

# Вопрос номера

# ГРУЗ ПРОШЛОГО НЕ ДАЕТ ЖИТЬ ПО-НОВОМУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Письмо читателя:

**Здравствуйтесь!**

У друга была очень бурная молодость, и он делал нехорошие вещи, некрасиво поступал с людьми, мог кинуть их и забыть. Теперь, спустя 15 лет, он хочет настроить свою жизнь, но страх за прошлое, видимо, не дает ему веры в будущее. Он ходит в церковь, молится и глубоко просит всех святых помочь, но я чувствую, что он, можно сказать, грызет себя за прошлое, оно не дает ему покоя, это видно. Ему 42 года, есть дети, от него уходила жена, но потом вернулась... Он может и грубым быть, это из-за того, что нет утвержденной веры в будущее. Видно, что он хочет жить, как все нормальные люди, в семье, но вот главный вопрос, который не дает ему покоя: что делать с прошлым, как начать жить?

Ирина





Отвечает психолог  
Александр Ткаченко

**Р**ассуждая о природе времени, блаженный Августин говорил, что прошлого уже не существует, а будущего еще не существует. Истинность этого блестящего афоризма вряд ли нуждается в доказательствах. И когда прошлое продолжает грызть нас, это означает, что оно существует только в нашей памяти. Иначе говоря, наша память раз за разом продолжает воспроизводить события прошлого, мешая нам нормально жить сегодня и строить планы нормальной, счастливой жизни на будущее. А раз мы имеем дело с памятью, значит, и решить эту проблему можно лишь на этом уровне.

### Тезис первый:

**Изменить прошлое мы не можем. Зато изменить свое отношение к собственным воспоминаниям вполне по силам каждому.**

Для верующих людей самый прямой и очевидный путь здесь — духовный, через таинство Покаяния. Но и психологические методы при этом тоже могут оказаться не лишними.

Изменить отношение к своим воспоминаниям вовсе не означает забыть о совершенном когда-то грехе. Напротив, таинство Покаяния предполагает в человеке максимальный уровень осознанности того зла, которое было сделано. Кающийся человек — тот, кто находит в себе мужество посмотреть в свое прошлое, увидеть, что же он там натворил, и сказать себе: да, я действительно сделал это. Я оказался способен на такое. Но я не хочу больше жить так. Я очень хочу измениться и никогда больше не повторять в своей жизни ничего подобного. Господи, помоги мне в этом!

Это очень серьезная внутренняя работа, решиться на которую способен лишь тот, кто по-настоящему решил покончить с греховным прошлым и навсегда обрубить те канаты, которые тянутся к нему из тьмы сделанного когда-то зла. Здесь может быть много боли от воспоминаний, много стыда и страха от встречи со своим греховным прошлым. А также — очень сильное желание не проживать все эти неприятные чувства, а побыстрее пролистать их, словно скучные страницы в книге, не читая. Просто прийти в храм на исповедь, дожидаться своей очере-

ди, назвать перед батюшкой грех, которым согрешил, склонить голову под епитрахиль, выслушать разрешительную молитву. И далее уже считать себя свободным от последствий греха, который ты совершил. Но если человек приходит исповедоваться с таким настроением, он сильно рискует так и остаться при своих тягостных воспоминаниях.

Да, если его покаяние искреннее, Бог простит ему исповеданный грех. И люди, перед которыми он согрешил, тоже, возможно, давным-давно его простили. Но собственная память и дальше будет разрывать его на две части, одна из которых все время возвращается туда, где был совершен грех, а другая не дает ей туда вернуться из-за страха и стыда.

В русской литературе есть стихотворение, очень точно описывающее такое расщепляющее действие греха на человеческую природу. Это стихотворение Зинаиды Гippiус, которое так и называется: «Грех».

*И мы простим, и Бог простит.  
Мы жаждем мести от незнания.  
Но злое дело — воздаянье  
Само в себе, таясь, хранит.*


*И путь наш чист, и долг наш прост:  
Не надо мстить. Не нам отмщенье.  
Змея сама, свернувши звенья,  
В свой собственный вопьется хвост.*

*Простим и мы, и Бог простит.  
Но грех прощенья не знает,  
Он для себя — себя хранит,  
Свою кровью кровь смывает,  
Себя вовеки не прощает —  
Хоть мы простим, и Бог простит...*

Правда, здесь речь идет от лица человека, который пострадал от чужого греха. Однако суть воздействия греховных воспоминаний на душу грешника описана здесь с поразительной точностью. Грех, живя в памяти человека, непрерывно напоминает о себе, но при этом сам не желает себя простить.

Казалось бы, тут есть некоторое противоречие: человек ведь хочет избежать этих болезненных воспоминаний. Почему же он все время пытается к ним вернуться? Увы, таково свойство неосознаваемых процессов в нашей психике. Пытаясь мысленно завершить какое-то травмирующее событие из прошлого, мы неосознанно возвращаемся к нему в своей памяти. Но тут же прерываем себя, боясь столкнуться с болью, которую, как нам кажется, мы не сможем перенести. И таким образом постоянно воспроизводим в мыслях то самое греховное действие, память о котором нас мучит. Как гласит известный афоризм, уж лучше ужасный конец, чем ужас без конца.





Иоанн Златоуст сравнивает плач души о грехах с водными потоками, уносящими боль об этих грехах из нашей памяти: «Незначительные ручейки от дождя уносят легкие стебельки, глубокие же реки и речки, бурные горные потоки в состоянии увлечь с собой коряги и тяжелые камни. Взвесь свои грехи: если прегрешение твое незначительно, достаточно и немногих слез, если грех велик, то больше должен быть и поток слез».

Photo by pan xiaozhen on Unsplash

### Тезис второй:

**Страх перед встречей со своим прошлым обрекает человека на бесконечное проживание этого страха в виде прерванных попыток встретиться с ним.**

Святые отцы Церкви говорили о покаянном плаче. Это плач как раз и является для согрешившего свидетельством проживания встречи со своими вытесненными чувствами: стыдом, болью за содеянное и страхом грядущего наказания. Иногда эта встреча бывает прямо во время исповеди. Иногда во время духовной беседы со священником. Иногда — в кабинете психолога или просто в разговоре с близким человеком. Но без нее избавиться от мучительных воспоминаний о грехе вряд ли получится.

Порой человек не может расстаться с греховным прошлым как раз потому, что никак не может смириться с тем, что оказался способен на такое. Он как бы отодвигает от себя случившееся, говоря себе «нет, это сделал не я». Но ведь это был он... Одна часть его личности как бы кричит в ужасе: «Такого не было, просто не могло быть!» Другая часть возражает: «Нет, все это было, ты прекрасно это знаешь». И этот внутренний конфликт не даст человеку жить спокойно до тех пор, пока он наконец не решится мысленно посмотреть на то, что он когда-то натворил,

и прожить все связанные с этим чувства, которые он так старательно вытеснял из своего сердца много лет.

Часто такие чувства сопровождаются слезами, хотя это и необязательное условие покаяния. Плакать может и сердце. Но без такого проживания душевной боли о содеянном настоящего покаяния не бывает. Святитель Иоанн Златоуст образно сравнивает плач души о грехах с водными потоками, уносящими боль об этих грехах из нашей памяти: «Незначительные ручейки от дождя уносят легкие стебельки, глубокие же реки и речки, бурные горные потоки в состоянии увлечь с собой коряги и тяжелые камни. Взвесь свои грехи: если прегрешение твое незначительно, достаточно и немногих слез, если грех велик, то больше должен быть и поток слез».

### Тезис третий:

**Еще один важнейший момент в деле расставания с воспоминаниями о своих грехах — принятие на себя ответственности за содеянное.**

Самый очевидный способ для этого — возмещение нанесенного ущерба. Например, если я нарушил ПДД, разбил чужую машину и меня мучает совесть, то я не стану полагаться на то, что ущерб владельца разби-

того автомобиля покрывает страховка. Вместо этого я попрошу у него прощения, признаю свою вину и предложу проехать вместе с ним в авторемонтную мастерскую, где механики оценят объем необходимых работ. После чего я отдам пострадавшему от моей ошибки необходимую сумму, к которой присовокуплю еще и компенсацию за моральный ущерб, хлопоты по ремонту и вынужденный простой автомобиля на ремонте.

То же самое можно сказать и об отношении ко всем людям, которые когда-либо потерпели от наших действий материальный ущерб. Именно так поступил в Евангелии раскаявшийся начальник мытарей Закхей. Осознав свои грехи, он не стал терзать свое сердце противоречивыми чувствами. Вместо этого Закхей тут же прилюдно объявил, что берет на себя ответственность за свои преступления и готов возместить пострадавшим от него все их потери: *Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. И вот, некто, именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом, и, забежав вперед, взлез на смоковницу, чтобы увидеть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее. Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью. И все, видя то, начали роптать и говорили, что Он зашел к грешному человеку. Закхей же, став, сказал Господу: Господи! половину имения моего я отдам нищим, и, если кого чем обидел, воздам вчетверо. Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама, ибо Сын Человеческий пришел взыскать и спасти погибшее (Лк 19:1–10).*

Но, к сожалению, далеко не всегда ответственность за совершенный грех можно взять на себя, возместив ущерб пострадавшим. Жизнь разбрасывает людей так, что иногда согрешивший даже не знает, где искать своих бывших жертв. Кто-то мог уехать в другой город или даже в другую страну. А кто-то и вовсе умер. Но согрешившего перед ними человека совесть все равно продолжает мучить. Как же быть в таких случаях?

Здесь мы опять возвращаемся к встрече со своими чувствами. Взять на себя ответственность за содеянное можно, решившись на такую встречу. Дело в том, что для нашей психики нет большой разницы между реальным событием и мысленным его проживанием. Каждый из нас знает об этом из своего обыденного опыта. Приятные события мы вспоминаем, получая удовольствие от этих воспоминаний. И напротив, какие-то травмирующие эпизоды нашей жизни даже в мыслях невозможно воспроизвести без содрогания. Что нам позволяет сделать эту особенность нашей психики?

### Тезис четвертый:

**Мы способны взять на себя ответственность за грех, мысленно встретившись с пострадавшими от нас людьми и мысленно же попросив у них прощения, если возможности реальной встречи нет.**

А для верующего человека здесь открывается еще одна возможность — мысленно попросить пострадавших о молитве за себя.

Удивительный случай подобного рода описывает митрополит Суражский Антоний. Однажды к нему обратился человек, который во время войны случайно застрелил любимую девушку, свою невесту. Одним выстрелом он разрушил все, о чем они так много вместе мечтали, — счастливую жизнь после войны, рождение детей, учебу, любимую работу... Все это он отнял не у кого-то, а у самого близкого и дорогого человека на земле. Этот несчастный прожил долгую жизнь, многократно каялся в своем грехе перед священниками на исповеди, над ним читали разрешительную молитву, но ничего не помогало. Чувство вины не уходило, хотя со времени того злополучного выстрела прошло почти шестьдесят лет. И митрополит Антоний дал ему неожиданный совет: «Охваченный горячим состраданием и сочувствием, я сказал ему: “Вы обращались ко Христу, Которого вы не убивали, к священникам, которым вы не нанесли вреда. Почему вы никогда не подумали обратиться к девушке, которую вы убили?” Он изумился. Разве не Бог дает прощение? Ведь только Он один и может прощать грехи людей на земле... Разумеется, это так. Но я сказал ему, что если девушка, которую он убил, простит его, если она заступится за него, то даже Бог не может пройти мимо ее прощения. Я предложил ему сесть после вечерних молитв и рассказать этой девушке о шестидесяти годах душевных страданий, об опустошенном сердце, о пережитой им муке, попросить ее прощения, а затем попросить также заступиться за него и испросить у Господа покоя его сердцу, если она простила. Он так сделал, и покой пришел... То, что не было совершено на земле, может быть исполнено. То, что не было завершено на земле, может быть исцелено позднее, но ценой, возможно, многолетнего страдания и угрызений совести, слез и томления».

Бывает, что принести свои извинения тем, перед кем мы виноваты, уже нет никакой возможности. Но даже в таких случаях человек может мысленно попросить прощения у тех, перед кем согрешил. Это будет честный и мужественный поступок, требующий серьезного духовного усилия. Правда, лучше делать это в кабинете у психолога, чтобы не рисковать «провалиться» в болезненные



Перестать прятаться от своих воспоминаний. Признать: да, я действительно сделал это. Но я твердо решил больше так не поступать. И готов выдержать стыд и страх от встречи с теми, кого обидел когда-то. Пусть даже эта встреча происходит лишь в моей памяти. Покаяться не значит — забыть.



переживания, с которыми не сможешь справиться самостоятельно. У психологов есть опыт поддержки людей в подобных ситуациях, а также разные приемы для безопасного выполнения такого действия. Здесь, возможно, тоже будет много стыда, страха и боли. Но это — цена освобождения от тягостных воспоминаний о прошлом, с которым никак не получается расстаться. Проживание этих чувств и будет принятием ответственности за последствия греха, которые невозможно возместить.

#### Тезис пятый:

**Изменить отношение к своим воспоминаниям о грехе не означает вытеснить свой грех на задворки памяти и пугливо вздрагивать от любой мысли, относящейся к этой болезненной теме. Это значит принять сотворенное тобой как то, что действительно было.**

Это значит перестать прятаться от своих воспоминаний. Признать: да, я действительно сделал это. Я оказался способен на такое. Но я твердо решил больше так не поступать. И готов выдержать стыд и страх от встречи

с теми, кого обидел когда-то. Пусть даже эта встреча происходит лишь в моей памяти. Покаяться не значит — забыть.

Апостол Павел гнал Церковь, вязал христиан, бросал их в темницы. Потом стал самым ревностным проповедником Евангелия, бесстрашным апостолом Христовым. Однако при этом никогда не забывал о том, что делал раньше. Более того, Павел не стыдился публично, во время своей проповеди, упоминать о своем былом грехе, из-за которого христиане сначала не хотели принимать его даже после покаяния. Напротив, он подробно пишет о своем позоре в посланиях к общинам, свидетельствуя о том, как велико милосердие Бога, способного принять вчерашнего гонителя Церкви в число Своих апостолов.

Вот это и есть настоящее освобождение от прошлого. Когда воспоминания о грехе уже не ранят сердце, потому что все чувства, с ними связанные, уже пережиты человеком. И теперь он всегда может иметь этот грех перед собой, но уже не как орудие пытки, бесконечно терзающее его совесть. А лишь как напоминание о том, из какой мрачной бездны вывел его Господь к тихому свету Своей Истины. **Ф.**