

БЕСКОНЕЧНЫЙ КРУГ

«забвение – удовольствие – стресс»: есть ли альтернатива?

Ольга Янушкявичене, доктор педагогических наук, доктор математики,
профессор Вильнюсского педагогического университета

«Расслабься», «забудься», «получи ни с чем не сравнимое удовольствие» — вся современная субкультура направлена к тому, чтобы увести нас от тяжёлой реальности. Если вдруг она осознаётся, то возникает стрессовое состояние: чувство одиночества, тоски, бессмысленности существования. Поэтому её нужно отодвинуть, забыть. «Бери от жизни всё!» — этот девиз зачастую определяет вектор всей нашей жизни. Многим нашим современникам свойственно стремление к искажённому идеалу детства: беззаботной жизни, полной развлечений и удовольствий.

«Раньше, ещё совершенно недавно, никто не сомневался в том, что детство по самому своему смыслу обращено ко взрослению. Даже оставаясь по малости лет отделённым от взрослых задач, ребёнок мог сознавать относительность и временность такой своей «жизни в кредит». Ныне, напротив, молодёжные ценности выступают как самостоятельные, самодостаточные и даже более того — противопоставленные ценностям старших. Взрослеть не нужно торопиться, во взрослом состоянии нет ничего интересного. Идеал молодёжного самосознания — это быть вечно молодым и современным, смотреть на жизнь вне прагматических рамок»¹.

Более сорока лет назад описан эксперимент по изучению поведения пятиклассников. Зафиксировано развитие в подростковом возрасте, которую авторы понимают как «становление объективной готовности ребёнка к жизни в обществе взрослых как

полноценного и равноправного участника этой жизни». Одна из сторон взрослости — социально-моральная взрослость, которая «проявляется в отношениях со взрослыми — в фактах серьёзного участия подростка в заботах о благополучии семьи и её членов, в систематической помощи взрослым и даже в их поддержке, в участии в жизни семьи уже на правах взрослого человека». При этом замечено, что дети перенимают «нормы взаимоотношений» взрослых².

Появление праздной и развлекающей молодёжи — это результат того, что изменилось отношение к жизни самих взрослых. В связи с этим стоит упомянуть, что в деревнях, где основой жизни является тяжёлый крестьянский труд и где возможности развлечений сильно ограничены, «довольно незначительны различия в нормах поведения взрослых и детей»³.

¹ Рогозянский А. Хочу или надо? С.-Петербург, 2001.

² Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Эльконина Д.Б. и Драгуновой Т.В. М., 1967. С. 318, 349.

³ Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания. М., 2001. С. 64.

«С раннего возраста дети становятся слабыми из-за протекционизма и постоянной опеки родителей: малыш не должен огорчаться — успокоительное, чтобы он заснул — тоже. Человек перестаёт терпеть даже малейшее беспокойство и неудобство. От него скрывают смерть, болезни, старость. Тревогу заглушают лекарствами...»⁴. Заметим, что психиатр А. Данилин на вопрос «Что же всё-таки главное в человеке?» ответил: «Для христианина, во всяком случае, подлинной основой, ядром, «завязью» личности является страдание»⁵.

С другой стороны, «значительное число детей, у которых полная семья, приходя из школы, находят дом пустым, а холодильник набитым, потому что и отец, и мать на работе». Дети предоставлены сами себе. «Как они узнают, как вести себя в обществе, если родители не научили их на собственном примере и не поговорили с ними об этом? Телевизор становится единственным источником общения для одиноких детей в пустом доме без взрослых»⁶. Воображаемый мир при отсутствии личностного действия не воспитывает серьёзного и ответственного отношения к жизни. Очень часто лишённые общения со взрослыми подростки собираются на тусовки, где курят «травку», которая для них есть утверждение группового способа существования. Основной вред «травки» заключается даже не в том, что после неё многие становятся неизлечимыми наркоманами, а в том, что она ослабляет волю к жизни и способность к действию, к тому, чтобы нести ответственность. «Быть в кайфе» становится естественным и необходимым.

Альтернативой направленности жизни на получение удовольствий является христианское понятие несения креста, то есть кроткое принятие и терпение всего, что даётся.

В страшных Соловецких лагерях был такой случай. Привезли группу монахинь. Это

⁴ Дольто Ф. На стороне подростка. М., 1998. С. 140.

⁵ Данилин А. LSD галлюциногены, психоделия и феномен зависимости. М. 2001. С. 347.

⁶ Там же. С. 157.

были крепко сбитые, чисто одетые русские женщины. Все издевательства и побои они терпели с такой кротостью, что даже у бывалых палачей пропадало желание бить. В конце концов их поместили в барак и велели им шить. Во время шитья они пели молитвы, а через некоторое время передали своему духовнику: «Мы шли на мучения, а нам здесь хорошо...».

Получается парадоксальная ситуация: направленность на удовольствия рождает стрессы, а несение креста делает условия Соловецкого лагеря «хорошими».

Понятие несения креста в христианстве не предполагает обязательного терпения страданий. «Крестом» для человека может быть маленькая зарплата, которая еле-еле позволяет сводить концы с концами, «вторая половина», имеющая злобный характер и т.д. Несение креста — это не конкретные жизненные обстоятельства, а отношение к ним, настроенность с кротостью, без истерик принять то, что приходит в жизни.

В Евангелии есть такие строчки: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас». Обычно, цитируя эту фразу, обращают внимание на то, что во Христе утихают все людские страдания, и это, безусловно, так. Но в ней есть ещё и другой смысл. Не могут не трудившиеся и не обременённые войти в светлую Христову радость. Установка на удовлетворение всякой потребности «здесь-и-теперь» отрезает голову у стремления в небо. Да и в земной-то жизни желание удовольствий лишает возможности ощутить радость от плодотворно прошедшего дня, от выполненного долга.

Современная субкультура держит человека в бесконечном круге: забвение — удовольствие — стресс. Круг бесконечен, так как забвение реальности совершается для получения удовольствия, направленность на последнее рождает стресс, стресс требует отхода от реальности — забвения. Напомним, что древние изображали в виде бесконечного круга ад. Таков труд

Сизифа, который снова и снова должен вкатывать камень на гору и видеть затем, как камень катится вниз. Также бесконечно и однообразно мучается Тантал, вращается в огненном колесе Иксион.

По-настоящему выход из такого круга для современного человека возможен только через восприятие христианского мировоззрения. Призыв Христа: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые...» неслучаен. При этом христианство предполагает следующие этапы. Первый шаг — трезвение, затем вместо направленности на удовольствие — готовность нести крест, и, наконец, выход в радость. Пока крест Христов забыт для человека, его участь — вращаться в бесконечном круге стрессов.

Поговорим о понимании трезвения в христианстве. Духовное трезвение — это состояние, в котором человек реально видит свою жизнь и себя самого, при этом, святые отцы добавляли: «в соотнесённости с Божией Святостью». Трезвый взгляд на себя позволяет человеку понять, что причины большинства его неудач кроются в нём самом, позволяет без истерик принять данные ему обстоятельства жизни и с достоинством понести их.

Посмотрим теперь на нашу современность. Всё в ней противоположно святоотеческой заповеди. «Расслабься», «забудься», «отвлекись» — вся субкультура направлена как раз на то, чтобы увести нас от реальности. Реальность для большинства наших современников тяжела. Если вдруг она осознаётся, то возникает стрессовое состояние: чувство одиночества, тоски, бессмысленности существования. Поэтому её нужно отодвинуть, забыть. Постоянная громкая музыка, дискотеки, вино не дают реальности проникнуть в сознание, и кажется — всё отлично. Виртуальная реальность, наркотики прячут от реальности так хорошо, что вернуться к ней уже бывает невозможно.

Однако остановимся более подробно на том, что даёт духовное трезвение — способность нести жизненный крест. Со стороны такого рода состояние кажется очень унылым: ты терпишь, терпишь, терпишь... Однако, как когда-то Крест Христов принёс на землю ни с чем не сравнимую Пасхальную радость, так и теперь радостью в жизни каждого человека увенчивается несение креста.

Как можно воспитывать отношение к жизни

Уже в утробе ребёнок берёт пример с матери. И так близко, как в утробе, он никогда не будет воспринимать материнское духовное состояние. Способности без ропота нести свой крест мать может учить ребёнка уже в утробе. Если будущая мать, нося во чреве ребёнка, в ответ на нападающее на неё извне зло не срывается на раздражение, ненависть, если она полна внутреннего покоя, если она принимает всё, случающееся с ней, со смирением, ощущая, что растущая внутри неё жизнь дана ей Богом, и является самым главным, что есть в мире, это и будет её несение креста, и этому она научит ребёнка.

Наша субкультура воспитывает культ силы. Престижно быть крутым и сильным, причём сила понимается, как умение победить противника. Однако беззлобное терпение скорбей требует намного большей силы. Андрей Кураев приводит такой пример. Представим себе старшеклассника, который как тихоокеанский лайнер плывёт по коридору, по которому совершают броуновское движение первоклашки. Старшеклассник величаво осуществляет свой рейс, но тут первоклашки Петя толкает Диму, и тот в силу разности в росте ударяет старшеклассника своей стриженной головой туда, где очень больно. У старшеклассника две возможности: он может размазать первоклашку по стенке — физические силы это позволяют сделать, или очень сильно сдержаться и сказать: «Дима, ты не прав...». Второе труднее.

Вот такому терпению мать обучает ребёнка уже во чреве. Заметим, что это состояние необыкновенно радостно и для матери, и для дитяти. Альтернативой этому может быть капризное требование женщиной развлечений, удовольствий и внимания со стороны окружающих, которое никогда не может быть в должной мере удовлетворено. Для будущей матери такое состояние заканчивается

истериками, для ребёнка первым опытом одиночества: сосредоточенная на себе мама забывает о нём. При этом состояние стресса мать передаёт и ребёнку.

В возрасте до трёх лет главной задачей духовного воспитания является *запечатление любви*⁷. Не бывает отношений, в которых не сталкивались бы мнения и желания. Начало любви — терпение, а, следовательно, несение креста. Понятие крестной любви присуще христианству, но и не верящие глубоко в Бога, но серьёзно мыслящие люди понимают, что настоящая любовь может быть только жертвенной. И если это любящее, терпеливое отношение друг к другу присутствует среди людей, окружающих ребёнка, оно и учит его так вот любяще-терпеливо относиться к другим. Понятно, что отсутствие вражды и взаимная любовь окружающих ребёнка людей, наполняет его существование радостью. Но если каждый из родителей настроен на комфортную, полную удовольствий жизнь, то большая дополнительная нагрузка, возникающая при рождении ребёнка, обязательно приведёт к семейным сценам и скандалам. Для малыша это закончится минимум неврозом.

Главная задача в духовном воспитании дошкольника трёх-шести лет — воспитание *привычки к делам милосердия*, и в этом возрасте дети охотно трудятся, помогая родителям. Каждый родитель может вспомнить, как в этом возрасте малыш пытался ему помочь. Именно в этом возрасте ребёнок должен привыкнуть трудиться по нужде, т. е. не для себя, а для других. Труд — тяжёлая обязанность человека. Сказано, что «в поте лица твоего будешь есть хлеб».

Труд созидает личность. Б. Беттельгейм описывает, как в концлагере, где целью являлось прежде всего уничтожение человека как личности, заключённых заставляли делать бессмысленную работу или дела, которые они не умели делать, если же заключённый начинал что-то делать хорошо, его сразу же пере-

водили на другую работу. Т. Карлейль отмечал: «Сомнения, страсти, заботы, раскаяние, разочарование, даже уныние — все эти исчадия ада мучительно осаждают душу бедного подёнщика точно так же, как и всякого другого человека. Но стоит лишь человеку свободно и бодро приняться за труд, как все они умолкают и, ворча, прячутся по своим конурам. Человек становится воистину человеком». Хорошо выполненная работа приносит человеку удовлетворение и радость. И ребёнок в этом возрасте будет радостно трудиться вместе с кем-то, перенимая его умения. Замечено, что выполнение элементарных работ по домашнему хозяйству обеспечивает ребёнку заслуженную радость.

Именно в этом возрасте закладывается направленность человека на служение или потребление, которая сохранится на всю жизнь. Если малыша только развлекали (по принципу: детям — счастливое детство), вырастет ещё один представитель «Пепси»-поколения, стремящийся к получению удовольствия «здесь-и-теперь».

Рассмотрим теперь младший школьный возраст (от семи до десяти лет), в котором главной задачей является *ученичество*. Правильно усвоенное ученичество подарит ребёнку радость творческого отношения к жизни. С.Л. Рубинштейн писал, что потенциальная бесконечность позволяет человеку и в процессе присвоения, и в процессе функционирования выходить за пределы известного, усвоенного, в том числе и за пределы самого себя, создавать новое, творить⁸. Радость творчества — одна из главных радостей, потенциально данных человеку. Между тем творчество — это также несение креста⁹. Альтернативой этому может быть учительский ярлык неспособности или учительские похвалы (в таких случаях ребёнок от ученичества, от творчества переходит к поискам похвал и наград). Ревнивый поиск похвалы, а не истины,

⁷ Янушкявичене О.Л. Что есть человек, что Ты помнишь его. Материалы Ежегодной Богословской конференции ПСТБИ. М., 2005. С. 134–145.

⁸ Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М., 1997.

⁹ Скляр О., Проклятье или благодать? // Отрок. Киев, 2005. №3.

и тем более ярлык неспособности оборачиваются для ребёнка постоянным стрессовым состоянием. В этом возрасте учебная деятельность сама по себе даёт ребёнку радость, а ориентация на результат и похвалу создаётся взрослыми.

Следующий этап — подростковый возраст, с 11 до 15–16 лет. Главной задачей духовного воспитания в этом возрасте является *познание братства всех людей*. Этому соответствует формирование *чувства долга*¹⁰. Осознание личной ответственности, напрямую связанной с чувством долга — важнейшая воспитательная задача в общении взрослого и подростка. «Если ты не маленький, отвечай за всю ту сферу, в которой считаешь себя взрослым».

Следование чувству долга — крестный путь. В «Белой гвардии» М. Булгакова мужчины идут на мобилизационный пункт, чтобы умереть, потому что «те, кто бегут, умирать не будут, кто же будет умирать?» Подвиги на войне, стоившие людям жизни, совершались по чувству долга. Но и в обычной жизни исполнение долга является несением креста, а сознание выполненного долга даёт человеку радость.

Подросток нуждается в деятельности, в движении, он хочет чувствовать себя взрослым. Если эти его потребности не наполняются положительным содержанием, он будет выражать свою взрослость скандалом с родителями, ведя «взрослый» образ жизни и уже может включиться в круг: забвение — удовольствие — стресс.

Наступит время, когда ребёнок будет сам выбирать, куда направить свои силы. Эта пора у каждого индивидуальна, для наиболее быстро развивающихся в социальном смысле детей она наступает в 15–16 лет. Его выбор — тайна его личности и свободы. Это будет личное предстояние человека перед Богом, в котором педагог уже не властен. Юноша выбирает сам, и мы не знаем, что он выберет. В этом возрасте *выбор собственной пути* — главная задача. При этом путь разделяется на два основных направления: путь веры в Бога, и путь отрицания Его. Конечно, каждый из этих путей дробится на множество «дорог», но главное общее направление определяется указан-

ными векторами. Понятно, что выбор веры в Бога является сознательным выбором крестного пути. «Кто хочет идти за Мной, возьми крест свой...» Однако из жизнеописаний святых мы знаем, что увенчивает такой путь фаворская радость, несравнимая ни с чем на земле.

* * *

В наше время люди часто страдают от стрессов. Обычно причиной этого считают всё убыстряющийся темп жизни. Известный психолог Ф.Е. Василюк, определяя понятие стресса, писал: «Можно попытаться поставить мысленный эксперимент: каким должно быть некое гипотетическое существо, чтобы любое требование среды являлось для него одновременно критическим, экстремальным?» Понятно, что подобное совпадение «любого» с «экстремальным» может быть только у существа, не способного справиться ни с какими требованиями вообще, и в то же время внутренней необходимостью жизни которого является неотложное («здесь-и-теперь») удовлетворение всякой потребности¹¹. З. Фрейд называл такую установку «принципом удовольствия». Иными словами, не убыстряющийся темп жизни, а направленность на удовольствия рождает бесконечные стрессы современных людей. Клиническое обследование показало, что «фактором, повышающим риск наркотизации, является высокий уровень напряжённости потребностей и низкий уровень возможности их удовлетворения»¹².

Казалось, что современные достижения науки, новые технические возможности сделают человека счастливее. Но нет, человек не стал счастливее, и современные технологии не в силах помочь. Помочь может лишь возвращение к истокам, к той глубине, которая знает тайну человека.

¹⁰ Янушкявичене О.Л. «Где сокровище ваше...». Восьмые Богородично-Рождественские образовательные чтения, Сборник докладов. Ч.1 Обнинск, 2006. С. 53–59.

¹¹ Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М., 2003.

¹² Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. М., 2001.