

“Как перестать беспокоиться и начать жить.”

Семинар LT027 - 21.05.2020 г.

<https://youtu.be/367OdawVtZM?si=J-ItsoFNbbAGTmFu>

1:42:35

о. Андрей Лоргус:

Добрый вечер, Алексей. Всем добрый вечер.

[Говорящий 2]

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

[Говорящий 4]

Рад всех приветствовать, хотя не вижу. Это, конечно, приятно, но что делать.

[Говорящий 1]

Итак, мы продолжаем живые разговоры наши, или наш живой разговор. И, конечно же, наши мысли про то, как мы переживаем кризис, как мы из него можем выйти, как нам его преодолевать. Такой вот мы придумали ход, уже не в первый раз, как перестать беспокоиться и как начать жить.

[Говорящий 4]

Мы надеемся, что это для всех тема, всем интересно, потому что это про проживание тяжелых времен, тяжелой ситуации, тяжелого нашего кризиса.

[Говорящий 1]

Для кого-то он более тяжелый, для кого-то менее тяжелый, но тем не менее. Как перестать беспокоиться? Мы имеем дело с такой базовой человеческой эмоцией, тревога, беспокойства, которая сопровождает человека всю его жизнь и сопровождает на протяжении разных стрессовых ситуаций.

Естественно, что мы по-разному переживаем стрессовые ситуации, и они оставляют разный след в нашей жизни. Иногда это травматический след, остающийся на всю жизнь. Иногда это тяжелые времена, которые проходят.

Иногда это кризис, из которых мы выходим более крепкими, более опытными. Но так или иначе, эта базовая эмоция тревоги, беспокойства, она как факт в нашей жизни присутствует довольно плотно и практически

всегда. Если говорить о ее глубочайшем богословском уровне, то тревога есть не что иное, как переживание жизни, которое, как мы знаем, завершается смертью и переходом в жизнь вечную.

То есть за тревогой стоит страх смерти, неприятие смерти, нежелание смерти, несмирение перед смертью, непризнание и невозможность справиться с этой такой всеуничтожающей мыслью. Но если конкретно, то тревога – это наша жизненная реакция эмоциональная, законная эмоциональная реакция, которая в той или иной степени может присутствовать ежедневно с нами. Стало быть, это такая очень важная часть нашей эмоциональной жизни – тревога.

Но я бы хотел сейчас говорить не о том теоретически, что такое вообще, говоря, тревога. Я хочу разобрать ее качество. Почему тревога так нас мучает и как мы можем от нее избавиться?

Тревога или беспокойство? Ну, прежде всего, важно иметь в виду, что тревога – это что-то очень пугающее. Мы тревожимся по поводу какой-то угрозы.

Тревога – это угроза чему-то, иногда непонятному, и в этом смысле с ней очень трудно справиться, потому что у нее нет открытой причины. Принято считать, что страх – это предметная угроза, а тревога – это вообще, так сказать, фоновое такое чувство, и мы не знаем от чего. Итак, значит, тревога, во-первых, это страх ожидания чего-то.

Во-вторых, конечно, это зависимость, навязчивость. Мы не можем избавиться от тревоги. Тревога нас преследует с утра до вечера, она преследует нас, когда мы работаем, когда мы отдыхаем, когда мы хотим общаться друг с другом, и когда мы хотим посмотреть кино, когда мы хотим целоваться.

А везде и всюду тревога. Это такое изматывающее, навязчивое состояние, от которого некуда деваться. Тревога, несмотря на то, что она не дает покоя мне сидеть на месте, это вещь довольно пассивная, потому что я не знаю, откуда придет опасность, угроза, но я все время выжидаю.

Вот эта выжидательная позиция тревоги, ее пассивность, она очень тяжело сказывается на моей возможности, на моем потенциале действовать. Моя тревога превращает меня в пассивного ожидания и превращает мою жизнь в пассивное ожидание беды. Наконец, тревога – это огромное напряжение.

Я все время напряжен, я не знаю, что делать. Я ожидаю, я поворачиваюсь, я ищу, я мнителен, я чрезмерно подозрителен и так далее. У тревоги есть всегда некая когнитивная составляющая, то есть мы все время пытаемся найти источник.

Мы питаемся разными слухами, мы питаемся разными мифами, сказками, разными пророчествами, псевдопророчествами, объяснениями. Вот это то, о чем мы несколько раз уже говорили, о мифах в нашей жизни, мифах, которые мы выбираем. И слухи, и пророчества, которые мы выбираем, вот сейчас это про чипирование, про зомбирование, про опять-опять все эти, с коронавирусом пошли все эти разговоры, впрочем, достаточно давнишние, но тем не менее актуальные такие.

И вот этот народный такой маргинальный фольклор про всякие вещи подхватывается людьми, даже вполне себе умными, хотя, может быть, не очень образованными, но распространяется очень активно. И вот тревога – это такое состояние, напряжение, пассивность, навязчивость, страх, слухи и пророчества. Вот с чем мы имеем дело, когда мы тревожимся.

Мы тревожимся, мы беспокоимся, мы не находим себе места, и вот эти состояния, ну и кроме этих пяти, еще может много чего назвать, в том числе угнетение мышления, тревога лишает нас разума, беспокойство делает нас глупцами, беспокойство делает нас неразборчивыми, мы теряем бдительность, нас легко обмануть, с нашим беспокойством мы не можем выполнять работу, мы становимся растерянными и ошибаемся на каждом шагу, перестаем быть профессионалами, мы становимся как дети.

Вот это ужасно для меня, например, такое представление. Мы забываем, мы ошибаемся, не на ту кнопку нажимаем, не тот текст открываем, вообще забываем все. То есть вот беспокойство – это такая просто беда, беда для человека.

[Говорящий 4]

Что можно сделать с тревогой?

[Говорящий 1]

Прежде всего, давайте посмотрим, какие альтернативы у нас есть, психологические альтернативы. Первое качество тревоги – это напряжение, высокая энергетическая затратная жизнь. То есть это не спокойная жизнь какая-то, пассивная спокойная жизнь, я тревожусь, но я лежу себе на диване и тревожусь.

Нет, я места себе не нахожу. Вы знаете, вот эти наши словесные высказывания про тревогу, про беспокойство, места себе не находить – это большое напряжение. А если вместо напряжения мы попытаемся в себе мобилизовать разные необходимые нам для совершения работы или какой-то деятельности качества, значит, альтернативой напряжению можно считать целеустремленную мобилизацию.

Дальше. Пассивность наша в беспокойстве может быть заменена активностью, но только активностью, имеющей направленность. Директная активность.

Целеполагательная такая активность, у которой есть цель. Далее. Навязчивость может быть превращена во внимательность, если есть предмет, которому мы внимательны.

То есть если мы управляем своей волей, своим вниманием, то эта внимательность является альтернативой нашей навязчивости. То есть мы не вообще хватаемся за любую вещь, которая нас беспокоит, а мы направляем свое внимание на конкретный предмет, который нам и считаем нужным. Наконец, страхование, боязнь, ожидание нападения, угрозы может смениться конструктивной агрессией.

Ведь агрессия это и нападение, и защита. Агрессия, в отличие от регрессии, это всегда движение к чему-то, движение к какой-то цели, к какому-то предмету. Это может быть и воинская агрессия, это может быть и агрессия в отношениях, может быть агрессия в достижении цели.

Например, спортсмен стремится к результату или стремится к рекорду. Строитель стремится возвести, наконец, поставить крышу и, так сказать, монтировать конек, чтобы, наконец, строящийся дом был закрыт от дождя и ветра. И так далее.

То есть, конструктивная агрессия – агрессия поиска результата. Ну и, наконец, слухи и пророчества могут быть заменены информированностью и поиском, исследованием. Таким образом, если мы будем работать и использовать те качества тревоги и беспокойства, которые я назвал, мы будем их использовать именно в альтернативном варианте, то мы тогда получаем совершенно другую картину.

Мобилизация, активность, внимательность, конструктивная агрессия, поиск или исследование информированности. Поиск смысла, поиск причины, поиск выхода и так далее. То есть, с тревогой можно и нужно работать.

У тревоги есть альтернатива. Это целенаправленная мобилизация всех своих сил и использование той самой энергии, которая есть в тревоге, использование ее для деятельностной жизни. Давайте разберемся, что такое деятельная жизнь.

Кстати, есть ли вопросы по тревоге и беспокойству? Чтобы нам потом не возвращаться к ней, давайте разберемся. Правда ли, что тревожный человек живет не настоящим, а будущим?

Нет, он и настоящим, и будущим не живет. Тревожный человек живет ожиданием неизвестно чего. То есть, вот это состояние рассредоточенного, но очень навязчивого внимания.

Он привязан к опасности. Он не видит ничего, кроме угрозы. А угрозы нет.

То есть, он, по сути дела, как бы гоняется за фантомом. Встреча со сознанием страха смерти и есть страх для жизни и снижение тревожности? Нет.

Старт, когда мы встречаемся с сознанием страха смерти, это старт для поиска, для осознанности, для философии, для ответа на вопрос, кто я и зачем я живу. Это поиск смысла жизни. Но это не снижение тревожности, нет.

Наоборот, в какой-то степени здесь тревожность может возрасти. А вот что может снизить тревожность в вопросе страха смерти, это, прежде всего, вера. Вера в загробную жизнь.

Это да, это снижает. Но еще больше, если говорить о психологическом, о психологической стороне, то гораздо большее влияние на снижение тревожности имеет обретение смысла жизни. Как только смысл жизни человека начинает радовать, питать, греть, тогда человек перестает вообще бояться смерти.

Он даже готов на нее, на эту смерть. Для меня долгое время было проблемой как раз начать беспокоиться, испытывать чувства. Но теперь стресс зашкаливает.

Боюсь, что перестану беспокоиться и снова потеряю чувства, когда перегну палку с успокоением. Вообще-то говоря, можно обойтись и без беспокойства, если вы умеете мобилизовать. В принципе, взрослый человек способный целенаправленно мобилизовать все свои способности

для решения конкретных задач или мобилизующийся в определенных условиях, например, вышел на работу и включился в мобилизацию, а потом вышел с работы и расслабился.

То есть, если вы умеете управлять своим эмоциональным интеллектом, а беспокойство и мобилизация – это отчасти эмоциональный интеллект, то как раз и беспокойство здесь и не нужно. Беспокойство – это хаос. Мобилизация – это упорядоченность.

Понимаете разницу? Давайте зафиксируем ее. Хаос или упорядоченность.

Беспокойство – это хаос, а мобилизация – это упорядоченность. Самоизоляция служила и причиной, и оправданием для того, чтобы не работать. Начинать работать и жить в новой реальности, сталкивающейся с неопределенностью.

Что конкретно делать, чтобы а – сориентироваться, б – отличить, на что можно опираться, а на что нет. Тут очень много всех вопросов вместе взятых. Давайте постепенно я на них отвечу.

Да, для некоторых людей жить в новой реальности – большая неопределенность. Но давайте сначала скажем, что сама по себе новая реальность – это уже неопределенность. Во-первых, непонятно, будет ли она.

Это новая реальность. Для кого-то она будет очень новой, а для кого-то почти незаметной. То есть, если человек как работал, так и работает.

Вот госслужащие, например, учителя или врачи. Вот они же ходили в свою клинику, учителя ходили в свои институты. Они будут ходить.

То, что у учителей добавилось удаленное дистанционное обучение, это, в общем, для кого-то и не новость, потому что во многих вузах дистанционное обучение уже было. В нашем институте тоже оно было и сейчас есть. Мы в основном работаем в удаленном формате.

Так что это не очень новая реальность. И это определенность. То есть, понятно, она будет.

Кстати, я думаю, что дистанционное образование благодаря кризису сделало огромный вынужденный скачок в своем развитии и теперь будет совершенствоваться. Я в этом уверен. Но для кого-то, да, для кого-то сама

по себе неопределенность уже наступила, потому что они не знают, как они будут жить и работать в новой реальности.

Неизвестно вообще, эта новая реальность будет или не будет. И какая она будет. Это пока мы ничего не можем ответить, поэтому и ответ на вопрос этот нет.

Это означает, что для тех, для кого действительно эта неопределенность существует, необходимо к ней подготовиться. Как? Что такое неопределенность?

Неопределенность – это слишком широкий спектр возможностей для того, чтобы выработать одно средство. Допустим, я не знаю, куда завтра меня пошлют работать. Например, рубить дрова.

Тогда мне нужно приготовить такую соответствующую одежду, плюс наточить топор, плюс какой-то еще инструмент. Но меня могут вместо этого завтра отправить, скажем, на копать землю. Тогда мне нужна хорошая лопата и варежки, потому что руки надо беречь.

Ну и так далее. А в условиях неопределенности я должен готовить и топор, и лопату, и молоток, и термос, и флягу, и люду. Все готовить.

Дорого. Дорого и очень хлопотно. Да.

Но, во всяком случае, я не хочу, чтобы неопределенность застала меня просто. Значит, я должен готовиться ко всему. Это очень ресурсно, очень затратно.

Но что делать? Во всяком случае, это мобилизация. Неопределенная мобилизация.

Что конкретно делать? Сориентироваться. Конечно, ориентироваться.

Для этого нам нужен поиск, информированность, исследование. Нам нужно спрашивать. Нам нужно интересоваться, читать и так далее.

На что можно опираться на себя? Вот в наших условиях есть два пути поиска своей собственной опоры. Первое – это профессионально предметное.

Тут надо собирать все свои навыки, знания, умения, ресурсы, знакомства. А второе – это, конечно, искать во своем внутреннем мире самое надежное и то, что будет работать всегда. Не то новое, что мы бы хотели достичь.

И не то, что предшествовало кризису во мне. А то самое надежное. Вот здесь я должен ради выживания выбрать только то, в чем я уверен.

Максимально уверен. Например, все остальные профессии хороши бы, но я точно знаю, что я могу быть дворником. Я умею правильно нести тлой и собирать лопатой снег.

Это мой простой навык, заученный навык, и я могу с ним прожить. Или, например, что я умею еще? Я, например, умею читать и выписывать из книг какие-то цитаты, сортировать.

Я выбираю то самое простое, но только то, в чем я уверен. Значит, чтобы опереться в себе, нужно найти самое крепкое, самое укорененное, самый крепкий навык. И тогда у меня есть гораздо больше уверенности в себе.

Как физически справиться с замиранием, если и мобилизация сильнее? Мобилизация сильнее – это хорошо. Это не замирание.

Мобилизация – это действие. Сейчас, Юля, я хочу сказать, что такое деятельный подход. Потому что есть замирание, а есть деятельность.

Несколько штрихов к понятию деятельный подход. Первое. Лучше что-либо делать, чем ожидать.

Замирание – это ожидание. Оно может быть полезной стратегией на очень коротком промежутке времени. Нельзя задерживаться в ожидании.

Нужно переходить к деланию чего-либо. Лучше что-либо делать, чем ожидать. Например, вышивать, гладить, сортировать бумаги, разбирать завалы, ходить из угла в угол, отправиться на прогулку в уединенном месте.

Лучше что-либо делать, чем ожидать. Поймите, любая работа здесь спасительна. Любая физическая работа.

Значит, переходить к деятельности от ожидания через любую работу. Врачи, например, в этот кризис рекомендуют физические упражнения. Если ничего не можете делать, делайте физические упражнения.

Отжимайтесь, приседайте, делайте под музыку, без музыки. Ну, вообще-то говоря, всю штуку. Далее, второе.

Цель всегда сильнее ошибки. То есть пробуйте, двигайтесь. Если вы ошибетесь, это не страшно.

Но если вы двигаетесь к цели, у вас она есть. Например, хочу выйти на крышу. Вышел на крышу, но, допустим, меня кто-то обругал.

Или хочу погулять. Вышел погулять, но меня напали полицаи и меня загнали обратно в подъезд. Ну, ошибка, да.

Но я все-таки, по крайней мере, двигался к цели. Движение к цели всегда ценнее, чем ошибка. Третье.

Энергия действия снижает тревогу. Те усилия, которые мы вкладываем в любое действие. Давайте пилить дрова.

Что значит сидя в квартире? Сидя в квартире, например, перебирать книги. Разобрать антресоли.

Перемыть окна. Еще раз пропылесосить квартиру. То есть прикладывать любую энергию, она тревогу будет снижать.

Четвертое. Результат не всегда успех. Но всегда результат.

То есть двигайтесь к результату, к цели своей. Двигайтесь. Это не будет, может быть, победой.

Не может быть успехом. Но это не важно. Важно, что это будет результат.

Это завершит вашу деятельность. У деятельности должна быть цель. У деятельности должен быть конец.

Это не просто прекращение движения. У деятельности концом является результат. Он может быть и отрицательным.

Не успех. Ошибка. Но это все равно будет результат.

Вы его достигаете. Потом делаете анализ. Работа над ошибками.

Но, тем не менее, вы приобретаете опыт. Деятельность всегда лучше, чем бездеятельность. Следующий пункт.

Целенаправленное действие превращается в мысль и дух. Тут вот такая вещь. Дело в том, что психика наша так устроена.

Дело в том, что любое действие может стать мыследействием. Может стать мыслью, словом и духом. Например, если мы с вами что-нибудь строим.

Например, мы строим шалаш. После того, как мы построили шалаш. Руки, тело, глаз помнят.

Вся эта строительная конструкция превращается в образ этой конструкции. Которую мы запоминаем. Она превращается в некоторый образ, который мы можем использовать.

Мы можем его проецировать. Мы можем вид изменить. Мы можем с ним дальше жить.

Деятельность как преодоление, как некоторое эмоциональное становится духом. То есть, понимаете, деятельность и подход дает нам плоды духа. Вот что очень важно.

Почему апостол говорит все время о труде? И Христос говорит, что очень важно, чтобы вера наша была деятельной. Любовь деятельной.

Надо делать дела любви, а не только чувствовать. Вот это очень принципиально важно. Дело превращается в дух.

Несмотря на ошибки. Как вы считаете, спрашивает меня Анна. В современной мировой ситуации есть ли возможность найти достоверную информацию о причинах происходящего, чтобы снять тревогу?

Или важно научиться жить в неопределенности? Ну, Анна, я отчасти написал об этом в фейсбуке про реальность. То есть перед лицом реальности вот этот короткий текст про то, как относиться к информации в целом.

Степень достоверности информации определяется вами, Анна. Вы в силу своего опыта жизненного, в силу своего интеллекта, своего образования, своей эрудиции, вы проверяете на достоверность ту информацию, которую вы получаете. Либо есть те экспертные мнения, которым вы доверяете.

Но для этого надо это доверие экспертам иметь. Допустим, пишет некий профессор, доктор физико-математических наук. Вы знаете, кто он?

Вообще-то говоря, ему можно доверять? Если вы его не знаете, почему вы ему доверяете? Потому что он доктор, потому что он профессор.

Это ничего не значит. У меня есть один корреспондент, который мне раза два в год присылает свои труды. Он профессор, он доктор наук, он даже завкафедра чего-то.

Но труды, которые он мне присылает, это такая типичная графомания. И больше ничего. Все звания, все степени научные ничего сами по себе не говорят.

Это просто некие ярлычки, бейджики. Больше ничего. Поэтому проверяйте, доверяйте, пробуйте на вкус.

Знаете, как в Средневековье монету золотую пробовали? Ее на зуб. Желтая, мягкая.

Проверяйте на вкус. Проверяйте эту монету. Нет другого способа.

Что касается по поводу причин того, что происходит в мире. Как всегда, есть причины объективные. Объективной причиной является появление злого вируса.

Очень злобного по отношению к человеку. Кстати говоря, только к человеку. Судя по тому, что пишут.

А вторая причина заключается в том, что почти все государства и все системы здравоохранения сделали одну и ту же ошибку. Они слишком долго не верили в опасность. Не приняли должных мер.

А когда началось массовое заражение, они не знали, что делать. Они сейчас друг друга все обвиняют. Кто больше виноват.

Но ошибку сделали все одну и ту же. Дорогаются на 5 миллионов человек зараженных. Пока 300 тысяч погибших.

Это очень много для 21 века. Но это не испанка 1918 года. По крайней мере.

Во всяком случае, почему произошло. Почему произошло, мы понимаем. Мы не понимаем, что с этим делать.

То есть, мы не понимаем, могли бы мы избежать. Ответ на этот вопрос нет. Скорее всего, не могли бы избежать.

Мы не понимаем, как дальше избежать. Это точно нас тревожит. Потому что получается, что новый коронавирус может явиться в мир.

Быть более злым, чем тот, который был. И нанести большую ущерб. Но лично я вам скажу, Анна, что я не отрицаю такой возможности.

Но я глубоко убежден в том, что человечество и это переживет. Переживет. Мы с вами переживем.

Есть вопрос, чему мы учимся от этого. Господь, если нам посылает это, то чему учит? Есть же какой-то смысл в этом для нас, христиан.

По крайней мере. Я двигаюсь дальше. Итак, деятельный подход я обозначил.

Это очень важно. Очень важно, что мы переходим от беспокойства к жизни. Именно к жить.

Через деятельность. Дальше. Что же такое переживание и проживание жизни?

Переживание – это бояться, горевать, наслаждаться, смеяться, гневаться, паниковать, унывать. То есть испытывать эмоции. Вот здесь полезно сказать несколько слов про эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект в отличие от ментального интеллекта. Их так называют. Хотя и там, и там слово интеллект.

Просто они разное значение. Такая система примета. Что такое эмоции?

Зачем они нам нужны? Первое. Наши эмоции нужно распознавать.

Мы должны научиться. В этом и заключается интеллект наш. Распознавать свои эмоции.

Эмоции у нас появляются независимо от нас. Наши эмоции – это наши объективные эмоциональные реакции. Их природа, их глубина.

Это для лекции других профессоров. Можно почитать, скажем, эмоциональный интеллект Гоулмана. Такая всемирно известная книжка.

Вообще на эту тему написано много. Итак, распознавать. Вторая задача эмоционального интеллекта – это научиться контролировать свои эмоции.

Мы не можем контролировать появление эмоций. Эмоции появляются – это просто факт. Они у нас появляются.

Я испугался. Я в восторге. Мне смешно или мне страшно.

Это просто факты. Я не могу ничего с этим сделать. Но я могу что сделать с этими эмоциями?

Чутьочку предвидеть. Я знаю, чего я боюсь. Чутьочку могу себя приготовить.

Я могу предупредить результат эмоций каким-то образом. И я могу последствия каким-то образом уменьшить или увеличить, если я вовремя распознал эмоции. Значит, контроль – вещь относительная.

Абсолютного контроля над эмоциями не существует. Вернее, существует подавление эмоций. Или, как Фрейд рассказал нам, вытеснение эмоций в бессознательное.

Но если эмоциональные реакции мы вытесняем в бессознательное, они нам отомстят очень серьезно, очень по-разному. Значит, контроль не означает вытеснение или подавление. Следующая функция эмоционального интеллекта – это мотивировать себя самого.

То есть управлять своими эмоциями, возбуждать свои эмоции. Это тоже невозможно с абсолютной, стопроцентной эффективностью сделать, но в какой-то относительной степени мы это можем. Мотивировать сами себя мы можем, мы это умеем.

Например, вам говорят, предлагаю тебя на ужин, а вы чувствуете, что вы есть-то не хотите, но отказаться невозможно. И тогда вы начинаете думать, как бы себя заставить захотеть есть. Ну, закажу-ка я себе, например, огурчик соленный или закажу себе пирожное.

И сразу захотелось, и сразу вы говорите, ой, да, спасибо, я действительно хочу есть. Таким образом мы себя сами смотивировали. Также мотивируем себя на работу, мотивируем себя на познание, на чтение и так далее.

Далее, эмоциональный интеллект помогает нам общаться в том смысле, что мы распознаем эмоции другого человека и тем самым мы делимся эмоциями, открываем свои, распознаем сначала свои и открываем другому. Но благодаря тому, что свои распознаем, мы учимся распознавать эмоции другого. И в виде эмоций другого мы получаем гораздо большую близость с ним, если мы его эмоции читаем.

Потому что мне дорого, как он реагирует на меня или на восход солнца вместе со мной. И я ему открываю свои эмоции, я вижу, как он реагирует, и я вижу, что он мне открывает. В результате мы сближаемся еще больше.

Значит, общение эмоциональное – это очень дорогая вещь и очень необходимая нам. Наконец, у нас есть функция эмоционального интеллекта, это эмпатия или сопереживание, сострадание другому. На этом все христианство стоит – на умении сопереживать.

Вот это все про переживание я сейчас рассказал. Внутренняя структура переживания очень нам нужна. И в беспокойстве это очень важная вещь.

Но для того, чтобы нас не захлестнуло это только одно переживание, мы можем через деятельность переходить к проживанию. Что такое проживание в отличие от переживания? Еще раз, что такое переживание?

Давайте я перечислю. Бояться, горевать, наслаждаться, смеяться, гневаться, паниковать, унывать и так далее.

[Говорящий 5]

А проживать – это дышать, это идти, делать, это общаться, строить, есть и спать, пить, кормить, любить, радоваться. То есть проживать – это всегда некоторая деятельность, действие.

[Говорящий 1]

Причем целенаправленное действие жизни. Это не просто деятельность ради, скажем, каких-то мертвых целей. Не знаю, перекладывать с места на место бумажки или писать какие-то никому не нужные тексты или книжки, или там еще что-то.

Нет, проживать – это всегда участвовать в деятельности и иметь целью деятельности себя и близких. Дышать, идти, делать, общаться, строить, спать, есть, пить, кормить, любить, радоваться. Это всегда я и мои близкие.

Вот что такое жить и проживать. Значит, переживания от проживания отличаются, ну, можно сказать, как небо от земли. То есть переживание – это эмоции, проживание – это деятельность.

Еще раз. Переживание – это эмоции, проживание – это деятельность. Значит, в беспокойстве гораздо больше, 90% переживания и очень мало проживания.

А вот как раз в целенаправленной деятельности, в мобилизации мы ищем больше жизни, проживания, чем беспокойства. Ну, например, что такое проживание жизни? Например, это братское трапезо.

Когда мы садимся вместе, хотя бы просто пить кофе. Мы не только пьем кофе и мы получаем от этого удовольствие или даем удовольствие другому человеку, угощая его, а это еще и общение, это еще и доверие, потому что мы не с каждым человеком соглашаемся разделить трапезу. Трапеза – это вещь интимная, и согласие другого на совместную трапезу – это согласие на близость.

Можно испытывать голод и наедаться, а можно устроить пиршество для того, чтобы все радовались и веселились. И вот это очень важный переход от переживания к проживанию. Вот как перестать беспокоиться и начать жить?

Пригласите гостей хотя бы виртуально через монитор попить вместе чаю, кофе, сесть в скайпе двумя-тремя и просто-напросто пить вместе кофе и смотреть друг на друга. Да, в режиме нашего, так сказать, арестантском режиме карантина это, конечно, не так приятно, как очно. Ничего, дождемся, когда можно будет сделать это и очно.

Но проживание – это всегда жизнь. А жизнь – это всегда то, что относится конкретно к человеку. Понимаете, когда кто-то хочет нас напугать и кричить, так сказать, что вот бойтесь, бойтесь, вот там вам чипы вживляют, вот там там какую-то вакцину придумали, вами будут руководить, вами будут там помыкать, сделают из вас электронных рабов.

Понимаете, вот это не про жизнь. Это чисто про страх, потому что ничего здесь нет от жизни. В реальности нет никакой вам реальной угрозы.

Никто вам не предлагает сейчас прямо вот шприц с прививкой, который введут вам под кожу чип. Понимаете, это вот такая вот эмоциональная фантазия, она реальная. Фантазия, эмоция.

Действия здесь никакого нет. Потому что в реальности ничего не происходит с вами, лично с вами. Но если вы лично устраиваете угощение, приглашаете друзей, вот это жизнь.

А слушать какого-нибудь там бесогона – это фантом, это миф.

[Говорящий 3]

Выбирайте миф или жизнь. Вот мы о чём.

[Говорящий 1]

Некоторые советуют для того, чтобы снять беспокойство, представить самый худший сценарий. Но мне уже от самой мысли страшно. А планировать как-то нужно.

Прежде всего, для того, чтобы планировать, нужно иметь информацию. Значит, первая задача – это не планировка. Первая задача – это информированность.

Это поиск, это исследование. Значит, сначала задача – найти, познать, проверить, испытать и сомневаться. Это тоже необходимо.

А вторая задача – это выбор. Потому что из всей информации я выбираю для себя то, что нужно мне. Я выбираю для себя то, что мне созвучно и то, что мне близко.

И то, что мне реально передо мной предстоит. Чем отличается реальность от вымысла? Реальность передо мною.

Завтра мне нужно идти на поезд. Завтра мне нужно купить билет и садиться на поезд. Вот это мой выбор.

А вот прививка или вакцина – это не мой выбор. Её нет. И завтра мне её делать никто не предлагает.

Кстати говоря, когда действительно вакцины от коронавируса будут, миллионы людей побегут на перегонки её делать в первую очередь. Так что всё вот эта страшливость по пути первой не забудется сразу. А вот я не вижу новый вопрос.

А был он, да? Я не вижу. Но у меня есть ещё вопросы прежние.

Значит, прежде чем планировать, нужно изучить, с сомнением изучить, с критичностью изучить имеющуюся информацию и затем выбрать то, что

действительно вам предстоит. Мои проблемы кажутся бескрайними. Даже смотреть на них страшно.

Но делать что-то надо. Что делать? Есть несколько психологических способов.

Первое. Самые большие проблемы надо разбить на десяток маленьких. Это процесс достаточно примитивный и простой.

Вот я был мальчиком. Меня отец учил ходить по тайге и по тундре. Мы жили на Чукотке.

И мы, я ещё был маленький, мы с большим грузом двигались по тундре. А это, надо вам сказать, очень тяжелые движения. Это было очень тяжело.

До слёз, до крови, до всего. Так вот, отец меня учил ходить маленькими этапами. Он говорит, вот видишь вот тот столбик?

Вот до него дойдём, там отдохнём. Дошли, посидели, отдохнули. Выбрали следующую кочку или поворот, или изгиб, или кустик.

Дошли, посидели, пошли дальше. И вот так весь длинный маршрут, там иногда было 20, иногда 40 километров, мы разбивали на маленькие этапы. Мне до сих пор помогает эта технология.

Простая психологическая мнемотехника. Так что проблемы бескрайние, проблемы большие, нужно уметь разбивать на маленькие вещи. Во-вторых, когда проблем много, начинать лучше, и это гораздо легче, начинать выбирать самую лёгкую и самую маленькую.

Затем побольше, затем побольше. Почему такой метод помогает? Потому что, сделав одну лёгкую, я, во-первых, преисполняюсь решимости того, что я смогу, я получаю удовлетворение, я получаю подтверждение своим силам и ресурсам.

Я говорю себе, ну вот же, я же смог, ну и дальше смогу. И потихоньку прибавляю в сложности и в объёме проблемы. Вот такие простые есть психологические вещи.

Читаю вопрос дальше. Есть такая метафора про мёртвую лошадь, что не надо её оживлять, надо идти дальше. А как отличить, что уже мёртвое, что живое?

И что есть ли я и сам как мёртвая лошадь? Ну что тут сказать? Наверное, всё-таки самое важное, два качества, которые здесь необходимы, это опыт и трезвость.

Ведь иногда мы не признаём смерти лошади, потому что нам не хочется этого признавать. То есть мы сопротивляемся фактам. Мы утрачиваем критичность, потому что слишком, видимо, эмоционально связаны с жизнью этой лошади.

Кавычка. Я пользуюсь вашей метафорой. Но трезвение, трезвость, такое очень важное аскетическое духовное качество, заставляет признать, да, лошадь мёртва.

Ну что это означает в современной ситуации? Ну, например, сейчас перед многими стоит вопрос. Выходить на работу или нет?

Возобновлять бизнес или нет? И вот тут требуется скороскритичность для того, чтобы сказать нет. Возобновлять этот бизнес сейчас бесполезно.

Этот бизнес уже умер. Он уже мёртв. Уже ничего нельзя сделать.

Или наоборот. Зарегистрированная фирма, деятельности сейчас нет, два месяца. А фирма-то есть.

Я хочу продолжать работать на себя. Я могу эту фирму не заново регистрировать, а просто её перепрофилировать. Получить новый аквет и действовать в новом направлении.

Может быть так. Но в любом случае нужна трезвость в отношении к факту. И первое, что я назвал, конечно, про признание это, что это, конечно, опыт.

Понимаете, человеку неопытному очень трудно определить, когда идти дальше, а когда нет. Опыт жизненный, он подсказывает. Если своего не хватает, можно заимствовать.

Спрашивать, что лучше, идти дальше или пытаться оживить? Татьяна спрашивает. Нет, она просто приветствует.

Рада вас слышать, отец Андрей. Спасибо. Вы говорите, нужна трезвость.

А меня трясёт от стресса. Как отрезветь? Татьяна, если речь идёт об остром состоянии аффекта, то тут никакие интеллектуальные упражнения вам не под силу.

Значит, если стресс не проходит... Алексей.

[Говорящий 2]

Это просто я задал вопрос.

[Говорящий 1]

Понятно, да. А я так, без перехода. Хорошо, Алексей.

Значит, если трясёт от стресса, начинай пить таблетки. Если он не проходит, начинай пить эти самые... Как они называются?

Забыл. В общем, успокаивающие таблетки. Но если у вас есть не медикаментозные средства утихомирить свой стресс, попить чайку, пообщаться с умными людьми по интернету, почитать книжку, прогуляться или заняться фотографией, то значит, надо использовать все средства.

Но во время стресса что-либо делать бесполезно. Ну и всё-таки стресс – краткосрочное явление. Рано или поздно он пройдёт.

Я так уверен. Потому что непроходящий стресс – это, по сути дела, уже психоз. Непрерывный психоз – это уже стихиятрия большая.

Следующий вопрос. Самоизоляция служила и причиной, и оправданием для того, чтобы не работать. Начинать работать и жить в новой реальности сталкиваюсь с неопределённостью.

Это я уже отвечал. Читал и со собой замечаю, что в беспокойстве я как бы проваливаюсь в детство. И мою беспокойство несёт маленький я.

Как сделать так, чтобы беспокойство нёс я, взрослый? По сути дела, я ответил на этот вопрос, потому что целенаправленная деятельность – это и есть ответ на вопрос, как быть взрослому.

[Говорящий 5]

Алло.

[Говорящий 1]

Слышно меня, да?

[Говорящий 2]

Да-да-да, всё хорошо.

[Говорящий 1]

Значит, что такое я взрослый? Я взрослый – это человек, который может целенаправленно построить свою деятельность. То есть увидеть цель, поставить себя, обозначить основные задачи, выбрать инструменты, выбрать направление, организовать, спланировать свою деятельность.

Вот это взрослый я. Как раз маленький – это тот, кто только переживает, переживает, переживает. Я не переживу, всё ужасно-ужасно.

Ах, ох, трудно. В общем, тот, кто всклипывает, тот маленький. Тот, кто пыхтит и делает, тот уже большой.

Вот в чём главное различие. Значит, возвращаемся к деятельной мобилизационной модели. Я ещё раз возвращаю вас к деятельной мобилизационной модели.

Я попробую сейчас то, что я сказал, выложить здесь в Zoom. Я не знаю, как это будет выглядеть на экранах. А будет ли это?

Будет видно в YouTube, если мы здесь это выложим?

[Говорящий 2]

Да, конечно, будет видно.

[Говорящий 1]

В чате, если мы в чате, да? Или на экран нужно поместить?

[Говорящий 2]

Ну, если вы выложите в чат, я просто скопирую в чат YouTube.

[Говорящий 1]

Отлично, хорошо. Тогда вот я выложил. Не знаю, это поместится или нет.

Но я могу показать это и на экране. Можно это сделать? Демонстрацию экрана.

[Говорящий 2]

Да, демонстрацию экрана и всё. Вот.

[Говорящий 3]

Видно вот. Ну, а полистать не удастся, да? Сейчас видно всем, да?

Текст. Просто я не знаю, как его сделать, чтобы было видно весь.

[Говорящий 2]

Вы его сначала до конца, отец Андрей, пролистайте с комментариями. Просто все его увидят, прочитают.

[Говорящий 1]

Хорошо, да. Значит, про работу с тревогой. Вот пять пунктов.

Напряжение, мобилизация, пассивность, активность, навязчивость, внимательность. То есть это пары альтернативных состояний. Страх и конструктивная агрессия, слухи и пророчества.

В альтернативе информированность, исследование, поиск.

[Говорящий 2]

Можно я здесь вот просто чуть-чуть... Мы в других семинарах это с вами проговаривали, что информированность и исследование. Исследование, оно часто именно в неопределенность смотрит.

То есть это не то, что я каждый день должен иметь какой-то именно результат. Иногда исследование – это именно поиск и долгий поиск.

[Говорящий 1]

Да, но главное, что это личный поиск. То есть такое исследование. Вот, допустим, я прочитал какую-то цифру про коронавирус.

Заразилось в Москве столько-то там, столько-то выявлено. Я нажимаю на источник. Откуда эта цифра взята?

Я пытаюсь ее проверить. Я пытаюсь найти, кто ее сказал. Доказана ли она и так далее.

То есть это маленькое исследование. Вот что идет. Поиск.

Просто поиск источника. Такая простая научная работа. Ну, почти что научная работа.

Дальше. Деятельный подход. Лучше что-либо делать, чем ожидать.

Цель всегда сильнее ошибки. Энергия действия снижает тревогу. Это очень известная вещь, древнейшая вещь во всем человечестве.

Начни что-нибудь делать, и беспокойство уменьшится. Результат не всегда успех, но всегда результат. Такая тофтология, она простая.

Целенаправленное действие превращается и в мысль, и в дух, и в слово. Тут еще можно добавить. Дальше.

Переживание и проживание. Чем отличаются? Главное, так сказать, положение.

Проживать – это дышать, идти, делать, общаться, строить, есть, спать, любить, кормить, радовать. Понятно. На действиях.

А переживание – это эмоции, эмоциональные реакции, чувства. Переживать, страдать, наслаждаться, радоваться и так далее. Особенности эмоционального интеллекта – это классические вещи.

Их можно прочесть в любой книжке про эмоции. И в чате здесь тот же самый текст.

[Говорящий 2]

Можно я, пока мы не ушли к вопросам. Вы сказали, что дело превращается в мысль, в дух. А вот можно по поводу превращения в дух поподробнее, что вы имели в виду?

Да, конечно.

[Говорящий 1]

Что значит превращение в дух? Это означает, что целенаправленное действие, которое мы исполнили или задумали, осуществилось, планировали, оно превращается уже в процесс, в деятельность. В этом процессе есть первый пункт, второй, третий чертой.

То есть это некоторая такая матрица. Мы создаем некую матрицу действия. Мы создаем алгоритм.

Мы создаем некоторую процедуру, динамику. Мы ее построим. Может быть даже нам осуществить ее не удастся.

А если удастся, то она направлена на какой-то результат, направлена к какой-то цели. Может быть ошибочной, но она направлена. В этом достижении такой-то цели.

Например, мы хотим собрать денег на всех людей, которые потеряли работу во время коронавируса. Предположим. И неважно, соберем мы деньги или не соберем.

Но мы соберем деньги, мы кому-то поможем. И действие здесь превращается в смысл взаимопомощи. Оно превращается в активное сопереживание и в активное взаимодействие с людьми.

Превращается в милосердие. И само по себе это действие может быть маленьким. Но оно дает огромную духовную пользу, духовную энергию.

Возникает дух любви и дух милосердия. В самом этом действии возникает дух милосердия. Вот о чем речь идет.

Это понятно? Или нужны еще примеры?

[Говорящий 2]

Нет, вы знаете, более чем понятно. Я даже так как у нас сегодня... Опять же, я так вижу, что очень много людей благодаря совместному проекту с Преданием пришло.

Я прям вот вспомнил наш спор буквально виртуальный несколько лет назад. С замечательным человеком из Предания, Матвеем. Что я говорю, так давай же увеличивать масштабы.

Он говорит, мне важен дух именно того, что я делаю. Что не упираться в масштабы, а именно что адресно. Что я понимаю, что делаю.

Я тогда не понял. Со временем стало доходить. И вот сейчас вы очень это выкрасили.

Я вот тот разговор наш вспомнил символично. Просто сегодня как раз с Преданием работаем. Спасибо, отец Андрей.

[Говорящий 1]

Я очень рад. Я вижу очень многих деятелей из христианского мира. И те, кто работает в всяких разных фондах.

Занимаются просвещением. Занимаются благотворительностью. Занимаются всякими разными милосердными делами.

И я понимаю, что дела-то не всегда так сами по себе важны, как важен вот этот дух. Дух милосердия. Он очень важен.

Дух открытости. Дух самой деятельности. Человек, который действует, он исполняется духом энергии.

Духовная энергия. Я могу. Я действую.

Я делаю. Я двигаюсь. По ходу семинара, пишет Марина, поняла, что в период самоизоляции я замерла и выжидаю.

Но мне оказалось это полезно. Конечно. Последнее время была гонка без остановки.

Постоянная ответственность. Пришлось остановиться. В какой-то степени отдых.

Это можно назвать деятельностью. Да, Марина, можно назвать деятельностью, если это не просто отдых, отключение. А если вы использовали эту остановку для того, чтобы набраться сил, ресурсов и посмотреть назад.

Вот вы сейчас сделали маленький анализ. Последнее время у меня была гонка без остановки. Это уже начало анализа.

Вы уже смотрите. В этом смысле остановка это не замирание. Это остановка.

Остановка с работой над ошибками и с работой над успехами. Это две важные вещи. Которые нам периодически необходимо делать.

Если некогда делать, Господь останавливает и говорит, стоп, полежи, подумай, посмотри, как дальше действовать. Да, Марина, это деятельность. Но это не замирание.

Это остановка. Это анализ. Это перебор ресурсов.

И это очень полезная вещь. Конечно. Я продолжаю.

Итак, перестать беспокоиться. Для меня беспокойство это проявление любви, уважения, ценности человека. Если я перестану беспокоиться, я стану совершенно равнодушным.

Ошибка здесь заключается в том, что нет альтернативы. И беспокойством называется целенаправленная деятельность. Как раз проявлением любви, заботы, уважения, ценности человека является мобилизация.

Деятельная любовь. Деятельное участие. А беспокоиться только, как ему плохо, как страшно, как все ужасно.

Вот это беспокоиться. А вот если вы хотите проявить любовь, проявить уважение, доказать ценность человека. Как раз действовать.

Это то, о чем я говорил с самого начала. Часто говорят, ты не мудри, а скажи, что делать. Можете дать конкретные советы, как переставать стрессовать.

Я считаю, что я ответил на этот вопрос. Теперь по поводу, что делать.

[Говорящий 3]

Тут, надо сказать, одной модели быть не может.

[Говорящий 1]

Не может. У каждого человека есть свой спектр возможностей и своего призвания. У каждого свой.

Кто-то может работать из дома. И только из дома. Ему лучше из дома.

Он может учить английскому языку. Он может давать кулинарные советы. Он может сидеть на телефоне и просто выслушивать людей.

Или давать информацию. Много разных начинаний, которые можно использовать сидя дома. Я убежден, что это для огромного числа людей очень важная, целенаправленная, ценная деятельность.

Но кому-то надо кинуться в гушу с головой. Ездить, возить, строить, кормить, создавать, обеспечивать и так далее. Призвания у всех разные.

Поэтому, что кому делать, каждый выбирает сам. Важно только сейчас с моей стороны подчеркнуть. Делайте.

Делайте, ребята. Не думайте о том, что ваше дело никому не нужно. И что ваше дело бессмысленное.

Вот сейчас не надо перепроверять. Еще раз. Дело не дороже ошибок.

Вот такая сейчас максима. Хотя многие могут быть с ней не согласны. Самоизоляция – безопасное место, пишет Юлия.

А как можно почувствовать себя в безопасности при выходе из изоляции? Понимаете, если мы стоим лицом к лицу с реальностью, то о безопасности можно говорить только в относительной форме. Помните, мы же всегда это произносим.

Такую скроментальную фразу. Кто знает, вдруг я выйду из дома, а мне упадет на голову кирпич. Или льдышко по нашим московским и питерским хроникам.

Точно так же и с вирусом. Я могу выйти из дома, заразиться вирусом и заболеть тяжелой формой. Нет никакой безопасности, если говорить про стопроцентную безопасность.

Есть безопасность относительная. И эта безопасность может быть нами продумана, построена и использована. Это разумный подход.

В данном случае вы избегаете тех мест, где в большей вероятности вы можете заразиться, если это возможно. Вы используете средства самостоятельной защиты. И, кстати, что очень важно, вы используете средства заражения другого человека.

Вот ваша безопасность. Никакой другой ни у кого не существует. Все остальное весьма относительно.

Так что про безопасность абсолютную, конечно, речь не идет. Относительная безопасность безусловно достижима. Вот смотрите.

Сейчас в ситуации коронавируса мы представляем себе безопасность как стопроцентную бесконтактность с вирусом. То есть вирус не попадает на нашу кожу, не попадает в наше дыхание, не попадает в глаза, в рот, в нос и так далее. Какова вероятность такого события?

Понятно, что в нашем мегаполисе это очень трудно. Крайне трудно. Вряд ли возможно.

Особенно для людей, которые ездят в метро, заходят в магазины, электрички и так далее. Но какова вероятность того, что попавший на нашу кожу или наш дыхательный пути вирус будет слишком мал и одинок и организм с ним справится? То есть заражение вирусом будет слишком мелкомасштабным.

Вот такая вероятность намного выше. Намного выше. И медики говорят, очень часто организм сам справляется, а вы не замечаете этого.

И если вируса было слишком мало, антитела не образуются. Поэтому ни тест на вирус, ни тест на антитела ничего не покажет. Организм справился, вирус погиб, все, кончилось.

И никто не заметил. Так что такая маловероятная безопасность, она возможна, стопроцентная едва ли, в нашем городе. Является ли молитва целенаправленным действием?

Конечно, конечно. Молитва – это же не только просьба о спасение меня. Молитва – это общение с Богом, это разговор с Богом.

В этом разговоре, конечно же, есть цель. Цель – само общение.

[Говорящий 3]

Говорить, открыть сердце и прислушаться. Может быть, будет ответ.

[Говорящий 1]

Молитва – это не только говорение, произнесение слов молитвой. Молитва – это еще такое внимательное слушание Господа.

[Говорящий 3]

Безмолвное слушание.

[Говорящий 1]

Такое внимательное, напряженное, в котором можно услышать, как в пророчестве. Читайте третью книгу «Царств и Лиги Пророка». Услышать глаз хлада тонко.

То есть, тихое, прохладное дуновение ветерка. Вот так нужно быть напряженным ухом, внимать Божьему Слову. Оно будет тихим дуновением прохладного ветерка.

Так что да, конечно, Полина, это целенаправленное действие. Очень тонкое и очень сложное. Поэтому учиться молитве нужно начинать сначала с устных форм.

Проговаривание, чтение вслух по книжке и проговаривание. Громкое пропевание. И только потом переходить на внутреннее.

Ну, об этом у меня есть большой курс лекции по аскетике молитвы. Это когда-нибудь я, может быть, расскажу. Может быть, тоже здесь, на этой нашей любимой площадке.

У меня еще есть несколько вопросов. Беспокойство губительно для физического и умственного здоровья. Поэтому нужно найти способ справиться с ним.

Самый простой способ сделать это – собрать факты о волнующей вас проблеме. Выбрать план действия, никогда не оглядываться назад. А чтобы избежать беспокойства по поводу других людей, не ждите благодарности за добро, не держите на людей обиды.

И осознайте, что они могут ругать вас и зависеть от вашего успеха. Ну, здесь много разных аспектов в этом высказывании. Я бы здесь выбрал то, о чем я уже говорил.

Да, собрать факты, то есть исследовать, информировать, познать, найти информацию о проблеме. Да, это первый важный шаг. Второй шаг – это план действия, вообще деятельность.

А вот по поводу не оглядываться назад я бы не советовал. Потому что наш опыт состоит из множества самых разных деталей. И оглядываясь назад, делая работу над ошибками, делая работу над успехами, это обязательно обе эти вещи, мы приобретаем драгоценные капли, жемчужины опыта.

Поэтому слишком дешево не оглядываться назад. Я бы сказал, что это, ну, как-то нет. Я бы все-таки сказал бы да, оглядываться назад.

Оглядываться – использовать. Использовать опыт, использовать жемчужины всего того, что я проделал. Другое дело.

Понимаете, какая штука? Если мы не проделали работу над ошибками, мы вязнем в ошибках. Мы продолжаем все время к ней возвращаться до той поры, пока мы не сделаем эту работу.

[Говорящий 3]

Опыт приходит к нам только из проделанной работы над ошибками, а не сам в себе.

[Говорящий 2]

Пользуюсь паузой. А как же вот ситуация, когда выходили-то люди из города, который ангелы должны были уничтожить. Все от волнения, все забыл.

И супруга обернулась и превратилась в соляной столб. Ну, потому что я оглянулся.

[Говорящий 1]

Да, да, да. Совершенно верно. Там-то ведь речь шла о том, что она обернулась увидеть казнь города.

Она обернулась увидеть, что с ними происходит, что было в ее движении в этом оборачивании. Трудно сказать. Но Господь предусмотрел некоторые вещи.

Первое – это злорадство и любопытство. Не смотрите, как ваши враги, как ваши оппоненты будут наказаны. Во-вторых, не смотрите на ужасы и страсти.

Не надо вам этого видеть. Потому что наблюдение за катастрофой может нанести человеку страшную травму. И вот этот вот соляной столб, если понимать это как психологическую метафору, это вот это остолбенение, это ступор от ужаса.

Она остолбенела от ужаса, можно так сказать. Не нужно человеку это смотреть. Помните, есть в Маугли там хорошая очень такая чисто психологическая ремарка, когда это Тудав решил наказать обезьян.

И Багира уводит Маугли, он говорит, не надо тебе на это смотреть. Понимаете, как мудро, а? Вот не надо смотреть на ужасы, не надо смотреть фильмы про войну, не надо смотреть фильмы про убийство и про кровь, не надо.

Понимаете, вот сегодня, когда значение интернета для нас стало превышать телевизор, люди читают всё, смотрят всё. Я хочу ещё раз повторить. Поймите, дорогие, мы не помойка.

Нельзя в себя всё впихивать, в свой взгляд, в свой слух, да ещё прочитывать это в своё сознание. Нельзя, мы не помойка, нельзя всё это смотреть. Поэтому, возможно, Господь предохранял Лото и его жену от вот этого всеядности.

Нехорошо человеку смотреть всё. Но это я так думаю. Там как раз не об опыте шла речь.

Опыт-то, кстати говоря, Лот сохранил в виде повествования, ведь мы же читаем об этом. Кто нам рассказал? Нам рассказал об этом со слов Лота и его дочерей.

Дальше вот несколько тезисов, которые, если я правильно понимаю, принадлежат Дейлу Карнеги, да? Совершенно верно. Напряжённая работа может быть опасна.

Чрезмерное беспокойство плохо влияет на здоровье. Да, если напряжённая работа носит характер хаотического напряжения, характер чрезмерного беспокойства, да, конечно. А если это планомерная, целенаправленная деятельность, она как раз хорошо влияет на здоровье.

Сомнения вызывают беспокойство. Соберите факты, решайте проблему. А для того, чтобы собрать факты, нужно сомневаться, нужно проверять, нужна достоверность.

Поэтому сомнение в некоторых случаях полезно, но если это сомнение превращается в отрицание всего на свете, в мнительность, да, конечно, мешает. Когда вы поняли, что будете решать ваши проблемы, действуйте, не оглядываясь назад. Это то же самое я написал, что результат дороже, чем ошибка.

Да, действуйте, не бойтесь, что вы совершаете ошибку. В этом смысле, да, здесь я согласен. Живите сегодняшним днём, забудьте о вчерашних и завтрашних заботах.

Я не знаю, с какого контекста это вырвано, но лозунг «жить сегодняшним днём» он хороший. Безусловно, сегодня самый важный день для меня. Но невозможно вырвать себя из потока разных дней.

И опыт вчерашний мне тоже очень важен, а планирование завтрашних дел мне тоже необходимо. Кстати говоря, для того, чтобы мне снизить тревогу и беспокойство, мне очень хорошо помогает планирование завтрашнего дня. «Как успокоить свой беспокойный ум?» – спрашивает Татьяна.

Ещё раз. Беспокойный ум ведь не сам по себе. Беспокойный ум – это стресс или это тревога.

Как работать с тревогой? Я написал вверху, видите, в чате текст. Я надеюсь, он вам виден.

Можете использовать это. Значит, ум сам по себе не беспокоится. Его беспокоят эмоции.

С эмоциями надо разбираться. Что вас так тревожит? Из какого корня эти эмоции растут?

То есть сначала нужно работать с эмоциональным состоянием, а потом уже говорить об уме. Но может быть так, что этот беспокойный ум – это просто уже ставший навык. Навык чуть что сразу бросаться в некоторую умственную борьбу, войну, беготню какую-то.

То есть суетливость. А для чего такой навык может быть человеку? В чем выгода такого навыка беспокойного ума?

Имитация деятельной любви, имитация отношений, имитация полезности и значимости. Если это так, то тогда это, пожалуйста, на психотерапию. Это серьезный повод подумать о том, как устроена ваша личностная жизнь.

Юлия спрашивает. Поделитесь, пожалуйста, своим опытом, как можно контролировать и анализировать свою планомерную деятельность, чтобы достичь цели? Ну, Юлия, это очень просто.

Ведь контролировать легко то, что я спланировал. То есть если у меня есть в моем плане, например, я хочу взойти на гору. Я знаю, что я потрачу два дня для того, чтобы пройти предгорье.

Я знаю, что я с собой должен взять, оставить в первом лагере, потом оставить во втором лагере. Сколько мне потребуется дней для того, чтобы подняться на основную высоту и там оставить какое-то снаряжение. И уже совсем налегке подниматься на пик.

Вот у меня есть план и я знаю, рассчитал свои силы, я рассчитал свои ресурсы. Я спланировал и я контролирую. Вот это контролирование планомерной своей деятельности.

То же самое и в работе. Если я задумал написать книгу, то я составляю план. Я намечаю режим, в котором я буду работать.

В каждый день я буду писать по страничке. Мне легко себя контролировать. У меня есть определенный план и я это делаю.

У нас очень много действий, которые не нуждаются в планировании. Огромное число. Например, каждый день нам нужно разбудить детей, умыться, одеть, накормить, отправить их в школу.

Каждый вечер нам нужно этих детей умыться, раздеть, уложить и проверить их уроки. Это не нуждается в планировании. Это ежедневные действия.

Каждый день нам нужно встать, собраться, идти на работу. Каждый день нам нужно вернуться с работы, сходить в магазин или кимчистку. Вернуться домой, приготовить обед, ужин, завтрак.

Это регулярные действия. Они не нуждаются в планировании. Но они легко контролируются.

Потому что сама по себе круговая жизнь в суточном, недельном, месячном, годовом цикле. Она сама себя контролирует. Тут контроль не требуется.

А вот когда речь идёт о свободных творческих делах, требуется контроль. Если мы умеем планировать, значит, мы умеем контролировать. Если мы умеем рассчитать свои действия, значит, мы сможем тогда и дать ответ.

Помните, как в Евангелии сказал Господь? Он говорит, всякий воевода, который идёт на брань, он садится сначала и рассчитывает, сколько у него в армии воинов, сколько у него конницы, сколько пехоты, сколько он может и как правильно поставить их на поле боя, чтобы одержать победу. И он вторую притчу приводит.

Каждый, кто строит башню, он должен сначала подумать, сколько у него глины и сколько у него песка для того, чтобы он построил эту башню. Он сначала считает и планирует. И тогда ему легко контролировать свою целенаправленную деятельность.

Галина спрашивает, а неопределённость, несомнение, как переживать? Что делать, чтобы снизить тревогу?

[Говорящий 3]

Неопределённость, несомнение.

[Говорящий 2]

Видимо, имеется в виду, что есть объективная неопределённость. Но мы не знаем, например, когда вакцина будет сделана. А есть субъективные сомнения, страхи.

[Говорящий 1]

Понимаете, в чём дело? Мы не можем избавиться от тревоги в связи с неопределённостью. Любая неопределённость порождает нашу тревогу, потому что мы опасаемся, что наступающее будущее несёт нам угрозу.

Да, это может быть. У нас нет никаких эффективных способов спрятаться от реальности. В этом смысле христианство довольно жестоко.

Христианство нам говорит, ты не знаешь, когда настигнет тебя смерть. Ты не знаешь, когда настигнет тебя будущее. Вот ты сейчас, так сказать, пашешь и сеешь, а придёт, скажем, смерть и всё.

Придёт конец света и всё. И главное, что не возвращайся. В этом смысле христианство нас не жалеет.

Христианство довольно суровая, взрослая, ответственная очень религия. Но она даёт очень чёткое упование. Как бы ты не боялся всех опасностей, как бы ты не боялся и не тревожился о будущем, помни, Господь о тебе уже позаботился, даже если ты ещё даже не знаешь о своих опасностях.

Человек родился в мире, он о своих опасностях не знает. Мы этого учим. Ребёнок ничего не боится поначалу.

Мы учим его страхом. А Господь уже об этом ребёнке позаботился. Позаботился о тебе, позаботился полностью о твоей семье.

Вот что говорит христианство. Другого способа у христианина нет. Отвлечься, зарыть голову в песок, напиться пьяным вином или играть всю ночь напролёт в карты.

Люди от тревоги сходят с ума, становятся алкоголиками, наркоманами, игроманами, чтобы только не видеть тревоги этой жизни. А христианин идёт к Богу, молится и открыто и смело смотрит в этот мир и смотрит в это будущее. Не потому что он ничего не боится, а потому что он не один.

Потому что из бури, из урагана, из землетрясения отвечает ему Господь. Я тут с тобой. Держи ум свой в Ааде и не отчаивайся.

[Говорящий 3]

Но, да, христианство – это суровая религия. Не детская совсем.

[Говорящий 1]

Тревога возникает при титанической трудности принятия решения. Что предпринять? Этот вид тревоги, он достаточно прост.

Титанические трудности принятия решения заключаются, как правило, в страхе ошибки. Когда человек слишком высоко ценит свою ошибку, ему принять решение крайне трудно, потому что ошибка имеет для него, можно сказать, жизненно образующее значение. И это, конечно же, перечеркивает всю способность действовать.

Человек не может действовать, не ошибаясь. Ошибки вписаны в наш жизненный сценарий. Мы не святые, мы не абсолютны, мы не идеальны, а стало быть, мы совершаем ошибки.

Чем в большей степени я допускаю свои ошибки, чем легче мне принимать решение. С другой стороны, есть профессионализм, опыт, навыки, знания, умения, эрудиция, которые удостоверяют нам, что, скорее всего, я не ошибаюсь. Но, тем не менее, я всегда готов к тому, что мое решение может быть ошибочным.

А готов я к этому, потому что я умею работать с ошибками. Я не боюсь работать со своими ошибками. И я знаю, что какая бы ошибка ни была, я извлеку из ошибки опыт, я с ней разберусь, и она послужит мне, в конце концов, во благо.

А Господь, видящий меня действующим, делающим, Он меня благословит, даже если я ошибаюсь. Потому что, помните, Нагорную проповедь, да? «Стучите, и вам откроют».

«Спрашивайте, и вам ответят». То есть, как раз Господь настаивает в том, чтобы мы делали, а не в том, чтобы мы были святыми, безошибочными. Нигде такого заповеди в Божьих не существует.

Есть еще несколько вещей. «Столкнувшись с проблемой, примите худший вариант развития, попытайтесь исправить последствия».

[Говорящий 5]

Нет.

[Говорящий 1]

Строго говоря, нет. Как экзистенциальный психолог, христианский психолог, я не могу с этим согласиться. Потому что, если принять худший вариант развития, то это означает лишить себя мотивации действовать, и, по сути дела, это уже насилие над собой.

То есть я принимаю худший вариант, я знаю, что все дело идет к ошибке, но я это делаю. Но я должен заставлять себя это делать? Нет.

«Исправить последствия». Да, я буду исправлять последствия, если это ошибочное было действие, если это наступил худший вариант, но, столкнувшись с проблемой, я буду решать ее всякими другими средствами, но я буду рассчитывать как раз на успех, не полагая, что может быть ошибка. То есть, если я рассчитываю только на успех, то тогда вариант худший меня просто унизит и разрушит мою деятельность, совсем мою мотивацию.

Если я принимаю как вариант худший вариант, и он случается, то я тогда говорю, ну, видите, вот я, так сказать, был прав. А если худший вариант не состоится, я говорю, ну, вот видите, как хорошо, что я оказался был неправ. Опыта я никакого из этого не извлекаю.

Понимаете, когда я решаю проблему, и это ошибочное решение, я работаю над ошибками. А когда я планирую худший вариант, я лишаю себя результата. Это не моя ошибка.

Надеюсь, что я ответил на этот вопрос, почему этот вариант хуже. Не тратьте силы на безнадежные дела и обиды. Да, я тут согласен.

Впрочем, безнадежное дело иногда в случаях стресса, в случаях вот такого кризиса, в котором мы проживаем, даже безнадежное тело здесь может быть интересным. Ну, например, мыть руки. Безнадежное дело в каком-то смысле, да.

Носить маску. Безнадежное дело в каком-то смысле, да. А все-таки дело это, которое надо делать, даже если оно и не дает нам стопроцентной гарантии.

Установите предел, после которого вы перестанете беспокоиться. Это может сделать человек, который хорошо знает пределы своей тревоги. Опытный, эмоционально опытный человек.

Неопытный не знает, когда он перестанет беспокоиться, поэтому и пределы ему установить очень трудно. Станьте счастливее, концентрируясь на позитивных моментах. Вот такой дешевый рецепт.

Не ждите благодарности. Отдавайте из радости дарения. Это хорошая рекомендация, но я бы сказал здесь так.

Не ждите благодарности, но благодарите сами. Учитесь благодарить. Это огромный ресурс.

Это не только радость дарения, но это и радость благодарения. Не завидуйте и не подражайте другим. Будьте собой.

Да, но я бы здесь сказал не завидуйте и не подражайте, а не сравнивайте. Потому что корень всех зависти и подражания – это сравнение себя с другими. Для того, чтобы не сравнивать себя с другими, нужно твердо стоять в собственной ценности собственного бытия.

Это корневые, базовые стремления личности. Я есть и моя самооценność, которые и решают эту проблему зависти. Люди критикуют тех, кому завидуют.

Да, так часто бывает. Воспринимайте критику как замаскированную похвалу. И похвалу, и зависть одинаково не следует рассматривать как полезную вещь.

Ни похвалу, ни зависть. И критика полезна может быть только та, которая с любовью. Критика с любовью приносит пользу.

Критика без любви – нет. Как правило, нет. Учитесь расслабляться и отдыхать до того, как устали.

Но это хороший совет. Только если люди не умеют расслабляться и отдыхать, это им совет не поможет. Это все равно как сказать человеку, который горюет после смерти матери, и не плачь.

Что это такое? Наслаждайтесь работой и боритесь со стрессом организованностью. Это хороший совет.

Я чувствую, что пришла в некий жизненный тупик. Не могу понять, куда и как мне двигаться дальше. С чего начать?

Это кризисное состояние. Татьяна, нормальное. Мы о нем очень много раз говорили.

Вот это чувство тупика – это кризисное состояние, которое требует от вас нескольких очень важных действий. Первое. Для того, чтобы не просто убедиться в том, что это действительно тупик, проведите ревизию того, что вы в этот жизненный тупик зашли.

Убедитесь, что действительно это тупик. Сформулируйте для себя. Раз, два, три.

Что такое тупик? Тупик означает выхода. Посмотрите.

Направо нельзя идти. Прямо нельзя идти. Налево нельзя идти.

Назад тоже нельзя идти. Все. Но только сформулируйте, убедитесь, что это так.

Это деятельность аналитическая. Она будет полезна. Когда вы убедитесь, что некуда идти, тогда попробуйте, и для этого вам дан ум, подняться над этой ситуацией с помощью абстрактного мышления.

Представьте себе, что вы над ситуацией поднимаетесь. Это такая мета-позиция. Мета над позицией.

Вы нарисуете эту позицию на листочке, нарисуете себя в этом тупике, а потом отстраняете от себя эту страничку подальше и посмотрите на это издалека, на принцип зума, чтобы вокруг видеть все и вдалеке эту страничку. Уверяю вас, если вам удастся этот зум произвести, у вас появится гораздо больше информации о ситуации. Вы увидите ее в большем масштабе и вы можете увидеть, да, вот там, там, там нет, а вот можно было бы так, а можно было бы так.

И эта мета-позиция сама по себе может быть уже исходом. То есть может быть ни вправо, ни налево, ни вперед, ни назад, но может быть и вверх. Может быть и вниз, конечно.

Так тоже бывает. Но очень важно, вот эта мета-позиция надо встать над ситуацией, задать себе простые вопросы. Почему я сюда пришла?

Зачем я сюда пришла? Что меня толкало? Могу ли я оставить эту ситуацию для своего анализа в будущем, просто ее оставить в прошлом и начать

двигаться совершенно в другом слой реальности и искать для себя совершенно новые решения, новые поприщи.

Так что вот это хорошая ситуация, потому что она толкает вас на скачок, на мета-уровень.

[Говорящий 3]

Решение каждого кризиса – это мета-уровень.

[Говорящий 1]

Подняться надо. Метафору я всегда студентам привожу – это с лесом. Представьте себе, что вы заблудились в лесу.

Темно, ночью, вы не знаете, куда идти, тропинки не видать. И если вы можете залезть на дерево, посмотреть сверху, быть может, вы увидите дорогу или там огни, вы увидите тропинку. То есть когда вы сверху, вам открывается очень большой вид.

То же самое нужно сделать в жизни. Это можно расписать как процедуру, как определенную, но это уже будет отдельная работа наша с вами. Алексей, нам пора завершать.

[Говорящий 2]

Спасибо большое, отец Андрей. Очень с одной стороны глубоко, с другой стороны совершенно прагматично и деятельно. И вы знаете, то, что меня переполняет, и чем бы я хотел поделиться, что я очень долго жил с такой максимой «иди и смотри», то есть готовься к самому худшему, смотри на все ужасы, которые происходят.

И она вот сейчас, я прям чувствую, как она облупляется и там проступает вот «иди и делай». То есть даже мелочь, даже, не знаю, омет, не знаю, еще что-нибудь. Потому что ведь это действительно, просто из своего опыта, это ведь какая-то радость за этим скрывается в каких-то элементарных совершенно вещах.

Это значит жить.

[Говорящий 3]

Сделать омет – это жизнь. Угостить друга виски – это тоже жизнь. Позвонить подруге.

Кристина, Татьяна, Юлия, Галина. Позвонить подруге – это же жизнь, чем просто охотя. Что, через неделю?

[Говорящий 1]

Да, через неделю мы встречаемся и мы будем говорить про отцовство, про очень-очень сложные вещи. Про отцовство, про сыновство и про отцовство. Про дочерей и сыновей.

И то, как нам нужен отец, и то, как нам быть отцом. Так что приглашаем всех. Это не только мужская тема, это еще и женская тема.

Так что встречаемся через неделю в это же время, в этом же формате. Спасибо и до встречи.

[Говорящий 2]

Спасибо большое. Всем всего хорошего. Еще раз спасибо большое, отец Андрей.

С Богом.