочь клиенту перейти от человеческих усилий к принятию дара, от «я делаю» к «Ты даёшь». Они особенно полезны для клиентов, уже имеющих некоторый опыт веры, но испытывающих духовную засуху или ощущение, что они «застряли».

Упражнение

«Возвращение к Древу Жизни»

(вдумчивое погружение в благодатный образ)

Источник: Авторская интервенция, основанная на библейском образе Древа Жизни и на отождествлении Христа с Древом Жизни (Быт. 2:9, Откр. 22:2). Упражнение опирается на принцип «индексальных знаков» в семиотике Ч.С. Пирса — образ Древа Жизни служит знаком, указывающим на реальность Божественного присутствия и одновременно являющимся его переживаемым проявлением. Также упражнение использует механизм имажинативной молитвы, характерный для христианской мистической традиции (св. Игнатий Лойола, «Духовные упражнения»).

Описание: Клиент приглашается в тихое место (или терапевт проводит упражнение в сессии). Ему предлагается закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и представить себя в Эдемском саду. Он видит Древо Жизни в центре сада — дерево, которое даёт жизнь. Затем ему предлагается представить, что на этом дереве висит плод, и на плоде написано имя Христа. Клиент подходит, срывает плод и вкушает его, ощущая, как жизнь, исцеление, прощение и любовь входят в него. Затем он просто пребывает в присутствии, позволяя этому ощущению наполнить его.

Цель: Переживание восстановления отношений с Богом-Любовью, ощущение прощения и исцеления, напоминание о том, что источник жизни — и в усилиях человека, и в Божественном даре. Это упражнение особенно эффективно для работы с чувством вины, безнадёжности, экзистенциальной пустоты.

Для кого: Эвдемонистический и пневматический уровни; особенно полезно для клиентов, которые чувствуют себя «отрезанными» от Бога или переживают период духовной засухи в своей жизни.

Упражнение

«Дыхание благодати»

(живая молитвенная практика)

Источник: Адаптация древней практики Иисусовой молитвы (исихастская традиция), соединённая с дыхательными техниками. Теоретическая связь: упражнение опирается на святоотеческое учение о «трезвении» (свт. Феофан Затворник, прп. Исихий Синаит) и на практику непрестанной молитвы, восходящую к заповеди апостола Павла «непрестанно молитесь» (1 Фес. 5:17). Дыхательный ритм служит якорем для внимания, а призывание имени Христа — каналом для катабасиса (нисхождения благодати).

Описание: Клиенту предлагается простой ритм дыхания, соединённый с молитвой. На вдохе: «Господи, вдохни в меня жизнь». На выдохе: «Господи, очисти меня от греха». Или, более кратко: на вдохе — «Дух Святой», на выдохе — «помилуй меня». Это упражнение можно выполнять в любое время, особенно в моменты тревоги, усталости, раздражения.

Цель: Успокоение нервной системы (активация парасимпатки), снижение тревоги, переключение внимания с руминации на присутствие Любящего Бога. Это мягкий способ ввести элемент катабасиса — нисхождения благодати через простое призывание имени.

Для кого: Все уровни; особенно полезно при тревожных расстройствах, панических атаках, в стрессовых ситуациях.

Упражнение
«Вечерний осмысление»
(пересмотр дня в присутствии Бога)

Источник: Игнатианская духовная традиция (Ехатен). Теоретическая связь: практика была разработана св. Игнатием Лойолой как ежедневный пересмотр дня в присутствии Бога. Она включает пять шагов: благодарность, просьбу о свете, обзор дня, покаяние и планирование завтрашнего дня. В психологическом аспекте упражнение тренирует метакогнитивные способности и развивает навык духовного различения (Ignatius of Loyola, «Духовные упражнения»).

Описание: В конце дня клиент выделяет 10—15 минут тишины и задаёт себе пять вопросов, обращаясь к Богу как к свидетелю и судьбе:

1. Где я сегодня чувствовал Божье присутствие?
2. Где я сегодня отворачивался от Бога или от ближнего?
3. За что я сегодня благодарен Богу?
4. В чём я сегодня нуждаюсь в прощении?
5. Что я хочу изменить в себе завтра?

Клиент записывает ответы в дневник.

Цель: Развитие духовной чувствительности, укрепление глубинной метанойи, углубление диалога с Богом, тренировка внимания к проблескам благодати.

Для кого: Преимущественно пневматический уровень, но может быть адаптирован для эвдемонистического уровня в качестве практики саморефлексии.

5.5.4.
Упражнения, укрепляющие благодатную метанойю
(усиление анабасиса)

Эти упражнения направлены на активное усилие человека — на труд над собой, на изменение ума, на поворот к Богу. Они особенно важны для укрепления воли и для перехода от эпизодического покаяния к постоянной перемене ума.

Упражнение
«Диалог ролей»
(мультимодальный полилог)

Источник: Авторская разработка на основе техники пустого стула (гештальт-терапия), психодрамы (Якоб Леви Морено) и маевтического диалога (сократический метод). Упражнение опирается на три

фундаментальные концепции: (1) интериоризацию Выготского — внешний диалог становится внутренним; (2) диалогизм Бахтина — сознание формируется в ответе на Другого; (3) символический интеракционизм Мида — самооценка формируется через «рефлексивное видение». Включение Троицы как реального участника диалога является специфической особенностью авторской модели (см. работы С.Н. Глушенко о мультимодальном полилоге).

Описание: Клиент определяет свои внутренние «роли» (субличности), которые конфликтуют между собой: «верующий», «сомневающийся», «бунтующий», «надеющийся», «обиженный на Бога», «любящий» и т.д. Терапевт предлагает клиенту поочерёдно занимать пустой стул и говорить от лица каждой роли, обращаясь к другим ролям. В ходе этого диалога терапевт задаёт маевтические вопросы, помогая ролям услышать друг друга и обнаружить общее стремление к любви и истине. В центре диалога незримо, но реально присутствует Троица: Отец слушает, Сын учит, Дух утешает.

Клиент может также вести диалог с «ролями» Бога — например, представить, что говорит Отец, что говорит Христос, что говорит Святой Дух. Это помогает ему освободиться от искажённых образов Бога (как судьи, как тирана, как равнодушного) и встретить Его как Любовь.

Цель: Интеграция субличностей, исцеление внутренних конфликтов, укрепление диалога с Богом, очищение узлов ЭТНС через их включение в диалог. Это упражнение — ядро мультимодального полилога.

Для кого: Пневматический уровень; также может быть использовано на эвдемонистическом как глубокая психотерапевтическая работа.

Упражнение
«Осознание роли звуков»
(практика христианской осознанности)

Источник: Авторская разработка в рамках сообщества «О чём говорят счастливые» (Елена Неполова). Упражнение опирается на принцип мультимодальности — воздействие на нервную систему через слуховой канал. Исследования в области психоакустики показывают, что различные звуковые паттерны активируют разные отделы нервной системы, что подтверждается теорией поливагальной нервной системы Стивена Порджеса (Porges, 2011). В христианском ключе упражнение помогает различать «голос мира» и «голос Бога», развивая духовное различение.

Описание: Клиент садится или ложится в удобную позу, закрывает глаза. Терапевт включает два типа звуков: сначала шум города (или другой хаотичный, тревожный звук) в течение минуты, затем — расслабляющую христианскую музыку с пением птиц, шумом воды, тихими мелодиями. Клиента просят заметить, как его тело реагирует на каждый тип звука: где возникает напряжение, где расслабление, какие мысли и чувства приходят. После упражнения следует обсуждение: «Что ты заметил? Как твоё тело реагирует на хаос и на мир? Как это может быть связано с твоей духовной жизнью? Где ты слышишь голос Бога?»

Цель: Осознание связи между телом, эмоциями и духовным состоянием; тренировка способности различать воздействия — от мира (хаос, тревога) и от Бога (мир, тишина). Это упражнение развивает чувствительность к проблескам благодати через телесный канал.

Для кого: Все уровни; особенно полезно для клиентов с психосоматическими симптомами, тревогой, а также для тех, кто испытывает трудности с молитвой.

Упражнение
«Дневник благодатных перемен»
(дневник глубинной метанойи)

Источник: Авторская разработка, основанная на игнатийском экзамене (Examen), практике восточно-христианского трезвения (свт. Феофан Затворник) и принципе глубинной перемены ума (метанойя). Теоретическая связь: упражнение опирается на франкловскую идею свободы выбора и ответственности — человек всегда может выбрать отношение к себе и к миру (логотерапия), на бахтинско-выготковскую концепцию интериоризации диалога (внешний вопрос терапевта становится внутренним диалогом с Богом), а также на авторскую модель «Пирамиды веры» и концепцию метанойи как постоянного поворота к Богу (Глушенко, 2026).

Описание: Клиент заводит специальный дневник, в котором ежедневно отвечает на три вопроса:

1. Сегодня я думал/говорил/делал то, что уводило меня от Бога (от любви, от правды). Вот что это было.
2. Сегодня я думал/говорил/делал то, что приближало меня к Богу. Вот что это было.
3. Завтра я хочу повернуться к Богу в одном конкретном деле. Вот что я сделаю.

Это не просто «список грехов», а **осознанный поворот** — метанойя в действии. Клиент учится не только замечать свои ошибки, но и активно проектировать свой завтрашний день как движение к Богу.

Цель: Формирование привычки глубинной перемены ума, укрепление воли, развитие самонаблюдения, углубление диалога с Богом.

Для кого: Пневматический уровень; адаптировано — для эвдемонистического как практика саморазвития.

5.5.5.

Интегративные упражнения, соединяющие все уровни

Эти упражнения объединяют телесное, душевное и духовное, помогая клиенту пережить целостность и укрепить циркуляцию благодати между уровнями Тритрёшки.

Упражнение
«Карусель жизни»
(духовные конфирмации и утверждения)

Источник: Авторская разработка, основанная на концепции жизненной веры (fides vitae) и принципе интеграции всех уровней Пирамиды веры. Теоретическая связь: упражнение опирается на модель жизненной веры как центрального элемента Пирамиды веры, где вера воплощается в конкретных, повторяющихся действиях. Также оно созвучно принципу «делания» (πράξις) в восточно-христианской аскетике, где повседневные практики становятся путём к созерцанию (Глушенко, 2026; свт. Феофан Затворник).

Описание: Терапевт помогает клиенту составить список его повседневных занятий: работа, семья, отдых, творчество, забота о здоровье, служение, общение. Затем для каждого занятия клиент ищет ответ на вопрос: «Как я могу превратить это занятие в молитву, в служение, в встречу с Богом?»

Например:

- **Работа:** «Я делаю это не для денег, а как дар Богу, как служение людям».
- **Еда:** «Я благодарю Бога за пищу и ем с осознанностью, что это поддерживает моё тело — храм Духа».
- **Общение с семьёй:** «Я вижу в каждом члене семьи образ Божий и стараюсь относиться к нему с любовью».

Клиент выбирает 2—3 практики и начинает внедрять их в свою повседневную жизнь, записывая результаты. Это превращает «карусель жизни» во вращение благодати.

Цель: Интеграция веры в повседневность, преодоление разрыва между «духовным» и «мирским», укрепление жизненной веры.

Для кого: Все уровни, но особенно важен для перехода от эвдемонистического к пневматическому, когда вера становится не «добавкой», а центром жизни.

Упражнение
«Очищение нервных узлов ЭТНС»
(благодатные телесные визуализации и молитва)

Источник: Авторская разработка, основанная на объективной модели эмоционально-телесной нервной системы (ЭТНС) и различении её от ложной интерпретации нервных узлов как «чакр». Теоретическая связь: упражнение опирается на концепцию ЭТНС как материального субстрата ветхой души, включающего центральную и периферическую нервную систему. Исследования в области нейропластичности (Лиф, 2021; Siegel, 1999) подтверждают, что направленное внимание и молитвенная практика могут перестраивать нейронные связи. В христианском ключе упражнение использует принцип катабасиса — призывание Святого Духа в каждый нервный узел для его очищения и освящения (Глушенко, 2026).

Описание: Клиенту предлагается представить семь узлов своей ЭТНС и мысленно пройти по ним сверху вниз, приглашая в каждый узел Святого Духа.

1. **Верхний нервный узел** (*поклонение*): «Дух Святой, очисти моё поклонение, направь его на Отца».
2. **Лобный нервный узел** (*мышление*): «Дух Святой, очисти мой ум, дай мне мыслить по-божьи».
3. **Горловой нервный узел** (*речь*): «Дух Святой, очисти мою речь, дай мне говорить слова истины и любви».
4. **Сердечный нервный узел** (*чувства*): «Дух Святой, очисти мои чувства, наполни меня любовью».
5. **Пупочный нервный узел** (*воля*): «Дух Святой, укрепи мою волю, дай мне упорствовать в добре».
6. **Нервный узел зарождения жизни** (*семья*): «Дух Святой, очисти мои семейные отношения, дай мне любить по-божьи».
7. **Базовый нервный узел** (*экзистенциальное существование*): «Дух Святой, наполни моё существование смыслом, чтобы я жил для Бога».

После прохождения всех узлов ЭТНС — короткая тишина для ощущения полноты.

Цель: Практическое различение между ложной интерпретацией нервных узлов («чакры» и «энергии») и истинным их использованием для очищения и направления к Богу. Это упражнение помогает клиенту не просто «расслабиться», но сознательно верить все уровни своего существа Богу через Христа во Святом Духе.

5.5.6.

Заключительный комментарий: отличие христианских психологических упражнений от ложных духовных путей

Все приведённые упражнения объединяет один принцип: они не останавливают душу, не загрязняют её неверно выбранными объектами поклонения и не возводят её на пьедестал, **а направляют её на её первозданную роль** — быть местом контакта между духом и материей, местом свободного выбора в пользу Бога-Любви, местом восстановления отношений человека с Богом через Христа и Святого Духа.

В этом их коренное отличие от:

- **Буддийских медитаций**, которые стремятся к остановке ума и гашению деятельности (ниродха). Христианские упражнения направлены на **верное направление** деятельности ума, а не на её прекращение.
- **Шаманских и нагвалистических практик**, которые приглашают нечистых духов и ведут к одержимости. Христианские упражнения всегда призывают имя Христа и приглашают Святого Духа, Который не захватывает человека, а очищает и исцеляет душу.
- **Светских психологических техник**, которые остаются в пределах имманентного и не касаются трансцендентного. Христианские упражнения вплетают даже самые простые техники (благодарность, дыхание, рефлексия) в ткань диалога с Богом, делая их каналами для катабасиса и анабасиса — для снисхождения и восхождения Божественной благодати в жизни человека.

Таким образом, мы предлагаем не «христианизированную фрагментированную психологию», а **полноценную целительную практику христианской психологии**, которая использует лучшие инструменты современной объективной науки, но подчиняет их истинной цели — восстановлению целостности человека в общении с благодатной Троицей.

ЧАСТЬ 6.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ СЧАСТЬЕ: ОТ ФРАГМЕНТАРНОСТИ К ЦЕЛОСТНОЙ ЮГЕЙЕ

Мы прошли долгий путь. Мы начали с осознания кризиса современного понимания счастья, где два господствующих подхода — гедонистический и эвдемонистический — несмотря на все свои сильные стороны, оставляют человека в пределах имманентного, не затрагивая корень его повреждённости и не давая ответа на вопрос о вечности. Затем мы развернули онтологические основания третьего, пневматического уровня, показав, что человек есть единство духа, души и тела, что его природа повреждена первозданным грехом, но что через Христа и Святого Духа открыт путь к восстановлению целостности. Мы описали архитектуру Пирамиды веры как карту душевного среза, где социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная и жизненная вера образуют крест, столп и круг, обеспечивающие циркуляцию благодати. И, наконец, мы предложили конкретные терапевтические стратегии и упражнения, которые помогают человеку переходить от адаптации к преображению, от самостного поклонения — к правильному поклонению Отцу через Сына в Святом Духе.

Теперь, на пороге завершения, мы должны собрать всё воедино и показать, что стоит за этим переходом, к чему он ведёт и какой выбор стоит перед каждым человеком.

Глава 6.1.

Три вида христианского счастья как три уровня полноты человеческого бытия

Мы утверждаем, что три вида счастья соответствуют трём уровням человеческого существа, описанным в трихотомии дух—душа—тело:

- **Гедонистическое счастье** коренится в теле — в удовлетворении физических потребностей, в комфорте, в приятных ощущениях. Оно имманентно, подвержено адаптации и не имеет будущего за пределами смерти. Оно соответствует самостному поклонению, где человек становится центром своей вселенной.
- **Эвдемонистическое счастье** коренится в душе — в смысле, добродетели, самореализации, служении другим. Оно более устойчиво и глубоко, но остаётся в пределах человеческих усилий, не касаясь повреждённости природы и не давая надежды на воскресение. Оно соответствует поклонению высшему благу без личного Бога или без принятия Христа как единственного Посредника.
- **Пневматическое счастье** коренится в духе — в общении с Троиственным Богом, в принятии дара благодати, в постоянном движении анабасиса и катабасиса. Оно не отрицает тело и душу, но включает их, преображает и возводит к их истинному предназначению. Оно есть целостная югейя — состояние, в котором дух, душа и тело находятся в гармоничном взаимодействии под действием Святого Духа и в свете воскресшего Христа.

Ключевой вывод: только пневматическое счастье интегрирует и преображает остальные два. Оно не отменяет законных потребностей тела и души, но ставит их на правильное место, освящает их и наполняет вечным смыслом. Гедонистическое и эвдемонистическое счастье, будучи взятыми сами по себе,

остаются фрагментарными, незавершёнными, а в конечном счёте — ведущими в тупик. Пневматическое же счастье есть их полнота и завершение, ибо оно укоренено в Самом Источнике жизни.

Глава 6.2.

Христианский путь к счастью: от антропологии дефицита к антропологии предназначения

На протяжении всей работы мы неоднократно подчёркивали, что современная психология, даже в её лучших образцах, часто исходит из **антропологии дефицита**: человек определяется через его симптомы, травмы, недостатки, а цель терапии — устранить эти дефициты и адаптировать человека к существующим условиям. Это важная и благородная задача, но она неполна.

Христианская психотерапия призвана совершить трансформацию: перейти от антропологии дефицита к **антропологии призвания и благодати**. Человек — это не просто набор проблем, которые нужно решить; он есть **образ Божий**, призванный к вечному общению с Творцом. Его травмы и грехи — не просто «поломки», а искажения этого образа, которые могут быть исцелены только через встречу с Тем, Кто есть Истина и Жизнь. Его счастье — не просто «хорошее самочувствие», а **исполнение своего предназначения** в любви и служении.

Этот призыв обращён не только к клиницистам, но и к каждому христианину: не довольствуйтесь фрагментарным счастьем, не останавливайтесь на гедонизме или эвдемонии. Ищите полноты, которая даётся только в диалоге с Богом. Ищите глубинной перемены ума, которая делает каждый день новым шагом к вечности. Ищите труда над собой, который становится радостным соработничеством со Святым Духом.

Мы призываем позитивную христианскую психологию — ту, которая изучает не только патологию, но и здоровье, не только страдание, но и счастье, — сделать следующий шаг: перейти от гедонистического и эвдемонистического понимания счастья к **пневматическому**. Это не отрицание ценных наработок позитивной психологии и позитивной психотерапии, а их **восполнение и завершение** в свете Откровения. Их инструменты — благодарность, использование сильных сторон, дневники счастья, диалог ролей — могут и должны быть вплетены в христианскую ткань, становясь каналами для благодати, а не просто техниками самопомощи.

Глава 6.3.

Три лика путей к счастью: пути смерти, пути детовождения и путь жизни

На протяжении всей работы, особенно во второй части, мы неоднократно проводили различие между христианским путём и ложными духовными путями. Теперь, в завершение, мы должны свести это противопоставление в ясную, чёткую картину, ибо выбор между этими путями является самым важным выбором в жизни человека.

Пути	Вера/религия	Объект поклонения	Понимание первоэдемского греха	Способ спасения	Конечная цель
Пути вечной смерти	Современные религии одержания (шаманизм, вуду, нагуализм, некоторые формы нью-эйджа), а также тоталитарные идеологии, культы самообожествления	Себе, духам, силам природы, идолам, пантеонам ложных богов	Либо отсутствует и отрицается, либо заменён понятиями «личной кармы», «неведения», «дисбаланса», «низкой энергетики» и т.д., которые нужно «исправить в себе самостоятельно»	Остановка ума, слияние с безличным, подавление желаний, магические и энергетические практики, поклонение духам, предметам, богам и людям, практики одержания	Нирвана, пустота, растворение личности (вечная смерть); попытка достичь самообожествления через слияние с другими существами или предметами (духами, богами, религиозными фетишами или духовными учителями)
Пути духовного детоводительства	Авраамические религии, не принимающие Христа (иудаизм, ислам), а также некоторые формы деистического монотеизма	Единому Богу-Творцу, но без принятия Христа и Святого Духа	Признаётся, но не различается первоэдемский грех и личный грех	Соблюдение закона, добрые дела, личное покаяние (без глубокого раскаяния и без благодатной милости освобождения от первоэдемского греха), надежда на милость	Спасение через суд, но без уверенности в любви Бога; Бог всегда остаётся Строгим Судьёй, а не Любящим Отцом
Путь вечной жизни	Христианство в его полноте (поклонение любящему Богу-Отцу через Мессию в Святом Духе)	Ягве (Сущему Богу-Отцу), вновь открытому как Любящий Отец через Иисуса Христа, в силе Святого Духа	Чёткое различение первоэдемского греха (коллективного проклятия человеческого вида) и личного греха (требующего глубокого раскаяния и последующего постоянного личного обновления ума — метаноии)	Духовное крещение через (принятие Святого Духа путём возложения рук для возрождения от первоэдемского греха), водное крещение (обещание Богу доброй совести и глубинное раскаяние для возрождения от личного греха), постоянное изменяющее мышление покаяние (метаноия), соработничество человека с Божественной благодатью, духовная уверенность в милости Бога	Восстановление утраченной полноты в общении с Богом-Любовью, благодатное исцеление и воскресение тела, восстановление изначальной первоэдемской полноты исполненного любви Царства Божия в жизни человека

Пневматическое счастье — это единственное счастье, которое имеет крепкое вечное будущее. Гедонистическое и эвдемонистическое виды счастья (лежащие на духовных путях, которые мы относим к путям смерти или к путям детоводительства) не способны в полной мере удовлетворить искренне ищущего человека — и заканчиваются либо в экзистенциальной и интенциональной пустоте (буддизм),

либо в духовной и интеллектуальной неизвестности (ислам и иудаизм), либо в глубинном жизненном разочаровании (светский гуманизм). Лишь полное пневматическое счастье, укоренённое в Воскресшем Христе, простирается за пределы смерти, ибо оно есть истинное причастие к восстановлению вечной благодатной жизни в Боге, Который есть Любовь. Пневматическое счастье христианства не обещает отсутствия личного духовного труда; но, в отличие от других путей счастья, оно даёт благодатное исцеление от страданий, истинную победу над смертью и восстановление полноты в Любящим Боге через Христа и Святого Духа.

Именно поэтому мы призываем каждого читателя сделать свой выбор в пользу более полного счастья. Не просто интеллектуальный выбор между доктринами, а экзистенциальный поворот — перемену ума, которая меняет всю жизнь. Выбор между путями счастья, который могут обещать комфорт, но не дают надежды; между путями счастья, которые обещают смысл, но оставляют пустоту; и единственным путём счастья, который может даровать жизнь, потому что сам этот путь и есть сама Жизнь (Ин. 14:6).

Глава 6.4.

Перспективы христианской психологии: развитие концепции пневматического счастья

Предложенная в данной работе концепция пневматического счастья не является завершённой доктриной или закрытой системой. Она представляет собой **открытую, развивающуюся модель**, которая может быть углублена, расширена и проверена в диалоге с другими дисциплинами и в практическом применении. Мы видим несколько ключевых направлений, в которых концепция пневматического счастья может получить своё дальнейшее развитие.

Эмпирическая валидизация модели. Одним из важнейших направлений развития является эмпирическая проверка предложенной модели. Интегративный опросник РФП, разработанный на основе Пирамиды веры, требует систематической валидизации на больших выборках. Это позволит не только подтвердить его психометрические свойства, но и установить нормы для разных конфессиональных и культурных групп, а также выявить корреляции с другими показателями психического здоровья, благополучия и резилиентности. Исследования в этом направлении могут дать объективные данные о том, как различные аспекты веры связаны с психологическим здоровьем и качеством жизни.

Поиск нейрокоррелятов проблесков благодати. Современные методы нейровизуализации (фМРТ, ЭЭГ) позволяют исследовать мозговую активность во время молитвы, духовного размышления и переживания того, что мы называли «проблесками благодати». Исследования в этом направлении могут дать научное обоснование тому, что благодатный духовный опыт имеет реальные нейрофизиологические корреляты, но при этом не сводится к ним. Это позволит установить диалог между христианской психологией и нейронаукой, не редуцируя духовное к материальному, но показывая их реальное взаимодействие.

Лонгитюдные исследования христианского духовного роста. Концепция пневматического счастья предполагает, что переход от гедонистического и эвдемонистического уровней к пневматическому является процессом, который длится всю жизнь. Лонгитюдные исследования, отслеживающие динамику духовного роста на протяжении нескольких лет, могли бы подтвердить эту гипотезу и выявить факторы, способствующие или препятствующие этому переходу. Особый интерес представляют исследования, изучающие, как изменение типа поклонения влияет на психологическое благополучие и качество жизни.

Межконфессиональный и межрелигиозный диалог. Предложенная модель может стать инструментом для конструктивного диалога между различными христианскими конфессиями, а также между христианством и другими религиозными традициями. Язык типологии поклонения и Пирамиды веры позволяет описывать духовный опыт различных традиций в единой системе координат, не редуцируя их уникальности, но создавая общее поле для обсуждения. Это особенно важно в современном мире, где межрелигиозный диалог становится всё более насущной потребностью.

Развитие терапевтических инструментов. Конкретные упражнения и терапевтические стратегии, предложенные в Части 5, являются лишь первым шагом. Их можно развивать, адаптировать для различных клинических групп (дети, подростки, пожилые люди, люди с тяжёлыми психическими расстройствами), а также создавать новые инструменты, основанные на предложенной модели. Особый интерес представляет разработка цифровых инструментов — мобильных приложений, онлайн-платформ для диагностики и самопомощи, которые могли бы сделать инструментарий христианской психологии доступным для более широкой аудитории.

Интеграция с другими подходами. Концепция пневматического счастья может быть интегрирована с другими подходами в христианской психологии и душепопечении — как православными, так и католическими, протестантскими. Мы видим потенциал для диалога с работами митрополита Иерофея Влахова, с католической христианской метамоделью личности, с различными направлениями христианской психотерапии, а также с позитивной психологией и позитивной психотерапией. Такой диалог может обогатить все участвующие стороны и привести к созданию более целостных и эффективных подходов к помощи человеку.

Мы приглашаем исследователей, психологов, пасторов, а также всех заинтересованных христиан присоединиться к этой работе. Наша интегративная модель пневматического счастья — не догма, а открытая система, которая может быть уточнена, расширена и проверена практикой. Мы верим, что союз науки и веры, психологии и богословия может привести к глубокому пониманию человеческой природы и к реальной помощи тем, кто ищет исцеления и полноты во Христе и в Святом Духе.

Глава 6.5.

Современная христианская психология счастья: счастье христианин как выбор полной жизни

С развитием цивилизации и углублением психологического самопонимания христиане всё чаще начинают выбирать **полную жизнь** — жизнь, в которой духовное не противопоставляется телесному и душевному, но включает их в себя. В этом контексте секулярная психология предлагает свою версию полноты — гедонистическое и эвдемонистическое счастье, — которая становится своеобразным противовесом тому образу «ограниченной полноты» духовного счастья, который привычен для секулярного мира и бытового сознания.

Этот привычный образ сформирован не самим Евангелием, а теми культурными стереотипами, которые веками сопровождали христианство: представлением о монахах, уходящих от мира; о суровой аскезе как единственном пути к святости; о призывах к самоограничению, которые часто воспринимаются как призывы к самоотрицанию ради самоотрицания. В этом восприятии христианское счастье оказывается «счастьем в будущем веке», а в настоящем — лишь терпением, долгом, подавлением желаний. Секулярный

мир, видя этот образ, предлагает альтернативу: «живи сейчас», «реализуй себя», «не отказывай себе в радости». И эта альтернатива кажется многим более полной, более человеческой.

Однако мир меняется. И в самом христианском сообществе всё больше людей начинает понимать, что Христос призывает не просто к самоограничению, а к **отвержению старого себя** — того самого «ветхого человека», который повреждён грехом, замкнут на себе и не способен к подлинной любви. Отвержение старого себя — это не отказ от полноты, а освобождение для неё. Это отказ от фрагментарного, нестабильного, эгоцентрического существования ради того, что действительно делает человека целостным. Это **труд над самоизменением** — труд, который не обесценивает тело и душу, а восстанавливает их правильную иерархию и подлинное предназначение тела, души и счастья.

В этом контексте становится всё более очевидным, что Бог предлагает не ограничение счастья, а его **восстановление**. Он не призывает отказаться от радости, а призывает к радости, которая не зависит от обстоятельств и включает полное исцеление души и тела. Он не призывает подавить желания, а призывает очистить их и направить на Него. Он не призывает уйти из мира, а призывает преобразить мир через приятие, служение и любовь. Это не «меньшее» счастье, которое можно получить только в будущем, а **большее** счастье, которое уже доступно здесь и сейчас — и которое продолжается в вечности.

Секулярная психология, предлагающая гедонистическое и эвдемонистическое счастье, даёт человеку многое. Она учит его заботиться о теле, развивать личность, строить отношения, искать смысл. И это действительно ценно. Но она не даёт ему того, что может дать только пневматическое счастье: эсхатологического прощения, истинного глубинного исцеления, надежды на воскресение, правдивого обещания вечной жизни в общении с Богом. Она не даёт ему ответа на вопрос о смерти, о неизбежности страданий, о конечной цели существования, о цели счастья. Она может сделать жизнь более комфортной и осмысленной, но не может сделать её **полной** в том смысле, в каком полнота возможна только через приобщение к Тому, Кто есть сама Жизнь.

Сегодня всё больше христиан осознают, что подлинное счастье не противостоит человеческой природе, а восстанавливает её. Что аскеза — это не самоистязание, а освобождение от того, что мешает жить. Что молитва — это не обязанность, а возможность встречи с Богом. Что вера — это не набор запретов, а путь к свободе в праведности. И на этом фоне рост популярности духовного труда над собой в секулярном мире становится объясняется вовсе не тем, что люди теперь хотят «больше страдать ради духовности», а потому что они хотят жить — жить по-настоящему, полно, будучи исполнены неподдельной духовности и всей полноты счастья.

Счастье христианина — это выбор полной жизни. Это выбор между секулярной версией полноты, которая заканчивается со смертью, и пневматической версией, которая продолжается в вечности. Это выбор между поклонением телу или душе — себе или другому — и поклонением Отцу через Сына в Святом Духе. Это выбор между фрагментарным существованием, состоящим из разрозненных удовольствий и достижений, в пользу целостной югеи, в которой все уровни человеческого существа соединяются в гармонии и наполняются благодатью.

Этот выбор не является лёгким. Он требует осознания независимости от нас повреждённости человеческой природы, признания своей искренней нужды в Спасителе, требует готовности трудиться над собой, смирения, покаяния и, в конечном итоге, благодатной веры. Но этот базовый экзистенциальный выбор открывает человеку путь к тому, ради чего он был создан: к полноте бытия в восстановленном общении с Любящим Богом. И этот путь становится всё более привлекательным для тех, кто устал от пустоты

гедонизма, от самообмана эвдемонии, от иллюзии, что можно быть полно счастливым без истинных духовных оснований.

Современная христианская психология счастья призвана помочь людям сделать этот благодатный выбор в пользу глубинного экзистенциального счастья. Не через навязывание, не через осуждение, не через упрощённые ответы — а через честный диалог, через бережное сопровождение, через создание пространства, в котором человек может услышать искренний голос своей души и откликнуться на исполненный любви призыв Бога.

Это и есть путь пневматического счастья — путь, который ведёт к той полноте, которая была задумана в Эдеме, и которая вновь открыта в Отце, через Воскресшего Христа и во Святом Духе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

НА ПУТИ К ЦЕЛОСТНОМУ СЧАСТЬЮ

Дорогой читатель! Мы совместно прошли долгий путь. Давай подведём его значимые итоги.

В **Части 1** мы начали с осознания кризиса современного понимания счастья — кризиса, в котором человек, окружённый беспрецедентным материальным изобилием и множеством психологических методик, оказывается не более счастливым, а часто — более тревожным, одиноким и опустошённым. Мы увидели, что два доминирующих подхода — гедонистический и эвдемонистический — при всех их сильных сторонах остаются в пределах имманентного, не касаясь ни глубинной повреждённости человеческой природы, ни вопроса о трансцендентном и вечном. Мы показали, что счастливый человек не может не поклоняться, и что от того, кому и как он поклоняется, зависит не только его моральное состояние, но и само качество его счастья — его полнота, его устойчивость и его вечность.

В **Части 2** мы вникли в онтологические основания третьего, пневматического уровня счастья. Опираясь на библейское учение о трихотомии человека (дух—душа—тело), мы показали, что человек есть единство трёх уровней бытия, каждый из которых имеет свою функцию и своё место в иерархии. Мы описали повреждение этой иерархии через первоземский грех — не как телесное проклятие, а как повреждение самого вектора поклонения, смену духовного учителя, разрыв отношений с Источником жизни. И мы показали, что это повреждение может быть исцелено только через Христа и Святого Духа — через то, что в христианской традиции называется спасением и обожением.

В **Части 3** мы осознали динамику этого исцеления как круговорот благодати — двунаправленное движение катабасиса (нисхождения Божественного дара) и анабасиса (восхождения человеческого ответа). Мы построили две взаимодополняющие модели: Тритрёшку как вертикальную карту человеческого существа (дух—душа—тело) и Пирамиду веры как горизонтальную карту душевного уровня, где действуют пять проявлений благодатной веры и их структурные связи. Вместе эти модели дают нам целостную картину того, как человек, будучи трёхсоставным существом, может прийти к пневматическому счастью через восстановление правильных отношений между духом, душой и телом.

В **Части 4** мы провели систематическое сравнение трёх видов счастья по ключевым критериям: природе и источнику, роли страдания, роли личных усилий и труда, эсхатологическому измерению и типу поклонения. Мы показали, что только пневматическое счастье является целостным и завершённым. Гедонистическое счастье, будучи по своей глубинной природе поклонением телу (своему или чужому), не может дать человеку того, что он ищет, потому что тело смертно. Эвдемонистическое счастье, будучи по своей глубинной природе поклонением душе (своей или чужой), также не может дать человеку того, что он ищет, потому что душа, даже самая развитая, не может спасти себя от греха и смерти. И лишь пневматическое счастье — как благодатное поклонение Отцу через Сына в Духе — даёт человеку то, что он действительно ищет: прощение, исцеление, полноту и вечную жизнь.

В **Части 5** мы перешли от теории к практике. Мы показали, как мультимодальный полилог и работа с эмоционально-телесной нервной системой (ЭТНС) могут помочь человеку восстановить диалог с Богом и исцелить те узлы его ветхой души, которые, возможно, были повреждены травмами, страхами и искажёнными паттернами счастья. Мы рассмотрели диагностический инструментарий — интегративный опросник РФП, — позволяющий выявить «искажения» в структуре благодатной веры и выбрать соответствующий терапевтический маршрут к счастью. Мы изучили терапевтические стратегии для каждого уровня счастья — от гедонистического через эвдемонистический к пневматическому, — и освоили

конкретные упражнения, которые интегрируют лучшие наработки позитивной психологии и позитивной психотерапии в христианскую канву, превращая их из светских техник в инструменты соработничества с Богом.

В **Части 6** мы обобщили всё сказанное, показав, что три вида счастья человека соответствуют трём уровням человеческого существа (тело, душа, Дух) и что только пневматическое счастье интегрирует и преобразует остальные два. Мы противопоставили христианский путь счастья ложным духовным путям — путям смерти (буддизм и другие учения, предлагающие остановку жизни) и путям детоводительства (религии, признающие Единого Бога, но отвергающие Христа и Святого Духа). И мы показали, что только христианский путь — истинно полный путь жизни — ведёт к восстановлению той целостности счастья (югейе), которая была задумана в Эдеме и которая вновь открыта через Воскресшего Христа.

Теперь, оглядываясь на пройденный путь, мы можем сказать: **пневматическое счастье — это не просто «ещё один вид» счастья.** Это — возвращение к тому, для чего человек был создан. Это — восстановление утраченной целостности. Это — вход в ту реальность, которая превышает всё, что человек может себе представить — в реальность Божьего Царства, которое уже здесь, но ещё не в полноте, и которое откроется в полноте в день воскресения.

Это счастье не зависит от обстоятельств, потому что оно укоренено не в телесных удовольствиях и не в душевных достижениях, а в вечном общении с Тем, Кто есть сама Жизнь и сама Любовь. Оно не заканчивается со смертью, потому что оно есть причастие к Тому, Кто воскрес из мёртвых — и Кто обещал воскресить всех верующих в Него. Оно не оставляет человека одиноким перед лицом страданий, потому что даже страдание в Нём становится местом встречи с Богом и материалом для глубинного преображения человеческого сердца. Оно не делает человека пассивным, потому что оно требует труда — но труда, который становится радостным соработничеством с Божественной благодатью.

Пневматическое счастье — это не цель, которой можно достичь и на этом на веки успокоиться. Это — путь. Путь, который длится всю жизнь и переходит в вечность. Путь, на котором человек постоянно возрастает в любви, в вере, в надежде. Путь, на котором каждый новый день — это новый шаг к полноте, которая уже дарована, но ещё не полностью явлена. Путь, на котором человек учится быть не рабом, но ребёнком Божиим; не потребителем, но соработником Благодатного Святого Духа; не одиноким странником, но членом Тела Христова.

Мы приглашаем каждого читателя вступить на этот путь. И это приглашение — не к очередной «духовной практике» и не к очередной «методике саморазвития», а ко встрече с Живым Богом, Который ждёт нас, чтобы даровать нам жизнь, исполненную счастья. Мы приглашаем не к поиску «ещё одного вида счастья», а к возвращению к тому полному и благодатному счастью, для которого мы были созданы изначально — к полноте бытия в общении с Отцом, через Сына, в Святом Духе.

И пусть слова апостола Павла станут для нас напутствием и обетованием:

*«Благодать Господа нашего Иисуса Христа, и любовь Бога Отца, и общение Святого Духа со всеми вами»
(2 Кор. 13:13).*

Ибо в этом — истинное, полное, исполненное жизни счастье.



Слава Отцу, и Сыну, и Святому Духу, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

СПРАВОЧНИК ТЕРМИНОВ

Здесь приведён справочник терминов по разделам.

Термины части 1.

Базовые термины христианской позитивной психологии и психотерапии

Гедонистическое счастье	Удовлетворение телесных потребностей, приятные ощущения, комфорт. Соответствует поклонению телу (самостному или инаковому).
Эвдемонистическое счастье	Реализация потенциала, смысл, добродетель, саморазвитие. Соответствует поклонению душе (самостному или инаковому).
Пневматическое счастье	Третий вид счастья — как участие в жизни Троицыного Бога с помощью благодатного поклонения Отцу через Сына в Духе; интегрирует и преобразует гедонистическое и эвдемонистическое счастье.
Модель субъективного благополучия (SWB)	Трёхкомпонентная модель гедонистического счастья, разработанная Эдом Динером. Включает: (1) высокую частоту позитивных аффектов (радость, удовлетворение, любовь, вдохновение), (2) низкую частоту негативных аффектов (грусть, тревога, гнев, страх), (3) когнитивную оценку удовлетворённости жизнью в целом. Позитивный и негативный аффект являются независимыми измерениями (Уотсон и Телеген). Эта модель является основной операционализацией гедонистического счастья в современной психологии.
Шкала аффективного баланса (Bradburn Affect Balance Scale)	Ранняя модель гедонистического счастья, разработанная Норманом Бредберном (1969). Рассматривает счастье как результат баланса между позитивными и негативными эмоциями. Состоит из десяти пунктов (по пять на позитивный и негативный аффект), которые, как и в более поздней PANAS, являются статистически независимыми измерениями. В отличие от модели Динера (SWB), шкала Бредберна не включает когнитивный компонент удовлетворённости жизнью, фокусируясь исключительно на аффективном балансе. Несмотря на свою простоту, эта модель заложила основы для последующих исследований аффективной составляющей благополучия и повлияла на разработку PANAS и SPANE.
Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS)	Шкала удовлетворённости жизнью (Satisfaction With Life Scale). Краткий опросник из 5 пунктов, разработанный Эдом Динером для измерения когнитивного компонента субъективного благополучия — осознанной оценки человеком своей жизни в целом. Пример утверждения: «В большинстве аспектов моя жизнь близка к идеалу». Оценивается по 7-балльной шкале от «полностью не согласен» до «полностью согласен». Шкала обладает высокой валидностью и надёжностью, широко используется в кросс-культурных исследованиях.

Шкала позитивного и негативного аффекта (PANAS)

Шкала позитивного и негативного аффекта (Positive and Negative Affect Schedule). Опросник, разработанный Уотсоном, Кларком и Телегеном (1988), измеряющий два независимых измерения аффекта: позитивный (интерес, воодушевление, энергичность) и негативный (дистресс, раздражительность, страх). Состоит из 20 пунктов (по 10 на каждое измерение), оценивается по 5-балльной шкале. Может использоваться для измерения как текущего состояния, так и аффекта за определённый период. Независимость двух измерений позволяет дифференцированно диагностировать эмоциональные состояния.

Шкала позитивных и негативных переживаний (SPANE)

Шкала позитивных и негативных переживаний (Scale of Positive and Negative Experience), предложенная Эдом Динером как альтернатива PANAS. В отличие от PANAS, измеряющей эмоции, связанные с высоким уровнем возбуждения (например, «воодушевлённый», «испуганный», «раздражительный»), SPANE делает больший акцент на качественных модальностях эмоций (например, «приятно», «грустно», «спокойно») в противовес их интенсивности, что позволяет уловить более тонкие аффективные состояния. SPANE также более кратка и проста в применении. Вместе с SWLS и PANAS образует многомерную структуру субъективного благополучия, где около половины надёжной дисперсии в удовлетворённости жизнью, позитивном и негативном аффекте являются независимыми друг от друга.

Модель процветания (PERMA)

Интегративная модель благополучия, предложенная Мартином Селигманом (2011) как ответ на критику ранней позитивной психологии за чрезмерный фокус на гедонистическом счастье. Включает пять независимых, но взаимосвязанных элементов: P (Positive Emotions) — позитивные эмоции; E (Engagement) — вовлечённость, состояние потока; R (Relationships) — позитивные отношения с другими; M (Meaning) — смысл и значимость жизни; A (Accomplishment) — достижения и чувство компетентности. Модель объединяет гедонистический и эвдемонистический подходы и служит основой для многих интервенций позитивной психологии.

Классификация сильных сторон характера и добродетелей (VIA)

Классификация, разработанная Кристофером Петерсоном и Мартином Селигманом (2004) на основе анализа философских, религиозных и культурных традиций по всему миру. Включает 24 сильные стороны характера, сгруппированные в 6 универсальных добродетелей: (1) Мудрость и знание (креативность, любознательность, открытость, любовь к учению, перспективность); (2) Мужество (храбрость, настойчивость, честность, жизнерадостность); (3) Человечность (любовь, доброта, социальный интеллект); (4) Справедливость (гражданская ответственность, справедливость, лидерство); (5) Умеренность (способность прощать, скромность, осторожность, саморегуляция); (6) Трансцендентность (чувство прекрасного, благодарность, надежда, юмор, духовность). Использование своих сигнатурных сильных сторон является ключевым путём к процветанию.

Теория самоопределения (SDT)

Теория самоопределения (Self-Determination Theory). Макротеория мотивации и личности, разработанная Эдвардом Деси и Ричардом Райаном (1970–2000-е). В отличие от гедонистических моделей, фокусирующихся на количестве удовольствия, SDT исследует качество мотивации и утверждает, что эвдемонистическое счастье (психологическое здоровье и внутренняя мотивация) достигается через удовлетворение трёх универсальных психологических потребностей: (1) автономия — действовать в согласии с подлинным «Я»; (2) компетентность — чувствовать себя эффективным и способным; (3) связанность — быть в тёплых, доверительных отношениях с другими. В модели «Пирамиды веры» удовлетворение этих потребностей соответствует укреплению персональной (автономия), жизненной (компетентность) и социальной (связанность) веры как подготовке почвы для принятия благодати.

Модель психологического благополучия Кэрл Райфф (Ryff's Psychological Well-being Model)

Разработана в 1980-х годах на основе экзистенциальной и гуманистической психологии (Маслоу, Роджерс, Франкл, Юнг) и аристотелевской традиции. В отличие от гедонистического субъективного благополучия (SWB), измеряющего эмоциональный баланс, модель Райфф описывает психологическое здоровье как полноту функционирования личности через шесть измерений: (1) автономия, (2) личностный рост, (3) цель в жизни, (4) самопринятие, (5) управление средой, (6) позитивные отношения с другими. Эти измерения широко используются в геронтологии и исследованиях резилентности как операционализация эвдемонистического счастья.

Гедонистическая беговая дорожка

Феномен, описанный Брикманом и Кэмпбеллом (1971), согласно которому люди быстро привыкают к улучшениям в своей жизни (повышение дохода, переезд, выигрыш в лотерею) и уровень субъективного благополучия возвращается к базовому, генетически обусловленному уровню. Это означает, что погоня за внешними достижениями и материальными благами как источником счастья в конечном счёте бесплодна: каждое новое достижение перестаёт приносить радость, и человек вынужден искать следующий стимул, чтобы вновь почувствовать удовлетворение.

Поток (flow)

Состояние оптимального переживания, полной вовлечённости в деятельность, когда человек теряет чувство времени и забывает о себе (Чиксентмихайи). Возникает при балансе вызова и навыков. Ключевые характеристики: ясность целей, мгновенная обратная связь, чувство контроля, потеря самосознания, трансформация времени, автотеличность. В модели PERMA соответствует элементу Engagement (вовлечённость).

Поток жизни (life flow)

В данной книге — метафора непрерывной циркуляции благодати в «Круге целостной веры».

Автономия (в модели Райфф и SDT)	В эвдемонистических моделях — способность действовать в соответствии со своими собственными убеждениями и ценностями, сопротивление социальному давлению, внутренний локус контроля. В SDT — одна из трёх базовых психологических потребностей. В христианской антропологии автономия не есть самодостаточность, а есть свобода во Христе (Гал. 5:1) — способность свободно выбирать добро, исцелённая благодатью от рабства греху.
Компетентность (в SDT)	Ощущение эффективности, мастерства, способности справляться с вызовами и достигать результатов. Одна из трёх базовых психологических потребностей в теории самоопределения. В христианском ключе компетентность не есть гордыня, а есть упование на силу Божию (Флп. 4:13), когда человек сознаёт, что его способности — это дары, данные для служения, а не для самовозвеличивания.
Связанность (в SDT)	Чувство близости, принадлежности, любви, заботы о других и получения заботы от них. Одна из трёх базовых психологических потребностей в теории самоопределения. В христианской перспективе связанность соответствует койнонии (κοινωνία) — общению в Теле Христовом, где человек переживает подлинную любовь, которая есть не просто психологический комфорт, а отражение любви Троицыного Бога.
Личностный рост (в модели Райфф)	Измерение психологического благополучия, означающее постоянное развитие своих способностей, открытость новому опыту, стремление к самоактуализации, ощущение, что человек становится лучше и глубже с течением времени. В христианской антропологии это соответствует непрестанному возрастанию в познании Бога (Кол. 1:10) и уподоблению Христу, которое совершается не автономно, а в соработничестве с благодатью.
Цель в жизни (в модели Райфф)	Измерение психологического благополучия, означающее наличие осмысленных целей и направлений, ощущение, что жизнь имеет значение и ведёт к чему-то важному. Это измерение особенно близко к экзистенциальной психологии и логотерапии Франкла. В христианском ключе цель в жизни — это телос (призвание) человека, его устремлённость к Царству Божию, где даже страдания обретают смысл через причастие Христу.
Самопринятие (в модели Райфф)	Измерение психологического благополучия, означающее позитивное отношение к себе, принятие своих сильных и слабых сторон, отсутствие самоосуждения. В христианской психологии самопринятие не есть нарциссизм, а есть смирение и реалистичное видение себя как образа Божия, повреждённого, но искупленного, с надеждой на исцеление, а не с требованием совершенства.
Управление средой (в модели Райфф)	Измерение психологического благополучия, означающее способность выбирать, создавать и контролировать условия своей жизни, чувство компетентности в повседневных делах, умение использовать возможности окружения. В христианском ключе это домостроительство — мудрое распоряжение дарами, временем и обстоятельствами, которые Бог вверяет человеку для служения.

Позитивные отношения с другими (в модели Райфф)	Измерение психологического благополучия, означающее наличие тёплых, доверительных, поддерживающих отношений, способность к эмпатии, любви и близости. Это измерение подчёркивает, что подлинное благополучие невозможно в изоляции. В христианстве это соответствует заповеди любви к ближнему и жизни в Теле Христовом, где отношения являются не просто «психологическим ресурсом», а местом встречи с Богом через другого человека.
Процветание (Flourishing)	В позитивной психологии (особенно у Селигмана и Кейса) — состояние, в котором человек не просто чувствует себя хорошо (гедонизм), но и оптимально функционирует как личность: имеет смысл, глубокие отношения, вовлечённость, достижения и позитивные эмоции (модель PERMA). В вашей модели процветание понимается как подготовительная стадия к пневматическому счастью: когда душа уже созрела для встречи с Богом через удовлетворение базовых психологических потребностей, но ещё не вошла в полноту благодатного диалога с Троицей.

Термины части 2.

Антропологические и онтологические основания пневматического счастья

Двойной редукционизм	Методологический принцип: психические процессы редуцируются и к материальному («ветхая душа» → ЭТНС), и к духовному («новая душа» → благодать). Оба уровня онтологически реальны.
Трихотомия природы человека	Учение о трёхсоставности человека: дух, душа, тело.
Образ Божий (Imago Dei)	Способность духа к богопознанию и богообщению; неотъемлемый дар.
Первоземский грех	Коллективное проклятие, вызванное сменой духовного учителя в Эдеме (доверие дьяволу вместо Бога); смывается крещением.
Личный грех	Индивидуальные мысли, слова, поступки, совершаемые после крещения; очищаются покаянием (метанойей).
Ветхая душа	Часть психических процессов, редуцируемая к материальным структурам (ЭТНС).
Новая душа	Часть психических процессов, связанная с действием благодати, преобразованием личности во Христе.
Спасение	Освобождение от первоземского греха через крещение и принятие Святого Духа; дар, принимаемый верою.

Исцеление души	Процесс глубинной метанойи, очищение от личных грехов в соработничестве с благодатью.
Метанойя (μετάνοια)	Глубинная перемена ума, покаяние как непрерывный процесс изменения мышления, чувств и действий; не разовое событие, а путь.
Синергия	Соработничество Бога и человека; принцип взаимодействия двух реальностей, при котором благодать не уничтожает природу, а преображает её.
Обожение (θέωσις)	Соединение с Богом, стяжание благодати Святого Духа, преображение всей личности; цель православной психотерапии.
Нетварные энергии	Действие Святого Духа, реально переживаемое человеком как приобщение к жизни Божией (учение Григория Паламы).
Интенциональный вектор	Направленность души, определяющая, на что устремлён человек, чему он поклоняется.
Экзистенциальный выбор	Поворот всей личности к Богу, обращение, метанойя.
Свобода воли	Онтологическое свойство человека, повреждённое грехом, но сохраняющее способность к согласию на благодать.
Coram Deo	Латинское «пред лицом Божиим»; контекстуальная рамка, в которой вся психическая жизнь рассматривается как диалог или бегство от Лица Божьего.

Термины части 3.

Динамика и модели пневматического счастья

Югеия (ὕψεια)	Целостное здоровье, полнота бытия, восстановление всех разрывов (с Богом, с собой, с другими, с миром); телеологическая цель.
Катабасис (κατάβασις)	Нисхождение благодати от Бога к человеку (от духа через душу в тело). Инициатива Бога.
Анабасис (ἀνάβασις)	Восхождение человека к Богу (молитва, покаяние, труд, служение). Ответ человека на дар благодати.
Благодатная вера (fides gratiosa)	Дар Троицкого Бога, онтологический корень и животворящий принцип всей христианской духовной жизни; имеет три сущностных аспекта: спасительность, преображающая сила, чудотворность.
Проблески благодати (gratiae fulgura)	Дискретные, эмпирически воспринимаемые события, в которых действие Бога становится ощутимым; индексальные знаки, точки опоры в терапии.

Тритрёмка веры	Трёхуровневая матрица: дух (голова), душа (туловище), тело (ноги). Вертикальный срез человеческого существа.
Пирамида веры	Горизонтальная карта душевного уровня, описывающая пять проявлений благодатной веры и их структурные связи (крест, квадрат, подушка, столп, архиподы, круг).
Архиподы веры (archipoda fidei)	Наклонные опоры, соединяющие вершину (благодатную веру) с каждым из четырёх базовых проявлений (социальная, персональная, эмоциональная, когнитивная); каналы синергии.
Подушка веры (pulvinar fidei)	Амортизирующее основание, образованное крестом и квадратом; смягчает духовные падения и даёт устойчивость.
Столп веры (columna fidei)	Вертикальная ось, соединяющая человеческое усилие (основание) с Божественным даром (вершина); канал анабасиса и катабасиса.
Крест веры (crux fidei)	Пересечение двух диад (Социальное—Персональное и Эмоциональное—Когнитивное), задающее каркас основания Пирамиды.
Квадрат веры (quadratum fidei)	Четыре стороны, связывающие соседние элементы основания; обеспечивают целостность и взаимную поддержку.
Карусель жизненных практик	Образ для телесного уровня Тритрёмки: совокупность повседневных дел, через которые вера становится плотью.
Жизненные практики (vitae exercitia)	Конкретные, повторяющиеся виды деятельности, в которых воплощается и испытывается вера (труд, творчество, забота о здоровье, служение и т.д.).
Целостная вера (fides integra)	Состояние, когда все пять проявлений веры находятся в динамическом равновесии и пронизаны благодатью; «мера полного возраста Христова» (Еф. 4:13).
Круг целостной веры	Состояние гармонии всех проявлений веры, когда они динамически уравновешены и пронизаны благодатью; образ югеи.

Термины части 4.

Типология духовного поклонения

Homo adorans	Человек как существо, которое не может не поклоняться; поклонение — антропологическая константа.
Самостное поклонение (Тип II)	Направленность духа на самого человека (тело, душу, дух, идеи). Может быть самостным (себе) или инаковым (другому).
Инаковое поклонение (Тип III)	Направленность духа на иное существо: другого человека, духа, предка, предмет, идею (одержимость).

Божественное поклонение (Тип IV)	Направленность духа на Бога. Включает политеизм (IV.А) и монотеизм (IV.Б).
Наивысшее божественное поклонение (Тип IV.Б.2)	Поклонение Ягве как единому Богу в составе Христианской Благодатной Троицы («золотой стандарт»).
Детоводитель (παιδαγωγός)	Термин апостола Павла (Гал. 3:24) — закон и религии, подготавливающие ко Христу, но не дающие полноты благодати.

Термины части 5.

Практические инструменты христианского психолога и телесное измерение веры

ЭТНС (эмоционально-телесная нервная система)	Материальный субстрат ветхой души; совокупность нервных узлов, обеспечивающих телесное мышление и эмоциональную жизнь.
Узлы ЭТНС	Конкретные центры (темечковый, лобный/амигдаллярный, горловой, сердечный, пупочный, область зарождения жизни, основание позвоночника), соответствующие телесным каналам веры.
Чакры	Ложная интерпретация узлов ЭТНС в восточных практиках; приглашение нечистых духов вместо Святого Духа.
PFII (Pyramid of Faith Integrative Inventory)	Интегративный опросник по пирамиде веры, диагностирующий психологические условия и последствия действия благодати.
Мультимодальный полилог	Маевтическая встреча с Троицей, диалог всех уровней существа (дух—душа—тело) в присутствии Бога.
Психотерапевтический N-лог	Расширенный полилог, включающий множество внутренних голосов и незримое присутствие Троицы.
Маевтический полилог	Метод, основанный на сократовской маевтике, где клиент «рождает» истину в диалоге с терапевтом, символическими фигурами и Троицей.
Постоянная молитва («шум водопада»)	Непрерывная деятельность ума, направленная на Бога; становится привычной, как фоновый психологический процесс («шум водопада»).

Дополнительные термины (вспомогательные и компаративные)

Антропология дефицита	Парадигма, где человек определяется через сумму своих расстройств; в этой парадигме здоровье — лишь отсутствие болезни.
Антропология призвания	Позитивная альтернатива антропологии: человек определяется через его предназначение, образ Божий и уникальный путь к целостности; в этой парадигме здоровье — целостное интегративное состояние человека, не нуждающееся в болезни.
Исихазм	Священнобесмолвие; основной терапевтический метод Православия (возвращение ума в сердце через умную молитву).
Умная молитва	Молитва Иисусова, соединённая с трезвением и вниманием; практика исихазма.
Трезвение	Внимание к помыслам, недопущение страстей; аскетическая практика.
Нирвана	Буддийская цель — гашение жизни, прекращение желаний и существования (противопоставлена воскресению).
Остановка ума	Буддийская практика прекращения деятельности ума; ложный путь, ведущий к смерти.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Ниже представлен список рекомендуемой литературы, включающий:

- I. **Библию** — в качестве основного первоисточника.
- II. **Ключевые работы автора**, на которых базируется предлагаемая интегративная модель (Пирамида веры, Тритрёшка веры, психоюгелогия, типология поклонения).
- III. **Работы по методологии науки и семиотике** (Кун, Пирс).
- IV. **Классические труды по философии потока жизни** (Бергсон, Джеймс, Уайтхед, Делёз).
- V. **Фундаментальные работы по позитивной психологии** (Селигман, Петерсон, Динер, Чик-сентмихайи, Райфф, Канеман, Райан и Деси, Фредриксон).
- VI. **Работы по позитивной психотерапии** (Пезешкиан).
- VII. **Работы по экзистенциальной психологии и логотерапии** (Франкл, Бубер).
- VIII. **Исследования по нейронауке, психосоматике и телесно-ориентированной терапии** (Лиф, Сигел, Порджес, Лоуэн, Ротшильд, Левин).
- IX. **Работы по христианской антропологии и духовным практикам** (святоотеческое наследие; современные интегративные подходы: Влахос, католическая метамодель, Флоренский, Шеховцова/Зенько).
- X. **Труды по сравнительному религиоведению** (Торчинов, буддийские сутры в переводе В.Н. Топорова).
- XI. **Дополнительные источники** (профессиональные ассоциации WAPP, VIA Institute, онлайн-платформа PsyTests).

I.

Первоисточник

1. **Библия**. Книги Бытие (2:7; 3:1—24), Евангелие от Иоанна (1:1—14; 14:6), Первое послание к Фессалоникийцам (5:23), Послание к Римлянам (12:1—2), Второе послание к Коринфянам (12:9), Послание к Ефесеям (2:8). *Рекомендуется Синодальный перевод или перевод под редакцией М.П. Кулакова.*

II.

Основные работы автора

Работы, на которых базируется предлагаемая интегративная модель:

2. **Глушенко С.Н.** *Типология духовного поклонения в христианской психологии*. — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Основа для различения трёх видов поклонения и их связи с типами счастья.]
3. **Глушенко С.Н.** *Глубинная позитивная христианская жизнеизменяющая психотерапия: не психология, методологически основанная на психопатологии, а сотериология, телеологически основанная на психоюгелогии*. — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Введение понятия психоюгелогии как телеологии благодати.]
4. **Глушенко С.Н.** *Психоюгелогия: телеология благодати как восстанавливающий подход в христианской психотерапии и психологии*. — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Развёрнутое изложение теоретических оснований психоюгелогии.]

5. **Глушенко С.Н.** *«Пирамида веры» в христианской психологии.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Центральная модель, описывающая структуру благодатной веры и душевный срез пневматического счастья.]
6. **Глушенко С.Н.** *К семиотическим основаниям «Пирамиды веры»: троичная природа и сущностные аспекты благодатной веры, ключевые термины модели.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Семиотический аппарат модели: термины, синтагматика, парадигматика.]
7. **Глушенко С.Н.** *Позитивная психотерапия и позитивная психология: два современных подхода к благополучию и счастью.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Сравнительный анализ двух подходов, на основе которого строится критика имманентных моделей счастья.]
8. **Глушенко С.Н.** *Жизнь как мелодия: современная философия потока жизни.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Философское обоснование динамической, процессуальной природы реальности, близкой к идеям позитивной психологии.]
9. **Глушенко С.Н.** *Буддистская вечная интроспекция vs христианская встреча с живым Богом: почему буддистское вечное самонаблюдение не спасает для вечной жизни.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Критика ложного пути «остановки ума» как контрпримера к пневматическому счастью.]
10. **Глушенко С.Н.** *Сядь под деревом вместе со Христом, оденься Святым Духом и наполни свой ум Творцом.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Популярное изложение ключевых различий: первоадемский vs личный грех, ЭТНС vs чакры, постоянная молитва vs остановка ума.]
11. **Глушенко С.Н.** *Древо Жизни и Христос: возвращение утраченного Эдема.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Библейское обоснование Христа как Древа Жизни и доступа к Богу-Любви через воскресение.]
12. **Глушенко С.Н.** *О проклятии эдемского греха и о духовном чуде воскресения Христа.* — Новосибирск, 2026. (Препринт). [Углублённое богословское различение первоадемского и личного греха, роли Христа как Посредника.]

III.

Методология науки и семиотика

Работы по методологии науки и семиотике:

13. **Kuhn T.S.** *The Structure of Scientific Revolutions.* — Chicago: University of Chicago Press, 1962. [Рус. пер.: *Структура научных революций.* — М.: Прогресс, 1977.] [Классическая работа по философии науки, вводящая понятие «парадигмы» и «научной революции», обосновывающая смену научных картин мира, что релевантно для критики редукционистских парадигм в психологии.]
14. **Peirce C.S.** *Collected Papers of Charles Sanders Peirce.* — Cambridge: Harvard University Press, 1931–1958. [Рус. пер. избранных работ: *Логические основания теории знаков.* — СПб.: Алетея, 2000.] [Фундаментальные труды по семиотике, вводящие трихотомию знаков (икона, индекс, символ), что используется в работе для анализа «проблесков благодати» как индексальных знаков.]

IV.

Философия потока жизни

Классические работы, формирующие понятийный аппарат «длительности», «жизненного порыва», «интуиции» и «потока сознания» (процессуальная философия):

15. **Бергсон А.** *Творческая эволюция*. — М.: Канон-пресс, 1998. (Первое издание — 1907). [Центральная работа: понятие *élan vital*, длительность как истинное время, критика интеллектуализма.]
16. **Бергсон А.** *Опыт о непосредственных данных сознания*. — М.: Канон-пресс, 2010. (Первое издание — 1889). [Введение понятия длительности (*durée*) как качественного, переживаемого времени.]
17. **Бергсон А.** *Введение в метафизику*. — М.: Наука, 1999. (Первое издание — 1903). [Изложение интуиции как метода философского познания.]
18. **Джеймс У.** *Принципы психологии*. — М.: Наука, 1991. (Первое издание — 1890). [Введение понятия «поток сознания» (*stream of consciousness*) как непрерывного процесса.]
19. **Уайтхед А.Н.** *Процесс и реальность*. — М.: Канон-пресс, 2001. (Первое издание — 1929). [Философия процесса: реальность как сеть «актуальных событий», Бог как соучастник процесса.]
20. **Делёз Ж.** *Бергсонизм*. — М.: Ад Маргинем, 1998. (Первое издание — 1966). [Интерпретация Бергсона через понятия виртуального и актуального, чистого становления.]

V.

Позитивная психология

Фундаментальные работы, на которых строится критика и интеграция гедонистического и эвдемонистического подходов:

21. **Seligman M.E.P.** *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. — New York: Free Press, 2011. [Модель PERMA как интегративная теория благополучия, включающая позитивные эмоции, вовлечённость, отношения, смысл и достижения.]
22. **Seligman M.E.P.** *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. — New York: Knopf, 1991. [Рус. пер.: *Выученный оптимизм: как изменить свой образ мыслей при помощи позитивной психологии*. — М.: Альпина Диджитал, 2025.]
23. **Peterson C., Seligman M.E.P.** *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. — New York: Oxford University Press, 2004. [Классификация VIA: 24 сильных стороны характера, сгруппированные в шесть добродетелей.]
24. **Diener E.** *Subjective Well-being*. — *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3), 542—575. [Классическая работа по субъективному благополучию (гедонистическому счастью): три компонента — позитивные эмоции, низкий негатив, удовлетворённость жизнью.]
25. **Diener E., Lucas R.E., Oishi S.** *Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-being*. — *Collabra: Psychology*, 2018, 4(1), 15. [Современный обзор исследований субъективного благополучия.]
26. **Csikszentmihalyi M.** *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. — New York: Harper & Row, 1990. [Рус. пер.: *Поток: психология оптимального переживания*. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011.] [Теория потока как состояния полной вовлечённости, соответствующего эвдемонистическому счастью.]
27. **Ryff C.D.** *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being*. — *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(6), 1069—1081. [Модель психологического благополучия: автономия, личностный рост, цель в жизни, самопринятие, управление средой, позитивные отношения.]
28. **Kahneman D.** *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. — New York: Russell Sage Foundation, 1999. (Первое издание — 1999). [Фундаментальный труд, заложивший основы гедонистической психологии и введший различие между «переживаемым» и «вспоминаемым» благополучием (*experienced vs. remembered well-being*), а также концепцию «мгновенной оценки» (*instant utility*).]

29. **Ryan R.M., Deci E.L.** *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being*. — American Psychologist, 2000, 55(1), 68—78. [Теория самоопределения: три универсальные потребности — автономия, компетентность, связанность.]
30. **Fredrickson B.L.** *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. — American Psychologist, 2001, 56(3), 218—226. [Теория расширения и созидания: позитивные эмоции расширяют репертуар действий и накапливают ресурсы.]

VI.

Позитивная психотерапия

Работы, лежащие в основе пятиступенчатой модели и принципов баланса, надежды и самопомощи (метод Носсрата Пезешкиана):

31. **Пезешкиан Н.** *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт*. — М.: Смысл, 1993. [Фундаментальная работа, излагающая основы метода.]
32. **Пезешкиан Н.** *Психосоматика и позитивная психотерапия*. — М.: Март, 1996. [Практическое пособие по применению метода в психосоматике.]
33. **Пезешкиан Н.** *Торговец и попугай: восточные истории как инструменты позитивной психотерапии и самопомощи*. — М.: Академический проект, 2020. [Использование притч и метафор в терапевтическом процессе.]
34. **Пезешкиан Н.** *Тренинг разрешения конфликтов*. — М.: Март, 1996. [Прикладные аспекты работы с конфликтами.]
35. **Пезешкиан Х.** *Основы позитивной психотерапии*. — М.: Институт позитивной психотерапии, 2023. [Учебное пособие, написанное сыном основателя, актуальное для современной практики.]

VII.

Экзистенциальная психология и логотерапия

Работы, обосновывающие ценность смысла и диалога с трансцендентным:

36. **Франкл В.** *Человек в поисках смысла*. — М.: Прогресс, 1990. [Критика редукционизма, утверждение свободы воли и стремления к смыслу как фундаментальной потребности.]
37. **Франкл В.** *Воля к смыслу*. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018. [Развитие логотерапии, понятие «ноогенных неврозов» как следствия утраты смысла.]
38. **Бубер М.** *Я и Ты*. — М.: Высшая школа, 1993. [Диалогическая философия: отношение «Я—Ты» как основа подлинной встречи, используемая в концепции мультимодального диалога.]

VIII.

Нейронаука, психосоматика и интегративные подходы

Работы, обосновывающие связь духовных практик с нейропластичностью и телесным опытом (ЭТНС):

39. **Лиф К.** *Исцеление мозга: как преодолеть травмы и восстановить свою жизнь.* — М.: Эксмо, 2021. [Нейропластичность и возможность перестройки нервных цепей.]
40. **Siegel D.J.** *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.* — New York: Guilford Press, 1999. [Интеграция нейронауки, теории привязанности и межличностной нейробиологии.]
41. **Porges S.W.** *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation.* — New York: Norton, 2011. [Теория поливагальной нервной системы — научное обоснование связи телесных состояний с эмоциональной регуляцией, релевантное для понимания ЭТНС.]

Телесно-ориентированная терапия и работа с травмой:

42. **Лоуэн А.** *Психология тела: биоэнергетический анализ.* — М.: Эксмо, 2000. [Классическая работа по телесно-ориентированной терапии, обосновывающая связь телесных паттернов с эмоциональными состояниями.]
43. **Ротшильд Б.** *Тело помнит всё: психология травмы и её исцеление.* — М.: Эксмо, 2022. [Исследование телесных коррелятов травмы и методов их исцеления через работу с телом.]
44. **Левин П.** *Пробуждение тигра: исцеление травмы.* — М.: Эксмо, 2012. [Метод соматического переживания (Somatic Experiencing), работа с телесными паттернами травмы.]

IX.

Христианская антропология и духовные практики

Работы, обосновывающие трихотомию человека, учение о первоадамовском грехе, обретении Бога и синергии, а также современные интегративные подходы в христианской психологии:

Святоотеческое наследие:

45. **Святитель Афанасий Великий.** *О воплощении Слова.* — М.: Изд-во Московской Патриархии, 1994. [Классическая формула: «Бог стал человеком, чтобы человек стал богом».]
46. **Святитель Григорий Палама.** *Триады в защиту священнобезмолвствующих.* — М.: Канон, 1995. [Учение о нетварных энергиях и обретении Бога, различение сущности и энергий.]
47. **Святитель Феофан Затворник.** *Путь ко спасению.* — М.: Правило веры, 2008. [Практическая аскетика, учение о трёх частях человеческого существа (дух—душа—тело).]
48. **Преподобный Иоанн Лествичник.** *Лествица.* — любое издание. [Классический труд о ступенях духовного восхождения, покаянии и внутренней борьбе.]
49. **Преподобный Никодим Святогорец.** *Невидимая брань.* — любое издание. [Практическое руководство по внутренней борьбе, перемене ума и стяжанию добродетелей.]
50. **Игнатий Брянчанинов.** *Аскетические опыты.* — М.: Правило веры, 2007. [Различение духовной прелести и подлинного духовного опыта, предостережения о ложных путях.]
51. **Лосский В.Н.** *Догматическое богословие.* — М.: Свято-Тихоновский университет, 2015. [Систематическое изложение православного учения о Троице, грехе и спасении.]
52. **Флоренский П.А.** *Столп и утверждение Истины.* — М.: Правда, 1990. [Глубокое богословско-философское исследование природы истины, Церкви и духовного опыта.]

53. **Митрополит Иерофей (Влахос).** *Православная психотерапия: святоотеческий курс врачевания души.* — Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005. [Систематическое изложение православной антропологии и аскетики как пути исцеления и обожения.]
54. **Vitz, P. C., Nordling, W. J., & Titus, C. S. (Eds.).** *A Catholic Christian Meta-Model of the Person: Integration with Psychology and Mental Health Practice.* — Divine Mercy University, 2019. [Интегративная метамодель личности, соединяющая католическую антропологию с современной психологией и психиатрией.]
55. **Шеховцова Л.Ф., Зенько Ю.М.** *Христианская психология: теоретические и прикладные аспекты.* — СПб.: РХГА, 2014. [Обзорное исследование по христианской психологии, включающее теоретические основания и практические рекомендации.]

Х.

Сравнительное религиоведение

56. **Торчинов Е.А.** *Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния.* — СПб.: Центр «Петербургское востоковедение», 1998. [Исследование психотехник в различных религиозных традициях, включая буддизм, индуизм, шаманизм, с критическим анализом изменённых состояний сознания, что важно для различения христианского и восточного путей.]
57. **Дхаммапада** / АН СССР. Институт Востоковедения; перевод с пали, введение и комментарии В. Н. Топорова; ответственный редактор Ю. Н. Рерих. — Москва: Издательство восточной литературы, 1960. — 160 с. — (Памятники литературы народов Востока. Bibliotheca Buddhica ; XXXI). [Один из самых авторитетных сборников буддийских изречений, представляющий этико-психологическое учение раннего буддизма; перевод В.Н. Топорова с пали сопровождается фундаментальным введением и комментариями, что делает это издание классическим для российского буддологии и незаменимым источником для сравнительного анализа с христианской аскетикой и психологией.]

ХІ.

Дополнительные источники

58. **World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP):** www.positum.org. [Официальный сайт Всемирной ассоциации позитивной и транскультуральной психотерапии — методические материалы, исследования, сертификация.]
59. **VIA Institute on Character:** www.viacharacter.org. [Официальный сайт классификации VIA — опросник для выявления сильных сторон характера.]
60. **PsyTests:** www.pytests.org. [Платформа для прохождения интегративного опросника РПИ (Пирамида веры).]