

Освобождение от сексуальной зависимости и нечистых помыслов

Освобождение от сексуальной зависимости и нечистых помыслов

Введение

Сексуальное желание, возникающее на примитивном биологическом уровне, называется обычно похотью (на языке психологии - сексуальным драйвом). Желание, получившее свою реализацию в конкретных действиях и вышедшее из-под контроля рассудка, ставшее навязчивым, можно назвать сексуальной зависимостью (блудной страстью). Сюда относится не только мастурбация, но и просто чтение литературы соответствующего плана, просмотр порнографии и другие действия, связанные с сексуальным возбуждением вне брака. С точки зрения Библии и Церковного Предания все это безусловно является грехами нечистоты, с многочисленными подразделениями. Мы остановимся более подробно на мастурбации, как на одной из самых распространенных форм сексуального поведения, лежащей в основе всех других видов и форм греха в области пола.

В подростковом возрасте мастурбация физиологически обычно связана с переизбытком семени и с гормональными процессами, а с точки зрения психологии она приходится на нарциссический период развития личности, когда любовь подростка направлена на самого себя. Если мастурбация не стала зависимостью, обычно после 20 лет у юношей она исчезает, а у девушек может продлиться до 40 лет.

К сожалению, сегодня распространяется мнение, согласно которому мастурбация является явлением совершенно нормальным, появляются публикации, ее пропагандирующие. Не говоря уже о греховности данного явления, эти статьи умалчивают о том, что мастурбация, связанная с порнографией, обычно ведет к снижению сексуальных влечений и, как следствие, недовольству супругов, снижает творческую активность личности и часто приводит к комплексу вины и депрессиям. Компulsive мастурбация (т.е. приобретающая форму зависимости) отражается даже на физическом состоянии индивида, в том числе его внешнем облике. В случае борьбы с гомосексуальностью мастурбация служит мощным якорем, который цепко держит своего хозяина на привязи нежелательных чувств. Не хотелось бы останавливаться здесь подробнее, поскольку некоторые читатели знают это по собственному опыту.

Мы будем говорить о ситуации, когда мастурбация приобрела форму зависимости, и человек постоянно обращается к этой практике, не может от нее отказаться. Сначала мы рассмотрим причины такого поведения, затем посмотрим механизм развития зависимости, наконец, определим возможные выходы из ситуации.

Что по сути представляет собой мастурбация

Многие замечают, что желание получить сексуальное удовлетворение недолжным путем (вне брака) возникает именно тогда, когда мы чем-то расстроены, не уверены в себе и боимся неудачи в будущем (тревожимся), обижены на кого-то или просто физически измотаны. Кто-то прибегает к мастурбации просто от скуки и жалости к себе. Некоторые используют мастурбацию, когда очень хочется глубокой близости с кем-то (причем даже не телесной, а просто быть вместе), но это желание, иногда неочевидное даже для самого человека, остается неудовлетворенным. Зачастую compulsive секс в принципе является следствием перенесенных в детстве психологических и сексуальных травм, некоторой защитной реакцией на все формы стресса.

Все вышеописанные ситуации показывают одно: человек прибегает к этой практике тогда, когда его душе плохо, и он таким образом пытается доставить себе хоть небольшое облегчение, восполнить или заместить то, чего ему не хватает.

Однако бывает, что желание обратиться к этому связано и с общей невоздержностью, с праздным стилем жизни, с отсутствием того, что на языке аскетике называется трезвением.

Почему мастурбация становится проблемой

Проблема, однако, заключается в том, что физическое удовольствие не может заменить мирного состояния души, после такого поведения человек склонен чувствовать стыд и вину. К одной психологической боли он добавляет еще. А потом еще и еще.

Как можно заметить, многие из проблем, провоцирующих нечистое поведение, связаны с тем, что человек не очень уверенно чувствует себя в обществе. Потакая своей страсти, он начинает еще больше сторониться людей, боясь, что кто-то об этом узнает. Отношения рушатся еще больше. Он не понимает, что именно «легкое решение» мастурбации отдаляет его от друзей и заставляет страдать еще больше. Наконец, человек просто замыкается в себе и уже не верит в то, что кто-то хочет искренне ему помочь. Он в буквальном смысле становится «рабом греха». Круг замыкается. Таково развитие и других грехов, связанных с половой сферой.

Самое страшное, что грубое физическое наслаждение, не освященное брачным союзом любви, отстраняет нас от Бога. Насытивший свою душу блудными образами либо не чувствует нужды в Боге, либо боится обратиться к Нему в своем грехе, либо не верит, что такое обращение возымеет результат. Зачастую у него не остается просто физических сил для того, чтобы встать на молитву.

Почему же все-таки человек раз за разом обращается к этому?

В психологическом смысле мастурбация позволяет отвлечься вообще от каких-либо мыслей и предаться чувству, ощущениям, и, таким образом, действительно, на какое-то время блокирует осознание того, что у человека есть проблемы. Таким образом, мастурбация действительно доставляет временное облегчение в форме отстранения от действительности.

Вместе с тем, оргазм приносит очень большое физическое наслаждение. Эффект возникает за счет того, что при сексуальном акте изменяется биохимия мозга, и человек чувствует удовольствие и эйфорию. Эти биохимические изменения перестраивают структуру соединений неокортекса, и человек буквально привыкает жить уже с другими мозгами. Длительное отсутствие сексуального наслаждения, также, как и отсутствие наркотиков, вызывает неприятные ощущения. Поэтому отойти от нечистых практик бывает сложно.

Как избавиться от нечистоты

*Грех не в осквернении - это следствие, а в лени, осуждении, гордости, беспечности.
Иеромонах Василий, Оптинский новомученик*

Только если в сердце человека есть память о Боге, если в нем живет Дух Святой, если место похоти заняла христианская любовь, там не найдется места никакому греху. Поэтому мы должны искать больше не чистоты самой по себе, а искать Бога, Его Присутствия, возгревая веру, утешаясь надеждой, достигая любви. Прибавим, искать в Церкви, где есть веками проверенные методы борьбы со страстями, и где реально присутствует и действует Спаситель мира, Христос.

Чистота сердца, стяжание Духа Святого, деятельная христианская любовь – это, скорее, цели и результат жизни, но вначале нужна борьба. При этом нужно помнить, что своими силами мы можем только контролировать поведение, но устранить само желание мы не в состоянии. Утверждая это, мы сразу избегаем двух крайностей: считать, что от нас ничего не зависит, что мы обречены на грех, а также считать, что мы сами, без помощи Божией, можем преуспеть в освобождении от этой зависимости и приобретении чистоты в мыслях.

Соответственно, предложим здесь несколько конкретных советов по борьбе с нечистыми практиками (эти советы могут быть применимы и к другим формам зависимости – пищевой, наркотической, зависимости от развлечений и пр.)

1. Для тех, кто имеет хоть немного веры, начинать борьбу с нечистотой нужно с помощью ограничения своих желаний и понуждения себя к жизни с Богом. Укажем на необходимость смиренной молитвы об очищении сердца, о помощи Божией в борьбе с этим грехом, сопровождающейся исповеданием собственного бессилия. Помогают обычные аскетические средства: воздержание в пище и питии, обуздание взора, ограничение в сне в сочетании с молитвой и чтением Писаний, но особенно помогает постоянная память о смерти и смиренное терпение неприятностей и личных оскорблений. У человека, постоянно занятого очищением своей совести слезами покаяния, мысли о наслаждении просто не задерживаются. Об эффективности этих решений свидетельствует опыт борьбы с блудной страстью подвижников Церкви.

2. Зачастую страстные помыслы (фантазии) берут начало в нашем прошлом. И тут нужно просто просить Бога, чтобы он показал нам не только наслаждение, которое мы получили в прошлый раз, но и муки совести, с которыми это было связано – показал прошлое без прикрас, в реальном свете. На самом деле, иногда требуется серьезное исследование травм прошлого. В литературе встречается описание случаев, когда человек, проработавший насилие в детстве, покаявшийся сам и простивший обидчиков, избавлялся от многих нечистых практик.

3. Мы уже сказали, что часто мастурбация связана с тревогой и депрессией, и здесь самое лучшее средство – стать оптимистом. Но пусть это будет не поверхностный оптимизм популярной психологии, а оптимизм, выстраданный в молитве, основанный на непоколебимой уверенности в Боге и Его любви. Мы должны понять, что страдания и жертвы необходимы для нашего роста, научиться принимать неприятности как волю Божию, как Его заботу о нас, чаще благодарить Бога и хвалить Его милость, и верить, что нам «все содействует ко благу». Собственно, в этом и заключается христианская добродетель надежды. Святитель Игнатий Брянчанинов замечает, что иноки древности для борьбы с печалью использовали следующие короткие молитвенные воззвания: «Слава Богу за все», «Господи, предаюсь Твоей святой воле и буди со мною воля Твоя», «Господи, благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня», «Достойно по делам моим приемлю: помяни мя, Господи, во Царствии Твоем». В случаях побуждения к нечистоте нужно молиться не о том, чтобы Господь не допустил до греха, а о том, чтобы принять со смирением эту тревожную ситуацию и успокоиться, тогда и желание отпадет. Следует помнить, что сексуальное отыгрывание может облегчить боль, но только Христос может ее устранить. Некоторые авторы рекомендуют использовать юмор для высмеивания возникающих грустных мыслей, однако, думается, не менее эффективным будет просто искренне помолиться простой молитвой, почитать канон или Псалтирь. В книге Марио Бергнера есть один совет, который помог лично ему: «Когда почувствуешь желание так поступить, вместо этого падай на колени и молись». Марио заходил в спальню, ложился – желания приходили, он спрыгивал с постели и молился. По несколько раз за вечер. Несколько десятков раз за неделю. Зато скоро он приобрел навык молиться и избавился от этой страсти.

4. Также нужна и регулярная Исповедь у постоянного духовника, по возможности

сопровождающаяся Причастием. Открытие своих грехов другому человеку предохраняет сердце от огрубения, а опытный взгляд со стороны помогает лучше понять, как же бороться со страстями. Кроме того, мы верим, что Сам Господь прощает грехи в Таинстве Исповеди, а Причастие Его Тела и Крови обновляет нас и соделывает подобными Богу, дает силы для борьбы и победы. Вообще, серьезная духовная жизнь со временем полностью преобразует человека изнутри, что отражается и на внешнем облике.

5. Когда мы наполним свою жизнь активностью, восполним потребности: будем заниматься любимым делом, будем вести более насыщенную жизнь в плане общения со здоровыми и духовными людьми (в первую очередь, нашими близкими), будем заниматься спортом, чтобы не завидовать другим и улучшить физическое состояние, когда мы будем перейдем от заикленности на себе, на своем удовольствии к жизни ради других, и на место идола удовольствия поставим жажду Бога - мы сможем контролировать эту страсть.

6. Если говорить о чисто технической стороне вопроса, то нужно найти активаторы влечения и отрезать себя от источников соблазна: порнографии в любых ее видах, фетишей, в т.ч. собственного тела (например, перед зеркалом или в ванной), ассоциативных компонентов - подарков, музыки, мест, памятных дат. Нужно понять, какие ситуации провоцируют эту зависимость, и постараться изменить строй своей жизни так, чтобы избавиться от провоцирующих ситуаций (к примеру, изменить режим дня либо распорядок рабочей недели). Часто нужно просто заранее планировать свое время, не откладывать дела на потом, чтобы не попадать в тревожащие ситуации, провоцирующие отыгрывание. Нужно наложить ограничения на употребление алкоголя, ведь именно в состоянии опьянения человеку труднее контролировать свои чувства, а сам алкоголизм только углубляет депрессии. Впрочем, здесь следует иметь ввиду, что отказ от провоцирующих грех вещей не является полным решением вопроса. Нужно изменить сознание и жизнь - тогда эти крючки нас не будут зацеплять.

7. Всегда для полного освобождения требуется решительный шаг. Пока мы хотя бы теоретически допускаем место этой страсти в своем сердце, она не уйдет. Нужно исполниться твердой решимости оставить страсть, даже разгневаться на нее - сколько же можно нас терзать - и она сама убежит от нас. Настоящее покаяние предполагает не теплохладность, а реальный ужас греха и гнев на страсть, воля к тому, чтобы ее оставить раз и навсегда.

Как бороться с дурными мыслями (помыслами)

Правильно организованные труды, как свидетельствует аскетический опыт, позволяют добиться результатов уже через полгода. Тем не менее, чистота помыслов не может быть приобретена с помощью психологии или аскезы: «Впрочем, мы должны знать, что хотя бы мы соблюдали всю строгость воздержания, именно: голод, жажду, бдение, постоянный труд, и с неослабным усердием занимались чтением; однако же, посредством этих подвигов мы не можем приобрести постоянную чистоту целомудрия, если, постоянно упражняясь в них, по руководству опыта не дознаем, что чистота подается по милости благодати Божией. Всякий пусть знает, что он должен неутомимо упражняться в этих подвигах только для того, чтобы ради скорби их, приклонив милосердие Божие, удостоиться, по божественному дару, освободиться от брани плоти и господства преобладающих страстей» (преп. Иоанн Кассиан Римлянин). Не трудами, но смирением человек приклоняет к себе Бога, это важно помнить.

Тем не менее, в процессе духовного роста даже до могилы помыслы могут и, скорее всего, будут возникать, как о том свидетельствуют многие подвижники. И потому в Церкви есть опыт конкретной борьбы с помыслами. Прежде всего, помыслам нужно противопоставить сочетание непрестанной молитвы, чтения и телесного труда, размышление над текстами Священного Писания. Несерьезное отношение к утренней или вечерней молитве часто ведет к усилению

помыслов. Для сосредоточения в течение дня можно использовать прослушивание аудиозаписей православных песнопений, Псалтири. Непрестанная Иисусова молитва, по опыту подвижников Церкви, постепенно обновляет сознание и сердце человека, исцеляет его душевную расстроенность.

Нечистые помыслы нужно отсекают в самом начале их возникновения, просто даже не обращать на них внимания, не допуская собеседования или тем более соуслаждения ими. Именно соуслаждение, слабовольное подчинение помыслу рождает уныние. Долговременное пребывание в таком состоянии без открытия помыслов духовному отцу – большая ошибка, потому что это прямой путь к нечувствию и отчаянию. А отчаявшийся сам себя губит, как говорит преп. Иоанн Лествичник. В рассказах о жизни первых монахов есть упоминание о том, как один монах одиннадцать раз подходил к своему старцу с исповеданием помысла, прежде чем страсть его оставила.

Иногда следует обратить внимание на происхождение блудного помысла: рождается ли он изнутри, из воображения, или приходит извне, от зрения и встреч с определенными людьми. В первом случае полезен телесный труд, во втором требуется уединение и безмолвие со вниманием.

Правило, которым советует руководствоваться батюшка Иоанн Кронштадтский, — не принимать нечистые помыслы за что-то собственное. Приходят ли воспоминания из греховного прошлого, или фантазия принимает неправильное русло – это не только особенности функционирования нашего сознания; по опыту, за всем нечистым стоит лукавый, который хочет внушить мысль о нашей порочности, полной негодности для Бога и бесполезности каких-либо попыток измениться. Это неправда, Бог не так смотрит на человека — Он как раз верит в каждого из нас, и не попускает искушений, которые мы не могли бы перенести. Наш современник старец Паисий советует побеждать дурные помыслы не противоречием им и даже не молитвой, а добрыми помыслами. Слишком часто мы концентрируемся только на борьбе с грехом, и эта порой мелочная борьба нас выматывает - и вместо того, чтобы приобрести смирение, мы впадаем в уныние! Между тем, наша главная цель должна быть не отрицательной, а положительной – заключаться в познании воли Божией, всеблаготворности и радостной для каждого человека, и в совершенствовании в добродетели, исполнении правды Божией.

Не будем же ослабевать в надежде, что любая проблема в этой жизни, в том числе проблема чистоты телесной и душевной, может быть решена с Божией помощью, будем жить в Церкви, будем идти за Христом, и тогда для нас ничто не останется невозможным.

Упомянутые в статье авторы:

Святитель Игнатий Брянчанинов (1807-1867) – епископ, наставник русского иночества и благочестивых мирян; не только талантливый писатель, но и аскет, и глубокий, подлинный мистик. Своей задачей видел возвращение Церкви своего времени святоотеческого духа, от которого многие отошли из-за отсутствия переводов святоотеческой литературы и обилия низкопробной «мистической» (подчас масонской и спиритической) литературы Запада. В этом мутном потоке душевной мечтательности святитель очень четко стал на защиту подлинной духовности. На его творениях воспитывались многие святые.

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин (ок. 360-435) – ученик и друг величайшего святителя Иоанна Златоуста, собеседник египетских отцов пустыни, открывший восточную монашескую духовность для Запада. На многие века он стал образцом и авторитетом для благочестиво настроенных людей. Его аскетические творения отличаются стройностью и

логичностью изложения, подчас затрагивают темы, казалось бы, нехарактерные для монахов, например, известное собеседование о дружестве. Именно с него началось мое знакомство с аскетической традицией Церкви.

Святой праведный отец Иоанн Кронштадтский (1829-1908) – всенародно любимый пастырь, организатор широчайшего социального служения, горячий молитвенник и чудотворец, чей дневник «Моя жизнь во Христе» говорит об очень близком общении его души с Богом и горним миром и может стать большой помощью для тех, кто ищет вдохновения в Боге. Книги о жизни батюшки еп. А. Семенова-Тянь-Шаньского и еп. Вениамина Федченкова могут быть признаны не только лучшими биографиями о. Иоанна, но и своеобразными учебниками по духовной жизни.

Преподобный Иоанн Лествичник (ок. 570-649) – учитель монашества, настоятель известного Синайского монастыря, автор «Лествицы» – самого авторитетного и полного аскетического произведения. Безусловно, его труд, хотя и написанный несколько сложно, может стать неоценимым справочником по разрешению большинства душевных и духовных проблем, и не только справочником, но и путеводителем ко спасению, сразу после Священного Писания. Ни один известный мне труд психотерапевта не может равняться с «Лествицей» по широте охвата проблем и по точности рекомендаций.

Старец Паисий Святогорец (Афонский) (1924-1994) – наш современник, не впадающий в отвлеченности, но тонко чувствующий проблемы времени. Духовная мудрость позволяет ему говорить так, чтобы человек почувствовал: совет дан из любви, с состраданием, и такой совет хочется выполнять. Благодаря доступности изложения, наглядным примерам его книги читаются очень легко и многим уже принесли душевную и духовную пользу.

Иеромонах Василий Росляков, Оптинский новомученик – ритуально убит сатанистом на Пасху 1993 г, что описано в книге "Пасха красная". Его дневник с краткими выписками, составленный им Покаянный канон – это учебники в восхождении по духовной лестнице Православной веры.

Марио Бергнер – один из лидеров экс-гей движения, который рассказывает о своем пути в духовной автобиографии "Setting Life in Order"