



Проблемы бытия личности

Валерия Мухина

ПЛОТЬ И ДУХ

*«Плоть похотствует на духа, дух же на
плоть: смя же друг друга противятся»
Послание к Галлам Святого
Апостола Павла (5; 17)*

1 – Тело и личность

Телесный опыт и
образ Я

Наука давно утвердилась в важности понимания значения ощущений, представлений и чувств, связанных с телом, для психологического развития и становления личности. В тесном единстве рассматривается телесный опыт и образ Я. Развитие Я-концепции обычно прослеживается и в связи с телесным ростом и изменением. Типы человеческого поведения могут зависеть и от особенностей самовосприятия и самооценки, от удовлетворенности своим телом или от фиксации на ущербности своего тела (реальной или воображаемой).

Тело – материально
представленное Я

Реальное пространство, в котором разворачивается и функционирует наша психика и реально представленное наше Я, есть пространство человеческого тела. В отличие от других составляющих самосознания, только тело является изначально материально представленной частью нашего Я.

В нормальном психическом состоянии (в неотключенном сознании) мы чувствуем, видим, слышим, обоняем и осязаем самих себя. В норме человек не отрешается от своего тела, а чувствует слитость своего телесного и духовного Я.

Рассмотрим *онтогенетическое развитие телесной представленности в развивающейся личности.*

Телесные ощущения дитяти

1. Телесное развитие в детстве

Младенчество. Уже в младенчестве дитя много внимания уделяет своим телесным ощущениям и ознакомлению со своим телом. Постепенно ребенок начинает осознавать связь отдельных частей тела в едином целом, у него формируются представления о некоторых способах владения телом. Использование конкретных слов как наименований частей тела и обозначений отдельных телесных движений и действий содействует идентификации со своим телом.

Отношение к своему телу

В условиях выраженной любви со стороны мамы и других близких у ребенка складывается положительное отношение к своему телу. Похлопывания, прижимание, тисканье, поцелуи, дудения, осуществляемые в форме выражения любви, забавы, игры, формируют эмоционально-позитивное отношение к телу, которое ребенок автоматически переносит на личность в целом.

В условиях выраженной любви ребенок, взирая на особенности своей телесной конституции, благодаря взрослым благополучно для себя открывает свою половую принадлежность. Воспринимая факт принадлежности к определенному полу как факт несомненно положительный, ребенок с готовностью начинает присваивать соответствующие гендерные роли. В это же время он получает представление о тех телесных изменениях, которые происходили в *прошлом*, происходят *сейчас* и будут происходить *в будущем*. В норме ребенок позитивно воспринимает предстоящие ближайшие изменения. Он с удовлетворением говорит: «Когда я вырасту...», или «Когда я буду большим...». Он не хочет, однако, представлять себе возраст, который относится к старости. Старость и смерть пугают ребенка. Скорее всего, он отказывается думать о старости. Все остальные перспективы его устраивают. Лишь некоторые дети не хотят расти и взрослеть. В этом случае они нуждаются в психологической помощи.

Взрослея, ребенок, отрок, юноша создают свое видение своей телесной сущности.

От действия к мысли;
от мысли к Я

В ходе физического и психического развития ребенка происходит усвоение разнообразных телесных действий, благодаря которым осуществляется формирование психических функций: «от действия к мысли» – не только удачный образ, представляющий основы психического развития, но и выражение сущности связи тела, психики и духа. Ребенок постепенно, через телесные движения и действия, развивает не только потенциал теле-

Открытие своей
представленности
в мире

сных возможностей человека, но также развивает потенциал своих личностных возможностей.

Ранний возраст. В возрасте от одного года до трех лет ребенок открывает себя как отдельную персону через свою телесную представленность в мире. «Я – здесь», «Теперь – здесь» – заявляет малыш, перебегая с места на место. Совершая разнообразные движения и действия, он начинает осознавать, что произвольно управляет своим телом. Он по своей воле *сидит, лежит, стоит, ползет, идет, бежит, принимает разнообразные позы*. Он *повисает* на стуле вниз головой, *смотрит* на мир, согнувшись пополам, сквозь свои ноги, радостно ощущая гибкость своего тела и произведенную им перевернутость мира. Ребенок пристально *наблюдает все статические изменения своего тела и чувственно переживает свои мышечные чувства*, которые возникают при всяком новом *движении, расслаблении или замирании*. Прислушиваясь к себе внутреннему, ребенок изучает и себя внешнего: он наблюдает за тем, «как шалят» и как действуют его ручки и ножки; он преодолевает разные препятствия, *испытывая радость от телесных усилий и достижений*; он рассматривает себя в зеркале, веселясь над своими *гримасами и выразительными движениями*.

Развитие телесное
и психическое

Телесное развитие ребенка объективно сопряжено с его психическим развитием. Я – это прежде всего телесная сущность, лишь постепенно ребенок узнает, что в теле живет его духовное Я. В раннем возрасте, да и вообще – в детстве, образ Я включает в себя прежде всего особенности внешнего облика. Телесные переживания ребенка занимают одно из главных мест в процессе развития.

Опыт движений и действий, опыт телесного общения с другими людьми продвигает ребенка в самопознании и формировании отношения к своему телу.

Телесная дифференциация

Особое место в телесном развитии занимает *телесная дифференциация*. В процессе двигательного развития у ребенка происходит значимая для телесного и психического развития дифференциация функций левой и правой руки. Одна из рук начинает выполнять преимущественно главные действия в разных видах деятельности. В это время использование преимущественно правой или левой руки дает основание причислить ребенка к праворукому или леворукому. Обычно в этом случае вырабатывается одностороннее доминирование, и связано это не только с ведущей рукой, но и со всеми симметричными частями тела (нога, глаз, ухо). В раннем возрасте дифференциация правой и левой рук только начинает себя обнаруживать.

вать. Важно продвигать ребенка в этом отношении, так как есть указания на то, что у детей, продвинутых в телесном развитии, быстрее определяется право- или леворукость и они быстрее обретают общую гармоничность в движениях и действиях. Вместе с дифференциацией ведущей руки у ребенка происходит развитие общей телесной координации.

Телесная координация

Развитие общей телесной координации в сфере движений (прямохождение, ручные действия с опорой на ведущую руку, ногу и др.) связано с сильными телесными и психическими переживаниями, что влияет на формирование образа тела.

Мышечное чувство – мера измерения

Развитие чувствования своего тела, мышечное чувство становится мерой отсчета расстояния и пространственного расположения предмета. Направляясь к предмету, на который он смотрит, ребенок практически осваивает его координаты (направление и удаленность) относительно исходного места.

Радость овладения телом

Общее овладение телом (прямохождение, дифференцированные ручные действия) – *достижение в филогенетическом и психическом развитии*. Овладению телом сопутствует чувство удовольствия и удовлетворенности собой. Здоровый малыш до изнеможения действует, наслаждаясь ощущениями, нарабатывая телесный и психический опыт, реализуя тем самым онтогенетический потенциал к развитию и вхождения в мир человеческих условий психического развития.

Потребность в прикосновениях

Одновременно, телесно общаясь с близким взрослым (свободно прикасаясь к нему, получая от него естественную телесную ласку в виде касаний, поглаживания, дружеских шлепков и толчков), ребенок не только естественно *реализует свою природную потребность в прикосновении, но и начинает осознавать* ценность и значимость для себя телесного соприкосновения. Он уже сознательно *хочет этих прикосновений и ласк*: требует или нежно умоляет «Обними меня» или «Давай поборемся».

Сложные интегративные связи

Дошкольный возраст. Ребенок продолжает упражняться в разнообразных движениях и действиях. Многочисленные действия, которые он совершает вместе со взрослым, представляют собой не просто мускульную работу (напряжение, расслабление), но и формируют сложные интегративные связи между мускульной работой, зрением, осязанием, телесным чувством равновесия и координированности в пространстве. При этом каждый момент действия должен быть четко сбалансирован не только на уровне пальцев, кисти, всей руки, всего тела, но и на уровне результатов произведенного действия.

Вследствие этого даже самый простой акт телесной работы конструирует *образ действия*. Образ действия представляет собой глубоко интимный процесс работы так называемых темных мышечных чувств, которые определяют равновесие мышечного напряжения при выполнении освоенных движений и действий.

Умение соизмерять телесные движения и цели

Равновесие мышечного напряжения при выполнении движений и действий плохо дается ребенку раннего возраста. В дошкольном возрасте наблюдается про движение в этом отношении. Ребенок научается соизмерять телесные движения к цели (вовремя раскрыть руки для поимки мяча; достаточно точно ударяет молотком по предмету; соотносит размеры своего тела, направление своего движения и окружающие предметы). Вызывает восхищение и удивление терпение и целенаправленность ребенка в его стремлении овладеть движениями и действиями, приносящими ему возможность быть успешным в мире предметов и человеческих отношений.

Наслаждение чувством освоения движений и действий

Нормально развивающийся ребенок неустанно повторяет свои попытки. При этом он наслаждается *чувством освоения движений и действий*. Само по себе это чувство является наградой за усердие. Овладение мускульной координацией, сопряженной с впечатлениями от других органов чувств (осознание, восприятие и т.д.), дает интегрированное рефлексивное переживание от происходящих в теле позитивных изменений. Каждая новая попытка в освоении необходимого движения и действия доставляет новые позитивные переживания, так как овладение движениями и действиями является естественным результатом развития заложенных в телесный фонд потенциальных возможностей.

При всем богатстве потенциала телесного развития ребенка необходимо еще одно условие, содействующее этому процессу, – участие заинтересованного взрослого. Близкий, значимый для ребенка взрослый охраняет его от вероятных травм, вселяя вместе с уверенностью возможность достижения чувства ответственности за свою безопасность.

Прогрессивное усиление доминирования телесных функций

В дошкольном возрасте происходит прогрессивное усиление одностороннего доминирования телесных функций.

Одностороннее доминирование способствует выработке координации между двумя руками – доминирующей и поддерживающей. Доминирующая рука развивается в направлении освоения ведущих действий в разных видах деятельности. Автоматизация этих действий определяет успех деятельности при содружественных под-

держивающих действиях недоминирующей руки. Дифференцированное разделение функций ручных исполнительских действий приводит к гармонизации всей пластики ребенка независимо от того, левша он или правша. Есть сведения о том, что дети, задерживающиеся в своем телесном развитии на стадии недифференцированной двурукости, остаются неловкими дольше, чем дети, развитие которых идет в направлении одностороннего доминирования.

Одностороннее доминирование содействует развитию жестикюляции и выразительных движений. Одностороннее доминирование телесных функций осознается ребенком как особенность его тела и участвует в формировании образа тела.

Развитие образа
тела

Образ тела развивается у ребенка в связи с физическим овладением телом, а также в связи с его общими познавательными интересами, когда ребенок вдруг начинает интересоваться телесной организацией других людей и своей собственной.

Телесный и
психологический
пол

Особое место начинают занимать в самосознании ребенка его половые признаки. Осознание своей половой принадлежности включается в структуру образа «Я». Ребенок, слыша от взрослых: «Ты – мальчик» или «Ты – девочка», переосмысливает эти наименования и в связи со своими половыми особенностями. Если малыш в раннем возрасте непосредственен в отношении к своему телу и половым органам, то по мере взросления дети начинают понимать внешние различия благодаря оценочным суждениям взрослых: их восхищению, шуткам и табу. У ребенка появляется чувство стыдливости. Неловкость, сдержанность, стыдливость, как и телесная свобода — не врожденные чувства. Они всегда результат своеобразия культурного развития общества. Отношение ребенка к собственной нагоде — результат влияния тех стереотипов поведения, которые существуют в семье, в ближайшем окружении и в культуре в целом. Постепенно, через общение со взрослыми и старшими детьми, ребенок соединяет в своем самосознании *телесный и психологический пол*. В норме при развитии у ребенка образа тела формируется и ценностное отношение к своему телу. Важно развитие понимания возрастной дозволенности обращения со своим телом (в плане возможных физических нагрузок, телесных функций, гигиены и др.). Именно в этом возрасте важно преуспеть в воспитании целомудрия и сопутствующей ему стыдливости.

Образ тела включает в себя всю гамму отношений к нему, существующих в обществе и присваиваемых ребен-

ком именно в эту пору высокой эмоциональной сензитивности.

Младший школьный возраст. У детей в возрасте от 6–7 до 11–12 лет обычно не наблюдается столь очевидного бурного развития телесных движений и действий, как это происходит в первые шесть лет. Однако это только внешняя видимость скрытой картины телесного развития.

Формирование
двигательного
стиля

У ребенка этого возраста уже можно увидеть его *двигательный стиль* – некоторый результат взаимодействия двигательных функций и статичных поз. Двигательный стиль демонстрирует равновесие между скоростью и точностью жеста. Двигательный стиль сопряжен с личностью, здесь можно увидеть «истоки характера».

Двигательный стиль и позы отражают не только индивидуальные, но и культурные особенности – ребенок присваивает динамику тела, ритуальные – канонизированные – способы исполнения действий, статически фиксированные позы через прямую идентификацию со значимым взрослым, прежде всего своего пола.

В этом возрасте большое значение приобретает *двигательный контроль*, выраженный в мускульном тоне, что позволяет до известных пределов регулировать внешние экспрессивные действия и тем самым заглушать эмоции.

Окончательная
дифференциация
значимых дей-
ствий

Особое значение в этот период приобретает *дифференциация действий*. Для ребенка, поступившего в школу, становится чрезвычайно важным окончательно определиться со специализацией левой и правой рук.

Считается предпочтительным, когда одна, ведущая, рука, выполняет новые человеческие виды деятельности; она интегрирует и автоматизирует жестикуляционную последовательность. Формируется одностороннее доминирование, которое относится не только к ведущей руке, а ко всем симметричным частям тела, наделенным автономной двигательной функцией. Одностороннее доминирование прогрессивно усиливается на протяжении всего детства. К концу этого возраста устанавливается выраженное одностороннее доминирование руки и всех симметричных частей тела, наделенных автономной двигательной функцией. В это время определяется доминирующая нога (толчковая), доминирующий глаз (с помощью которого смотрят в подзорную трубу, который открыт, когда прицеливаются), доминирующее ухо (то, которым поворачиваются к источнику звука).

Тенденция правостороннего доминирования имеет свои детерминанты. Преобладание правой руки обусловле-

но относительно стабильной структурой нервной системы человека. Это имеет свои морфологические и функциональные объяснения. В то же время одностороннее доминирование является фактором культуры. Оно может быть и продуктом традиционного воспитания, вызванного необходимостью пользоваться орудиями и предметами, изготовленными только для правой руки. Даже письмо рассчитано на естественное развертывание правой руки.

Специфика доминирования правой и левой рук

Доминирование правой руки проявляется более четко, чем доминирование глаза или ноги, и более определено – в учебной деятельности, чем в спонтанно развивающейся деятельности.

Левостороннее доминирование руки – школьная проблема, касающаяся обучения письму. Если четко выявляется праворукость или леворукость, *ребенок должен писать доминирующей рукой.*

Праксия и диспраксия

Следующая проблема телесного и связанного с ним психического развития – *система скоординированных движений*, направленная на достижение результата. В этом случае мы говорим о праксии и диспраксии.

Праксия – система скоординированных движений. Праксию составляют комплексные акты, подчиненные какой-то цели и развивающиеся в период обучения. Вырабатывается автоматизм жестикулярной последовательности (например, надеть рубашку, завязать шнурки, причесаться и т.д.). В этот период встречается трудно выполнимая конструкция сложной праксии (не может писать разборчиво).

Диспраксия – невозможность экономно построить пространственно-временную форму жестикулярного ансамбля, подчиненного какой-либо цели. К числу таких нарушений относят: 1 – чисто моторные нарушения (наблюдается плохая праксия: дети плохо владеют жестикулярными элементами и их координацией); 2 – нарушение перцепции и представления о теле (схема тела остается расплывчатой, недостаточно дифференцированной и структурированной, упускается возможность приобретения стойкой системы ориентирования на деятельность с предметами); 3 – нарушения в построении деятельности во времени и особенно в пространстве и их символизации; 4 – аффективные нарушения; они могут быть вторичными или ассоциативными по отношению к самим инструментальным нарушениям как результат отражения их давления на ребенка; они могут носить более глубокий характер.

Необходимы новые усилия для дальнейшего овладения телом

Ребенок обретает много проблем именно потому, что он пошел в школу, где сама система обучения требует от него приложения усилий для овладения телом и, в частности, дифференциацией действий и практией как системой скоординированных движений. Все прочувствованные самим ребенком телесные особенности и полученные от других сведения об этих особенностях формируют у него образ тела и отношение к нему.

Телесная конституция и индивидуальность

Отдельная проблема для ребенка — его телесная конституция. *Телосложение ребенка определяет его двигательную активность, двигательный стиль, «истоки характера».*

Тело может демонстрировать эмоциональные состояния

Здесь большое влияние на идентификацию ребенка со своим телом оказывают родители, учителя, сверстники. Уроки физкультуры дают возможность ребенку критично оценить свои достижения или свой неуспех в физических упражнениях, сравнить себя с другими детьми. Он может правильно оценить свои движения, координацию, ловкость и быстроту реакций.

Образ «Я» — это и образ физических данных, особенностей телесной конституции. *Тело открыто для наблюдения внешнего и внутреннего.* Двигательная активность тела, его динамичность, статика или пассивность легко просматриваются самим ребенком: он может сравнивать себя с другими. В то же время ребенок может рефлексировать на свои движения, статичные позы и управлять своими действиями, скрывая сильные эмоции и подавляя экспрессивные движения через усиление мускульного тонуса. Так, эмоция ярости «возбуждает мозг, сообщает силу мышцам и одновременно придает энергию воле. Тело обыкновенно держится прямо, будучи наготове к немедленному действию, но иногда оно наклоняется вперед к обидчику, и мышцы конечностей при этом более или менее напрягаются» [1]. Столь же сильна экспрессия других эмоциональных состояний — веселья, обиды, злости.

Доминирующие психические состояния и знаки тела

В школе от ребенка требуется дисциплина, что призывает к сознательному управлению экспрессией. Подавляемые первичные эмоции формируют у ребенка определенный тип статичных поз и двигательных реакций: зажатость и скованность движений, защитные позы и жесты, выражающие готовность к агрессии. Именно позы, жесты и мимика ребенка свидетельствует о его доминирующем психическом состоянии.

Энергетические телесные блокировки

В психологию вошла идея хронических *энергетических телесных блокировок, возникающих на физическом уровне.* В. Райх называет эти блокировки защитными

механизмами или «броней характера» – имеется в виду хроническое мышечное напряжение, связанное с подавлением неприятных эмоций. Напряжение, накопившееся в скелетных мышцах тела через выраженный мускульный тонус, держит статические выразительные позы и создает типологию движений и жестов. *Доминирующее состояние становится читаемым.*

Протязык и прочтение доминирующих состояний

Подавленный, робкий ребенок вольно или невольно демонстрирует готовность к избеганию общения. Агрессивный ребенок проявляет себя в вызывающих позах и мимике. Расслабленный ребенок напоминает сдутую резиновую игрушку – он «растекается» и «провисает» как разогретый пластилин. В этом случае можно говорить о языке тела как о *протязыке*: привычные выразительные позы и жесты сигнализируют о внутреннем психическом состоянии ребенка до того, как он захочет и сможет поведать о них психологу.

Традиционная культура и телесный тип

Традиционная культура предъявляет к телу сложившиеся требования: ребенок должен усвоить «правильные» позы, осанку, посадку головы – все то, что создает этнический, национальный тип физической представленности человека среди других людей.

В конце детства у ребенка складывается представление *образа тела* как представителя определенного пола и определенной культуры. Кроме того, ребенок уже умеет дифференцировать свои уникальные индивидуальные особенности.

Физическое и психическое здоровье

Овладение своим телом, ощущение мышечного тонуса, готовность к подвижным играм и соревнованию говорит о физическом и психическом здоровье ребенка.

Рефлексия и воля

В соревновательных играх с правилами развивается *рефлексия*, способность к *физическому и волевому подражанию*. Именно в процессе соревнования непосредственно в *тесном телесном взаимном общении* ребенок учится рефлексии на других и на себя: он учится «читать» по выразительным позам, движениям, мимике сверстника его намерения, что облегчается самой соревновательной ситуацией; он учится диалогу жеста, мимики и взгляда; в то же время он учится «прятать» свои намерения, скрывая свою мимику и телесные выразительные позы и движения. Он обретает способность скрывать свои состояния и истинные намерения. Рефлективный опыт ребенка в условиях игры и соревновательных отношений продвигает его в плане социального и личностного развития.

«Как все» и
«Лучше всех» –
телесное выраже-
ние

Соревновательные игры дают целый ряд возможностей для развития личности ребенка. В соревновании дети ориентируются на достижения сверстников. Стремление «быть как все» стимулирует физическое развитие ребенка и подтягивает его до общего среднего уровня. В то же время, соревнуясь, ребенок притязает и на то, чтобы стать победителем. Стремление к победе стимулирует соревнующегося. В случае успеха ребенок *обретает позу победителя*: плечи развернуты, голова высоко поднята, лицо румяно, глаза сияют.

Неуспех и его
телесное выраже-
ние

В соревновании заложена и возможность неуспеха в сравнении с другими. В случае неуспеха ребенок сразу ломается – поза его выражает удрученное состояние: плечи приподняты, голова опущена, взгляд печален, на глазах слезы. Нереализованные притязания на успех в физических упражнениях и играх могут лишить ребенка стремления к достижению: он может начать отказываться от участия в физических упражнениях и соревнованиях.

Подвижность и
настойчивость
«Я» образа

Образ «Я» вообще достаточно хрупкое образование, а в детстве образ «Я» особенно зависит от ситуативного успеха или неуспеха.

Проблемы теле-
сной идентифика-
ции

2. Телесное развитие в отрочестве и юности

В подростковом и юношеском возрасте внешний облик – предмет идентификации и обособления, исследования, подражания и поиска индивидуальности.

Подростку предстоит в сфере развития его самосознания приспособиться к своему телесному, физическому облику. От отрицания себя телесного через кризисные переживания и подвиги физического самосовершенствования он должен прийти к пониманию уникальности своей телесной оболочки и принять ее как единственное возможное условие своего материального бытия. Это многотрудный путь, который подросток проходит сам.

С началом полового созревания с 12–13 до 16 лет у мальчиков возрастают темпы физического развития: прибавка роста достигает 6–10 см, массы 4–6 кг, окружность грудной клетки 3–5 см в год. Наивысшего уровня развития мужской организм достигает после 20 лет. В этот период формируются типично мужские пропорции тела, мужская телесная стать и пластика.

У девочек-подростков также происходят заметные изменения в росте и физическом развитии. В это время формируются специфически женские пропорции тела.

Девочки начинают уступать мальчикам в скорости телесных реакций – они утрачивают некоторые двига-

Телесная статья, осанка и пластика в их культурном содержании

тельные качества, приобретая специфически женскую пластику движений.

Телесная статья, осанка и пластика начинают играть принципиальную роль для половой идентификации в подростковом и юношеском возрасте.

Статья – общий склад телосложения, осанка человека, манера держаться, так же, как и пластика – согласованность, соразмерность движений и жестов, имеют культурное содержание.

В разных культурах отроки и юноши испытывают разные по содержанию проблемы, связанные с телесным развитием. Идентификация с телом и его презентацией в динамическом выражении происходит в соответствии с традиционным отношением к нему в культуре, к которой принадлежат подросток и юноша. Тело и его пластика могут быть приняты как соответствующие установившимся канонам, если они вписываются в сложившиеся эталоны телесной презентации.

Нормы осанки в европейской культуре

В европейской культуре осанка, соответствующая норме, – это поднятая голова, выпрямленная спина, развернутые плечи, подтянутые живот, ягодичные и икроножные мышцы. Все остальные состояния тела – опущенная вперед голова, расслабленный, опущенный живот, ягодичы, сниженный тонус мышц спины – говорят о физических дефектах, недостаточной координации тонуса различных групп мышц, поддерживающих равновесие и упругость тела, а также об отсутствии должной культуры, выпадении из престижного круга успешных, здоровых, сильных людей современного общества.

Специфичная сензитивность тела отрока и юноши

В отрочестве и юности человек в силу интенсивного телесного развития фиксирует внимание на своих телесных изменениях и телесных переживаниях. Тело обретает новые особенности в чувствительности, оно становится *специфично сензитивным* в связи с половым развитием. В этот период появляется *половое влечение*, отражающее уровень полового созревания и возникающие в связи с этим *сексуальные потребности*.

Половое влечение и механизмы удержания

Половое влечение переходит в *половую мотивацию*. Половое поведение человека при этом зависит от половой принадлежности, от генетических особенностей, от социальной модели полового поведения и др.

При том, что объективно существует половая любознательность и половое любопытство, что некая часть подростков и юношей может рано вступить в половые контакты, *есть некоторая врожденная человеку биологическая сила, удерживающая его от раннего, преждевременного совокупления*. Эта сила может быть отнесена к ги-

перчувствительности, природно развивающейся в эту пору, вызывающей острые, шоковые телесные переживания, которые тормозят любые внешние вторжения.

Подросток становится *гиперчувствительным к прикосновению*. Его неудержимо тянет прикоснуться к другому существу, но он уже потерял детскую непосредственность и не может прикасаться так, как это происходило в младые лета. Он сам уже не осмеливается прикасаться. А если касаются его – он отскакивает «как ошпаренный». Теперь прикосновения к его рукам, плечам, щеке действуют на него как удар электрическим током и надолго сохраняются в памяти тела, мучая его физическими переживаниями и смятением чувств. Должно пройти некое время жизни, когда телесная чувствительность нормализуется.

В период телесных и эмоциональных смятений подросток и юноша проходят школу новых рефлексий на свое живое мятущееся тело, легко не поддающееся влиянию культурных стереотипов и разрешений. Юноша бессознательно или сознательно открывает для себя силу природы, заложенной в его теле. Именно в подростковом и раннем юношеском возрасте телесные запечатления надолго сохраняются в памяти мышечных чувств. В то же время неудержимая, неясная сила тела должна каким-то образом сочетаться с его личностью. Это становится предметом трудных рефлексий на физическое, природное и духовное начало в себе как человеке.

В это чрезвычайно сложное для подросткового и юношеского возраста время человек должен усвоить и выполнять некую модель полового поведения, чтобы стать *мужчиной* или *женщиной*. В то же время человек развивается не только в ипостаси своей половой принадлежности и гендерной роли. Человек развивается целостно – как социальная единица и уникальная личность.

Личность несет в себе как свою телесную презентацию в мире, так и свою духовность, которую развивает в себе исходя из внутренней позиции – особого индивидуального видения существующих в человеческой культуре ценностей.

3. Рефлексия на свое тело

В каждом возрасте человек может сосредоточиваться на своем теле, наблюдать его естественные проявления, произвольно управлять телесными движениями и действиями.

Младенец замирает и прислушивается к функциям своего тела: когда он утоляет жажду и жидкость прохо-

Сила природы,
заложенная в
расцветающем
теле

Чтобы стать
мужчиной или
женщиной

Младенческие
рефлексии

дит через его гортань к желудку, когда он мочится и испражняется. Вслушивание в телесные функции прекращается, как только прекращается означенный акт. Дитя переключается на внешние впечатления и взирает на мир, доколе естественные выделения не станут раздражать его нежную кожу. Тогда ребенок вновь начинает сосредоточиваться на теперь уже точно неприятных телесных ощущениях.

Младенец испытывает чувство удовольствия, когда ласкают его тело: поглаживают, похлопывают, щекочут, любовно тормошат, подбрасывают, играючи прижимают.

Цена соприкосновения

Тело младенца – особый целостный чувствующий орган. Орган самой природой настроенный на *соприкосновение* с другими живыми теплокровными существами. Соприкосновение дарует младенцу успокоение, радость бытия, чувство доверия и защищенности.

Младенец органично стремится к прикосновению – ведь он, развиваясь во чреве матери находится в постоянном телесном ощущении соприкосновения. Именно поэтому младенец всякий раз успокаивается, если он кричал и плакал из-за чувства дискомфорта от потери блаженного, изначального чувства соприкосновения, непосредственной телесной и психологической связи. Так исподволь, на основе выраженных телесных свойств, начинает развиваться способность к рефлексии на свое тело.

Рефлексии на телесные состояния в раннем возрасте

В раннем возрасте ребенок уже рассматривает свои члены: ручки, ножки, живот, пупок и тот орган, которому человечество придает столь отменную значимость. Открывая себя в зеркале, ребенок начинает осознавать себя как отдельного субъекта. Весь опыт телесного самопознания формирует *образ тела* и *образ «Я»*.

Телесные переживания ребенка занимают его сознание: он постоянно рефлексировал на свои телесные состояния. Несмотря на наличие дифференцированной кинестезии уже в младенчестве, ребенок именно в раннем возрасте начинает осознавать свое телесное, физическое «Я». Опыт собственных движений и действий, опыт телесного общения с другими людьми продвигает ребенка в самопознании и в формировании отношения к своему телу.

Тело для ребенка раннего возраста подчас является предметом бескорыстного открытого непосредственного исследования

Ребенок эмоционально переживает прочувствование и осознание своей *телесной дифференциации*: разные по функции части тела – левую и правую руки; разные функции органов чувств: глаза, чтобы видеть; уши, чтобы слышать; пальцы, чтобы осязать, щупать, ласкать кого-то, и др. В раннем возрасте ребенок испытывает удовольствие от процесса овладения собственным телом, ему

нравится прилагать усилия для преодоления трудностей в овладении новыми действиями. Постоянные добровольные упражнения в разнообразных движениях доставляют ребенку истинную радость от чувства овладения своим телом.

Освоение все новых и новых движений делает малыша более свободным, приносит ему телесные удовольствия и создает условия для удовлетворенности собой.

Осознание ценности телесного соприкосновения

В то же время телесно общаясь с близкими взрослыми (прикасясь к ним, получая от них телесную ласку в виде объятий, поцелуев, поглаживаний, дружеских шлепков и толчков), ребенок начинает осознавать ценность и значимость для себя телесного соприкосновения. Он уже сознательно добивается этих прикосновений и ласк, ищет способа их получения. Играя вдали от близкого взрослого малыш непременно через некоторое время подбежит, дотронется, прильнет своим телом. Не видя ответного стремления взрослого к его персоне, малыш начнет требовать или нежно умолять: «Возьми на ручки», «Обними меня». В раннем возрасте ребенок продолжает нуждаться в тесном телесном соприкосновении. Телесные контакты доставляют малышу истинное удовольствие, придают ему уверенность в себе и неизменное чувство радости бытия.

Основа формирования образа «Я» и чувства личности

Несмотря на младость лет, ребенок хорошо рефлексировать на свое тело: на свои достижения и промахи, на свои телесные потребности.

Рефлексия от трех до шести-семи лет

В возрасте от трех до шести-семи лет ребенок продолжает неустанно упражняться в разнообразных движениях и действиях. Он учится контролировать результаты своих телесных усилий – каждый момент действия учитывается. Ребенок внимательно контролирует баланс движений рук, пальцев кистей, всего тела, а также результаты произведенных действий. Именно эти операции тела занимают его в полной мере и определяют развитие воли. *Воля и рефлексия* на производимые и контролируемые действия выступают как основа формирования образа «Я» и чувства личности.

«*Ты можешь это*», – говорим мы и помогаем достичь доступной ребенку желанной цели.

Осознание половой принадлежности

В этом возрасте ребенок начинает осознавать свою половую принадлежность; в соответствии с культурными традициями семьи и своего этноса он начинает усваивать гендерные роли. Рефлексия на свой телесный пол достаточно обострена, что является нормой его естественного развития.

Тело как средство достижения цели

В это время продолжается освоение движений нового уровня – пластика малыша раннего возраста меняется на пластику ребенка-дошкольника. *Теперь ребенок начинает больше пользоваться телом как средством достижения своих целей* – он уже не фиксирует столь пристально внимание на бескорыстное исследование тела, как это делал в раннем детстве. Он уже кое-что знает о себе.

Развитие стилей телесных контактов

В то же время ему по-прежнему необходимо телесное соприкосновение с близкими взрослыми – мамой, папой и другими дорогими людьми. Он уже имеет средства, с помощью которых может организовать телесное единение с кем-либо из дорогих для себя людей. При этом он может дифференцировать способы создания телесных контактов в зависимости от особенностей близких людей: с мамой или бабушкой он может нежно обняться лежа на диване, к папе или деду притулиться, прижаться с боку или затеять возню. Зная особенности телесных проявлений взрослых, ребенок, уже принаравливаясь к ним, строит особый стиль телесной близости и телесных игр.

Рефлексии на тело в школьном детстве

В школьном детстве телесные действия продолжают развиваться, а телесные контакты, сохраняясь в традиции семьи, несколько меняют свои формы. «Лизуну», ласковому мальчику, если не предлагают изменить свой стиль общения (ведь он – мужчина), то мягко подшучивают. Девочку приучают не сидеть «на ручках» у дяди и даже папы (ведь она – девочка). Одним словом ребенка пытаются отодвинуть от привычных телесных контактов, готовя его к последующей социальной жизни в бесконечно сложном человеческом сообществе.

Дети чутко улавливают предлагаемые изменения в телесных контактах, учатся принять новые условия и прощаются с детством.

Заемствование и выработка двигательного стиля

В этом возрасте ребенок результативно подражает значимым для него взрослым, заимствуя *двигательный стиль*. Он внимательно следует за образцом подражания, контролируя точность и пластику жеста. Наблюдая ребенка школьного возраста в его телесном проявлении можно увидеть истоки культурных ориентаций его семьи и ближайшего, значимого для него, окружения. Ребенок в этом возрасте сознательно и бессознательно воспроизводит динамический стиль и статически фиксированные позы через прямую идентификацию со значимым взрослым (чаще – одного с ним пола).

В этом возрасте значимым для ребенка становится умение *контролировать телесную экспрессию*. Этот

контроль осуществляется за счет усиления мускульного тонуса, что ограничивает естественное телесное проявление спонтанных эмоций. Способность регулировать внешние проявления нежелательных эмоций – культурное обретение: эта способность показывает, что ребенок правильно социализируется, соответствует своим внешним, телесным проявлениям, социальным ожиданиям. Однако в этот период начинают закладываться мышечные зажимы, которые очень скоро могут влиять на общее телесное состояние. Зажим, закладываясь локально (например, в мышцах спины, шеи или лица), затем искажает всю картину естественного телесного тонуса – тело становится или чрезвычайно напряженным, или расслабленным, что меняет позы, жесты и всю телесную статью. Отрегулировать эти свои состояния ребенок затрудняется – здесь саморефлексия недостаточна. В этом случае желательна работа психолога.

Рефлексы на тело в отрочестве и юности

Отрочество и юность чреваты новыми телесными изменениями, переживаниями и заботами.

Быстрые рост, изменение пропорций и функций тела заставляют подростков фиксировать внимание на своих происходящих метаморфозах. Постоянные ощущения, которые задает тело человеку в отрочестве и юности, держат внимание на физических ощущениях. У мальчиков возникают поллюции, физические напряжения в паху, эрекции – состояния, с которыми им предстоит освоиться и занять свою человеческую позицию по отношению к взбунтовавшемуся в своем развитии телу. У девочек также исчезает беззаботное отношение к своему телу – шок первого кровотечения меняет раз и навсегда отношение к телу, которое в норме призывает каждый месяц использовать тампоны, считаться с возникающей телесной слабостью и психической напряженностью. Тело неизменно заявляет о своем праве на заботу и внимание. Эти неизбежные телесные изменения – состояния, с которыми девушке предстоит освоиться, принять как неизбежное условие взрослой телесной и социальной жизни.

Специфическая чувствительность тела

В этот период тело становится специфично чувствительно как к прикосновениям, так и к содержанию бесед на определенные сюжеты (от духовной любви до любви телесной и насилия). Тело становится источником нервного напряжения, переживаний растерянности, чувства неполноценности и одиночества. В то же время тело становится источником сладостных ощущений наполненности энергией жизни. *В отрочестве и юности* человек ощущает приливы энергии, когда чувствование пульси-

Рефлексии
человека на
призывы тела
и духа

рующей в теле жизни и необычайного подъема жизненных сил делают человека безотчетно счастливым.

Здесь мы не можем не обратиться к религиозным источникам, которые дают нам богатейший анализ рефлексии человека на свое тело и свои духовные потребности. Основной контекст этих источников – заложенная в природу человека борьба плоти и духа.

2 – Взаимозависимость плоти и духа

Идеал свободного
человека

1. Античность об отношении плоти и духа

Отношение к плоти и духу в античный период складывалось постепенно после длительной эволюции полиса, социально-экономических отношений рабовладельческого общества и всей предшествующей истории культуры. Зрелых форм видение свободного человека как ценной части общества в Греции достигло к IV в. до н.э.

Подражание
идеальным
образцам

Вся античная культура была пронизана воспитанием личностного начала. Основной метод воспитания – *подражание идеальным образцам*, прежде всего мифологическим, затем мифологизированным историческим героям, а также подражание Учителю и Отцу. Мальчиков учили *достойно держать себя* на совете, в бою, во время спортивных состязаний и на пиру. Достоинство определялось силой духа и умением выражать телесную силу и стать. Быть лучшим и превосходить других – требует честь героя. А.Ф. Лосев писал: «В этом смысле и вся античная культура тоже пронизана личностным началом. О чем же другом говорят гомеровские поэмы, как не о героях? Но ведь герой – все-таки личность» [2]. Гомеровские *герои становятся образцами* для благородного юноши-аристократа.

Достойно
держаться

Достойно держать себя – это не только использование предписанных знаний и некой манеры, презентующей молодого человека в обществе. Это и умение метать копьё, быстро и красиво бежать, быть выносливым, владеть верховой ездой, уметь успешно охотиться. Кроме того, юноша должен иметь хорошую военную подготовку.

Таким образом, личностное – честь и доблесть героя, формировалось путем тренировки духа и тела.

Еще юноша должен был владеть «мусическими искусствами»: танцами, музыкой, словом. Традиции празднеств скрепляли общину изнутри. Молодое поколение полностью принадлежало роду, несмотря на то, что «каждый всегда должен быть лучшим и превосходить других».

Человек всегда принадлежит роду

Человек всегда принадлежит роду, своему государству. Аристотель утверждал, что «только человек способен к восприятию таких понятий, как добро и зло, справедливость и несправедливость и т.п. А совокупность всего этого и создает основу семьи и государства. Первичным по природе является государство...» [3]. И далее: «...очевидно, государство существует по природе и по природе предшествует человеку; поскольку последний, оказавшись в изолированном состоянии, не является существом самодовлеющим, то его отношение к государству такое же, как отношение любой части к целому» [4].

Человек – совершеннейшее существо, но он же – наихудшее из всех

Обращаясь к анализу возможного распада человеческой личности Аристотель предупреждает: «Человек, нашедший свое завершение, – совершеннейшее из живых существ, и наоборот, человек, живущий вне закона и права, – наихудший из всех, ибо несправедливость, владеющая оружием, тяжелее всего; природа же дала человеку в руки оружие – умственную и нравственную силу, а ими вполне можно пользоваться в обратную сторону. Поэтому человек, лишенный добродетели, оказывается существом самым нечестивым и диким, низменным в своих половах и вкусовых позовах» [5].

Душа должна властвовать над телом

Аристотель полагает, что душа должна всегда властвовать над телом и никак иначе. «Душа властвует над телом, как господин, а разум над нашими стремлениями – как государственный муж. Отсюда ясно, сколь естественно и полезно для тела быть в подчинении у души и, наоборот, какой получается вред при равном или обратном соотношении» [6].

Представления о гармоничном развитии тела и духа

Античность дала человечеству представление: о синхронности состояния тела и духа; о гармоничном развитии тела и духа; о правомерности доминирования духа над телом. В то же время античность легко разорвала связь тела и духа, когда философы обратились к обсуждению места раба среди свободных граждан. В античности было своеобразное ощущение жизни. Предметом мышления было прежде всего *живое и одушевленное тело* человека, *мыслящего* и чувствовавшего «на основании, при помощи и в целях общинно-родового коллектива» [7].

Человек человеку рознь

Аристотель (384–322 гг. до н.э.), вникая в суть вещей, несмотря на свою гениальность, видел для себя естественным делить людей на свободных по природе и рабов по природе. Раб – одушевленная, но не одухотворенная *сōма*, тело.

Античное мышление; раб – вне духа, он часть собственности

Раб рассматривается в античности вне духа. Личность, духовность – это привилегия элиты общества. Раб – часть собственности. Аристотель пишет: «И приобретение собственности требует для себя массу орудий, раб же является в известной степени одушевленной частью собственности» [8]. Далее Аристотель рассматривает понятие собственности: «Понятие «собственность» нужно понимать в том же смысле, в каком понимается понятие «часть». А часть есть не только часть чего-либо другого, но она немислима вообще без этого другого. Это вполне приложимо к собственности. Поэтому господин есть только господин раба, но не принадлежит ему; раб же – не только раб господина, но и абсолютно принадлежит ему» [9]. И так, в античном мышлении раб часть того целого, которое есть либо сам господин, которому он принадлежит, либо имущество, собственность этого господина: «Кто по природе принадлежит не самому себе, а другому, и при этом все-таки человек, тот по своей природе раб» [10]. И в других работах: «Раб есть как бы отдельная часть и орудие господина, а орудие как бы неодушевленный раб» [11]. Аристотель рассматривает лишь физическую сторону раба, его тело и никогда не помышляет о духовной стороне раба – духовность раба не подразумевается, это нонсенс. *«Раб является своего рода частью господина, как бы одушевленную и отдельную частью своего тела (курсив мой. – В.М.)»* [12].

Суждения Аристотеля представляют нам уровень и специфику античного мышления, делящего людей на господ и рабов не только в разной своей телесной ипостаси (господин – целое, уникальное; раб – живая часть господина или его имущества), но и в духовной. Согласно Аристотелю, раб не есть человек с индивидуальными духовными особенностями, но вещь, физическое тело. При этом раб – одушевленная вещь и одушевленное орудие, которое способно служить господину, производить целесообразную работу, но без права на личную инициативу, только в силу указаний, исходящих от господина.

Таким образом, в античном сознании естественным образом уживалось амбивалентное отношение к плоти и духу людей, принадлежащих к разным слоям общества. При этом в источниках можно найти описания того, что не только человек высокого социального статуса доволен своим положением, но и раб счастлив хорошим обращением любимого хозяина*.

* Вполне возможно, что исторические рефлексии на «счастливое рабство» в руках хорошего хозяина исподволь входят в сознание отдельных людей и при слабости их жизненных сил, целей и воли, при нивелированном чувстве личности превращаются в эфемерный идеал отношений.

Амбивалентное отношение к человеку в его социальном измерении

Плоть и дух анализировались исходя из двух их социальных презентаций: как естественный феномен свободного человека и как упрощенное свойство человека, поставленного в позицию раба.

В истории человечества всегда присутствует проблема соотношения духа и тела. Особое место эта проблема занимает в мировых философиях и религиях, где речь идет о брани в членах наших, о борьбе плоти и духа.

Рабство духа,
рабство от страстей

По новому на феномен рабства взглянули последующие мыслители. В IV в. о зависимости духа от всеобщего рабства (от свойственного человеку феномена духовного рабства) писал известный ритор Восточной Римской империи Либаний (около 314–393). Он исходил из представлений о космическом, всеобщем рабстве людей и богов. Рабство это не только зависимость одного человека от другого, но и покорность людей своим прихотям, приверженность их различным порокам или таким страстям, как чревоугодие, неумеренность в любовных наслаждениях, а также гнев, зависть, корыстолюбие, жадность к золоту, азарт (игра в кости) и др.

Согласно Либанию, в некотором смысле раб, ухаживающий за своим господином, свободнее подверженному страстям, так как он имеет возможность бежать от своего господина, а этот не скроется от самого себя. Рабство от страстей распространяется в равной мере на всех людей.

В связи с идеями новой эры следует обязательно обратиться к представлениям о зависимости сознания и духа человека от призывов и велений тела – о брани в членах наших, о борьбе плоти и духа.

2. «Борьба плоти и духа природна всем»

Христианство об
отношении плоти
и духа

Подробные рефлексии о рабской зависимости тела и духа, о борьбе плоти и духа мы находим в греческой «филокалии», которая была рождена в тиши афонских монастырей для восточного монашества – его «ангельского жития».

Аскетические
традиции право-
славия

Русский перевод знаменитой греческой антологии творений святых отцов, учителей умного делания, впервые появился во второй половине XIX века (1877–1889 гг.). Для большого числа русских образованных людей XIX века сама возможность ознакомиться с величайшей аскетической традицией православного Востока, в доступном русскоязычном изложении, означала возможность критически переосмыслить стереотипы западной секулярной культуры, уже прочно утвердившейся на русской почве, и познать таинственный мир духов-

ного подвиги, рефлексии на себя с новой точки отсчета. Духовные наставления святых подвижников в России легли на столы многочисленных служащих, дворян, офицеров, студентов и профессоров светских университетов.

«Добротолюбие»: канонизированные ценности

Изучение «Добротолюбия» стало духовным событием для нескольких поколений русских православных людей. Стало быть, так или иначе многие идеи из «Добротолюбия» вошли в самосознание предшествующих нам поколений россиян. Психолог, работающий с современным клиентом, зная истоки его христианских идей и духовных ориентаций, сможет гораздо эффективнее работать с его проблемами, развившимися на почве присвоения канонизированных ценностей.

В «Добротолюбие» входят писания многих св. отцов. Мы обратимся к писаниям св. Иоанна Кассиана (р. 350–360 гг.), труды которого относятся не только к монахам, но и к мирским людям.

Св. Иоанн Кассиан специально писал в обзрении духовной брани о борьбе плоти и духа [13]. Его тексты требуют внимательного прочтения и усердного размышления.

Брань между телом и духом – природа наша

Согласно Иоанну Кассиану, брань между телом и духом внедрена в самую природу нашу, что есть естественная принадлежность человеческого естества (после падения первого человека. – св. И.К.).

Продвижение к высшему совершенству

Борьба плоти и духа позволяет нам ревностно продвигаться к высшему совершенству. Шествующие путем духовной жизни имеют шанс углубиться в страну духа. Обращаясь к борьбе плоти и духа св. Иоанн Кассиан слово *плоть* предлагал понимать не только как тело, но и как волю плотскую («Худне пожелания»). Слово *дух* он предлагал понимать как высокие и добрые пожелания души. Св. Иоанн Кассиан отсылает нас к Апостолу Павлу: «*Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделенной плоти, ибо плоть желает противного духу, а дух – противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы...*» (Гас. 5; 16–17). «*Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство*» (Гас. 5; 19).

Издревле духовные лица обсуждали тот факт, что пожелания тела и духа находятся в одном и том же человеке, что предопределяет непрерывную междуособную брань.

Устремления
плоти и устремле-
ния духа

Плоть стремится к удовлетворению похоти – грубо-чувственному половому влечению и к чревоугодию – пристрастию к вкусной обильной пище. Плоть подвержена духу блуда и обжорства.

Дух желает прилепляться к делам духовным; при этом дух может игнорировать самые необходимые потребности плоти, не уделяя даже и малой заботы тленной плоти. «Плоть услаждается изобилием и всякими удовольствиями; духу неприятно попечение даже о предметах естественных потребностей. Та (плоть) желает насыщаться сном и наполняться пищею; этому (духу) так питательны бдения и посты, что он не хотел бы допускать сна и пищи даже и сколько нужно для жизни. Та (плоть) желает изобилловать всякими богатствами; этот (дух) не доволен даже тем, что имеет малое количество хлеба на каждодневное употребление. Та (плоть) желает нежиться и окруженною быть толпою ласкателей; этому (духу) отраднее жестокое житие и просторность неприступной пустыни, и неприятно присутствие смертных. Та (плоть) пленяется почестями и похвалами человеческими; этому (духу) радостны гонения и обиды» [14].

Состояние против-
ной теплоты

Св. Иоанн Кассиан полагает, что «стремление держать некую середину между этими двумя стремлениями, достигнуть благ будущих, не теряя настоящих, не ведет к истинному совершенству, но приводит в состояние *противной теплоты** (курсив мой. – В.М.)». Вспомним откровение Святого Иоанна Богослова: «*Знаю твои дела; ты ни холоден, ни горяч; о, если бы ты был холоден или горяч! Но, как ты тепл, а не горяч и не холоден, то низвергну тебя из уст Моих*» (Апок. 3; 15–16).

Энергия духа и
богопротивная
теплохладность**

Энергия духа и высшие стремления отрешают человека от земного. Воля, подвергаясь их влиянию, уже не может оставаться такою равнодушною и теплохладною. В то же время воля постоянно подвержена тяготению к прежнему покою равнодушия; она бывает готова опять низпасть в равнодушие.

Движения плоти, враждебные высшим стремлениям, поддерживают дух в его стремлении ревностно и мужественно охранять высшие свои блага. «И бывает, что коль скоро воля низпадет в богопротивную теплохладность, возрастает брань плоти и пробуждает ее к энергии. Из сего явно, что мы навсегда оставались бы в состоянии помянутой выше богопротивной теплоты, если б из него не выводила нас возрастающая в нас брань. Ибо

* Противная теплота – равнодушие.

** В русском просторечии есть выражение «тепленький», что значит – «так себе – ни холоден, ни горяч».

при ней, когда, раболебствуя самоугодно, захотим сделать себе некоторое послабление, тотчас возрастает плоть и, уязвляя нас жалами греховными движений и страстей, не дает стоять в отрадной чистоте, желаемой, и увлекает к охлаждающему удовольствию, – не благоволимому, – увлекает как бы на путь, заросший тернием. Но это раздражает заснувшую ревность к Богу; она восстает и прогоняет подступивших врагов. Ежедневно действуя в нас, брань сия приводит нас к благодетельной решимости, – отвергнуши пространную и беспечную жизнь, стяжевать чистоту сердца с многим потом и сокрушением духа, – хранить чистоту тела строгим постом, голодом, жаждою и неспанием, – восходить в доброе настроение духа через чтение, размышление и непрестанные молитвы» [15].

Страсти человеческие

Духовные православные просветители назидают нас о страстях человеческих. Главных страстей восемь: 1 – чревоугодие; 2 – блуд; 3 – сребролюбие; 4 – гнев; 5 – печаль; 6 – уныние; 7 – тщеславие; 8 – гордость*.

Естественные и неестественные страсти

Страсти разделяют на *естественные* (рождающиеся из естественных потребностей, например чревоугодие и блуд) и *неестественные*, не коренящиеся непосредственно в плоти, естестве (например сребролюбие). Согласно видению святых отцов *действия* страстей проявляются *четверояко*: 1 – действуют только через тело (чревоугодие и блуд); 2 – проявляются и без содействия тела (тщеславие и гордость); 3 – возрождаются извне (сребролюбие и гнев); 4 – исходят из внутренних причин (уныние и печаль).

Страсти можно делить на плотские и душевные: плотские в теле зарождаются и тело питают и услаждают; душевные из душевных склонностей исходят и душу питают, на тело же нередко действуют разрушительно.

Обратимся к более пространным рассуждениям богословов о страстях плотских и душевных. Проанализируем их суждения и отнесем их к нашему времени.

Чревоугодие и блуд, коренясь в теле, возбуждаются подчас без содействия души, под влиянием телесных по-

* В буддизме выявляются «основные яды»: 1 – гнев, гневливость; 2 – омраченность или привязанность к земному бытию; 3 – страсть; 4 – гордыня, высокомерие; 5 – зависть, ревность. Многие из этих «ядов» совпадают со страстями христианства. Карма – поступок, деяние – основной термин буддийской концепции о причинно-следственной связи, согласно которой плохой поступок приносит свои плоды, и наоборот. Совокупность хороших и плохих поступков, совершенных в прошлых рождениях, формирует удел человека в настоящем рождении. См.: Атлас тибетской медицины. М., 1998. С. 556.

требностей. Но при этом они увлекают и душу по причине ее связи с телом. Для обуздания этих страстей недостаточно одного душевного против них вооружения. Надо при сем укрощать и само тело постом, бдением, физическим трудом. Нужно бывает и временное уединение. Обе страсти, происходящие от порочности души и тела, побеждены могут быть не иначе, как трудом обоих.

Шесть первых страстей, т.е. чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, соединены между собой средством, по коему излишество предыдущих дает начало последующим. Ибо от излишества чревоугодия необходимо происходит блудная похоть, от блуда – сребролюбие, от сребролюбия – гнев, от гнева – печаль, от печали – уныние.

Остальные две страсти – *тщеславие и гордость* – таким же способом соединены между собой: усиление первой из них дает начало другой. Но с шестью страстями эти не соединяются родовым образом, «ибо не от них рождаются, а напротив – по истреблению их».

Тщеславие и гордость зарождаются в душе без посредства тела. Желание похвал и славы доводит до падения плененную душу. В эти две страсти человек впадает особенно после победы и восторжествования над прочими страстями.

Однако прежде всех страстей начинают действовать на тело и душу человека естественные страсти, помещенные в теле человека. Это чревоугодие и блуд.

3. Чревоугодие и блуд

Чревоугодие. Обсуждая проблему борьбы с чревоугодием или со страстью пресыщения как проблему плоти и духа, отцы православной церкви весьма обоснованно вразумляли свою паству. Вдумаемся в суждения св. Иоанна Кассиана.

Воздержание в пище, или постничество, не может быть поставлено в одинаковое для всех правило: не у всех тел одинакова крепость. «Добродетель же сия соблюдается не одною силою души, но должно соразмеряться и с силою тела» [16]. Некоторые не могут быть без принятия пищи более трех или двух дней, а иным трудно пробыть без пищи до заката солнца. Не для всех также питательны овощи или зелень, или сухой хлеб. При этом иному для насыщения нужно два фунта, а другой чувствует тягость, если съест фунт или полфунта. Но всякий человек, который принял решение избегать чревоугодия, принимая пищу не должен вдаваться в пресы-

Страсть пресыщения

Не у всех тел одинаковая крепость

щение. Ибо не только качество пищи, но и количество пищи расслабляет как тело, так и душу.

Ум, подавленный
бременем яств,
ослабевает

От насыщенного чрева зарождается стена похоти плотской, и ум, подавленный бременем яств, ослабевает. Не одно чрезмерное употребление вина опьяняет ум, но и излишество всяких яств обыкновенно делает его шатким и колеблющимся, мешает чистым и непорочным помышлениям.

Воздержание
полезно духу

Святые отцы церкви во все века предупреждали о желательности воздержания в пище. Принимать пищу заставляет нас необходимость поддерживать жизнь тела. Но мы должны переставать вкушать, когда еще готовы продолжать есть. Это правило распространяется на всех и каждого. Судя по сему и немощный телом может являть *добродетель воздержания* в совершенстве, наравне с крепкими и здоровыми, если силою воли будет обуздывать пожелания яств, когда сего не требует брэнность плоти. Попечение телу необходимо, только нельзя, чтобы это делалось по похоти.

Поблажка плоти так же вредна духу, как и неразумная строгость постничества. И то и другое делает нас бессильными к исполнению наших духовных занятий и трудов.

Итак, мера воздержания должна быть определяема судом совести каждого. Всякий должен назначить себе сам – насколько воздерживаться, сколько следует вкушать пищи.

Чистота души
зависит от контро-
ля за телом

Голодание может привести к изнеможению, истомлению тела, а не к чистоте целомудрия, если вслед за иссушающим воздержанием начнется насыщение до пресыщения. Чистота души зависит от контроля за телом, когда человек умеет держать постоянную ровность воздержания. Лучше разумное с умеренностью подкрепление себя пищей каждый день, нежели по временам долгий и крайне строгий пост. Неумеренное голодание умеет колебать постоянство и твердость души.

Одного воздержания в пище недостаточно для сохранения чистоты души и тела, если к сему не будут присоединены и прочие душевные добродетели.

Подавление тяги к
чревоугодию – это
легкая схватка
человека со своими
страстями

Подавление тяги к чревоугодию св. Иоанн Кассиан считает достаточно легкой схваткой человека со своими страстями. Поэтому первой нам надо поправить похоть чревоугодия. При этом утончить ум свой и душу мы должны не только умеренностью в пище, но также *чтением и непременною сокрушением, раскаянием, смирением сердца.*

К пище же следует относиться как к неизбежно необходимому для тела, нежели как к желательному для души.

Пищу надо избирать такую, которая бы умирjala, а отнюдь не возбуждала жар похоти плотской, и притом была удобоприобретаема и сообразна с общим обычаем и употреблением. Чревоугодие проявляется в трех видах: один побуждает и упреждает определенный час принятия пищи; другой любит перенасыщать чрево пищею, какого бы рода она ни была; третий удовлетворяется лишь приятнейшими и изысканнейшими яствами.

Моральные
установления
в отношении
к самому себе
и гостю

Сдержанность в пище в отношении к самому себе не должна препятствовать стремлению угодить гостю: «Дела любви должно предпочитать посту». Хотя пост многополезен и всегда нужен, но он не составляет жертву произвольную; исполнение же дела любви есть неотложимое дело заповеди.

Крайности всегда
вредны

Крайности, как говорят св. отцы, с той и другой стороны равно вредны – и излишество поста и пресыщение чрева.

Общее правило умеренности воздержания состоит в том, чтобы каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом столько пищи вкушал, сколько нужно для поддержания здоровья тела, а не сколько требует желание насыщения. Кто не соблюдает одинаковой меры, но то постится чрезмерно, то пресыщается, тот вредит духу своему.

Зло чревоугодия
касается не только
монахов...

Приведенные нами суждения св. отцов о страсти чревоугодия обращены были не только монахам, желающим достигнуть подвига внутренних браней, но и мирянам – простым смертным, живущим в миру.

Давным-давно написанные уставы продолжают быть значимыми и для нас – людей XXI века. Отношение к пище всегда остается для человека проблемой внутреннего выбора. Человечество создало для своих органов чувств множество *искусств*: для зрения – живопись, архитектуру, фотографию и многое другое; для слуха – музыку, пение; для обоняния – духи, эссенции, цветы. Когда человек празднует какое-либо событие, он стремится подать на стол кушанья изобильные, разнообразные и изысканные, которые можно назвать яствами. Если прежде слова *яствие*, *яство* означали просто пищу, еду, то ныне появились новые значения: *яства* – это изысканные кушанья, ублажающие одновременно все наши чувства – зрение, обоняние, вкус. Нередко в этом случае застолье сопровождается еще и музыка.

Многие искусства, соединяясь в застолье наших празднеств создают условия для восхищения красотой от услады многих наших чувств, но здесь же затаенно присутствует искус чревоугодия.

Помнить об умеренности

Памятуя слова И.П. Павлова о том, что *нормальная и полезная еда* есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением, следует не забывать при этом о пользе для тела и души *умеренности*. Чревоугодие – действительно серьезное испытание плоти и духа.

Блуд. Вторая главная страсть, с которой необходима борьба человеческая, – дух блуда. «Эта борьба паче других долгая, всегдашняя, и весьма не многими начисто препобежденная».

Грехи блуда

Монахам предписано гасить огонь похоти, чей жар чувствует в себе плоть. Апостолы заповедуют умертвлять плоть.

Грехи блуда: грех плотского незаконного совокупления; *нечистота* онанизма*; *страсть*; *похоть злая*, которая относится ко всем пагубным вожделениям и которая есть только болезнь развращенной воли; *лихоимание*, злодейство, мстительность, лукавство, сатанинство.

Сегодняшнему поколению следовало бы внимательно вчитаться в перечень грехов блуда и представить для себя значение и смысл таких слов, как *похоть злая* и *лихоимание*.

Сквернословие, словоблудие, буесловие

К грехам блуда относят также *сквернословие*, *словоблудие*, *буесловие*, или кощунство.

Сквернословие, как и *словоблудие*, – речь, наполненная неприличными словами, непристойными выражениями, бранью. Сквернословие может быть привлекательным для социально незрелых подростков, помогает им ощутить себя обособленными от нормативности взрослой правильной жизни. Сквернословие в глазах подростков может знаменовать собой тип общения в особых референтных группах, недопустимый в обычной жизни. Подросток, привыкая сквернословить, берет эту привычку с собой во взрослую жизнь. Взрослые с недостаточной культурой или выбившиеся из культурного слоя из-за ослабленной воли и других личностных дефектов, также могут начать сквернословить. Иногда они бравировуют этим, заявляя о своей раскованности.

Кощунство, или *буесловие*, – внутренняя готовность насмеяться над священными предметами, отзываться о них с презрением, бранью, пошло; готовность осквер-

* Сын Патриарха Иуды Онан не желая отдать свое семя жене погибшего брата «изливал *семя* на землю, чтобы не дать семеню брату своему» [Быт. 38; 9–10].

нить словом и отношением, поругать то, что глубоко читится кем-то.

Если слово – дар, исключительная способность человека выражать гласно свои мысли и чувства, то слова скверные определенно выражают злую похоть и лихоимание. Слово не только знак внешнего мира, но и знак наших телесных страстей.

Человек нуждается в постоянном контроле и рефлексии

Опыт человечества, преломленный через специфику рефлексий, многотрудно шествующих в страну духа, нельзя оставить без внимания и сегодня. Переосмысление достижений и естественных заблуждений в откровениях и обетах наших духовных предшественников продвигает нас – потомков – к сомнению и контролю над своими собственными профессиональными и индивидуальными рефлексиями.

4. Типы связей и зависимостей духа и тела

Каждая из страстей имеет многообразные проявления. Через страсти всегда происходит борение плоти и духа. Можно назвать типичные тенденции связи плоти и духа.

Слабые тело и дух – душа усыпленная

Слабое тело – слабый дух. У людей с вырожденным малым пристрастием к пище и у скопцов по плоти можно найти «душу усыпленную», спящую, замороженную. Освободив себя от плотских потребностей, они могут возомнить, что не имеют нужды ни в труде телесного воздержания, ни в сокрушении сердца. Расслабленные, они могут не заботиться о стяжании совершенства, об очищении сердца от страстей. Слабые естественные потребности, не доводя человека до страстей чревоугодия и блуда, могут приглушать естественную потребность в духовном совершенствовании в других сферах. В этом случае можно говорить о *скопцах духовных, о духовной лености и противной теплоте* (равнодушии).

Жадное тело и слабый дух пробуждают страсти

Жадное тело – слабый дух. У людей с телом, жадным до плотских утех, проявляются телесные страсти: чревоугодие и склонность к блуду.

Чревоугодие может быть выражено в желании есть прежде установленного времени, в обжорстве (поглощение пищи без разбора качества), в жажде лакомой пищи.

Блудная страсть может быть выражена не только соитием, но и вожделением: *«всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействует с нею в сердце своем»* (МФ. 5; 28).

Конечно, во времени меняется взгляд на греховность. В человеческом обществе одни требования вменяются монахам, взявшим на себя обет перед Богом, дру-

гие – мирским людям. Но есть в культуре человеческой требование к *умеренности*, которая если не сокрушает страсти, то контролирует их.

Присутствие чревоугодия и склонность к блуду влекут за собой и другие страсти. Человек под бременем страстей теряет возможность к духовному росту.

Сильный духом не забывает, как много ему предстоит...

Сильный дух может прорасти как *в сильном*, так и *в слабом* теле.

У людей с хорошими природными предпосылками с энергичным гармонично развитым здоровым телом, с хорошими обменными процессами может быть большой телесный и духовный потенциал. Такие люди в борении с телесными страстями могут контролировать как свое тело, так психику и дух. Эти люди отнюдь не скопцы духовные – это прежде всего равнодушные, духовно сильные люди.

Сильные духом, но слабые телом имеют свои особые проблемы. Помимо всего прочего им предстоит постоянно преодолевать телесную немощь. Слабость тела и телесные боли ослабляют человека. Но если человек стремится укрепить свой дух, он может многого достичь и в преодолении телесной немощи.

Сильный духом означает для мирского человека, что он *стремится восходить* на верх духовного совершенства. Здесь *требуется смирение и усердие, умение принимать вразумления от других*. Если человек говорит: «Я богат, разбогател и ни в чем не имею нужды», то он не понимает того, что к нему (как и ко всякому другому) приличнее приложить то, что следует далее в Откровении святого Иоанна Богослова: «*а не знаешь, что ты несчастен, и жалок, и нищ, и слеп, и наг*» (Апок. 3; 17). Сильный духом не теряет сознания того, как он слаб, наг и беден, он не забывает, как во многом необходимо ему исправление, сколь великую нужду он имеет в наставлениях и вразумлении со стороны других.

Удивительно тонкие рефлексии на тело и дух человека, производимые тысячелетиями христианскими богословами, призывают человека XXI века не оставлять этот кладезь знаний и этот духовный опыт без внимания и со всей глубиной постараться прочувствовать и принять значимые для развития души и тела наставления.

Борьба плоти и духа природна всем. Сильные духом при этом стремятся ревностно продвигаться к физическому, психическому и духовному совершенству.

Дела плоти не только «чревоугодие, прелюбодеяние, блуд, нечистота и непотребство». Тело человека не только та плоть, которая обременена «худыми страстями».

...Ревностно продвигаться к совершенству

Тело может обременять, но может и возвышать

Ведь сказано в Библии: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. И благословил их Бог» [Быт. 1; 27-28].

Тело человека, как и его дух неоднозначны. Человек как венец творения очень сложное существо: ни в ком из живых существ как в человеке не происходит столь ожесточенного борения за тело и дух. Тело и дух обладают естественной красотой, воплощаемой через стремление к самосовершенствованию, через удивительную способность к телесному выражению своих чувств и духовных устремлений.

-
1. *Дарвин Ч.* Собр. соч. М., 1953. Т.5. С. 839.
 2. *Лосев А.Ф.* Античная философия и общественно-исторические формации. В кн.: Античность как тип культуры. М., 1988. С. 44.
 3. *Аристотель.* Политика. 11, 1253а 16–20.
 4. *Аристотель.* Там же. 12, 1253а 26–29.
 5. *Аристотель.* Там же. 12, 1253а 32–35.
 6. *Аристотель.* Там же. 11, 1254в 5–10.
 7. *Лосев А.Ф.* Античная философия и общественно-исторические формации. В кн.: Античность как тип культуры. М., 1988. С. 16.
 8. *Аристотель.* Политика. 14, 4, 1253в 31–32.
 9. *Аристотель.* Там же. 6, 1254а 8–13.
 10. *Аристотель.* Там же. 7, 1254а 14–17.
 11. *Аристотель.* Евклидова этика. VIII 9,2, 1241в 22–24.
 12. *Аристотель.* Политика. 12, 20 1255в 11–12.
 13. *Св. Иоанн Кассиан Римлянин.* Обзорение духовной брани. Добротолюбие. Т.2. М., 1998.
 14. *Св. Иоанн Кассиан Римлянин.* Обзорение духовной брани. Добротолюбие. Т.2. М., 1998. С. 16–17.
 15. *Св. Иоанн Кассиан Римлянин.* Обзорение духовной брани. Добротолюбие. Т.2. М., 1998. С. 18.
 16. *Св. Иоанн Кассиан Римлянин.* Обзорение духовной брани. Добротолюбие. Т. 2. М., 1884. С. 25.