

# ПРИРОДА ПЕРЕЖИВАНИЯ ГНЕВА В НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СВЯТООТЕЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Т.П. ГАВРИЛОВА

В статье обсуждается понимание переживания гнева научными психологами и Учителями Церкви. Автор показывает принципиальное различие между ними в подходах и целях изучения гнева. Задача психологии — исследовать гнев как феномен человеческой деструктивности. Для Святых Отцов важно не только раскрыть природу гнева как греховной страсти, но и показать человеку, как он может познать и победить его.

**Ключевые слова:** переживание, гнев, агрессия, враждебность, любовь

Необходимость изучения природы переживания гнева вызвана, прежде всего, почти полным отсутствием подобных исследований в отечественной психологии и настоятельными потребностями психологов, осуществляющих различные виды профессиональной деятельности — психотерапевтов, консультантов, диагностов, реабилитологов, тех, кто сопровождает родителей и детей в приемных семьях, работает с сиротами и инвалидами — ориентироваться в эмоциональной жизни человека. Кроме того, надо учитывать растущее движение волонтеров, помогающих больным, наркоманам, бездомным и другим людям, нуждающимся в социальной защите и психологической поддержке. Внимание психологов-исследователей все больше привлекают такие негативные тенденции, как рост нетерпимости, враждебности, агрессии в разных возрастных, социальных и этнических группах. Очевидно, что сочетание этих факторов достаточно взрывоопасно и должно быть изучено и отрефлексировано обществом.

В последнее время в нашей стране резко возрос интерес психологов к возможностям применения своих профессиональных знаний и умений в работе с верующими. При церквях открываются психологические центры, церковная периодика приглашает психологов к разговору с читателями по проблемам их семейной жизни, воспитания детей, подро-

стков, адаптации молодежи к современности. Можно с определенностью утверждать, что оформляется новый вид практики — психотерапевтическая и консультативная помощь верующим.

Эффективность работы христианских психологов с верующим в значительной степени зависит от того, насколько отчетливо они понимают специфику богословских и научно-психологических понятий, владеют языком описания внутренней жизни человека, как с точки зрения церковной, так и психологической. В наибольшей степени это касается языка описания страстей, греховных состояний и переживаний человека: гнева, обиды, зависти, уныния, печали, тревоги.

Автор статьи попытался рассмотреть представления о природе гнева в психологической и святоотеческой литературе, сопоставить понимание переживания гнева научными психологами и наиболее авторитетными Учителями Церкви.

Разумеется, не существует единого основания, на котором можно провести анализ и тех, и других представлений. Однако на этапе изучения феноменологии гнева такое сопоставление может быть продуктивным и побуждающим научную мысль к поиску новых взглядов на, казалось бы, окончательно устоявшееся понимание этого чрезвычайно сложного явления.

В центре данной работы — гнев как переживание, и это обозначение ставит исследователя перед необходимостью определить понятие «переживание», соотнести его с более употребимым понятием «эмоция», показать трудности языка, на котором научная психология говорит об эмоциональных явлениях.

Краткий психологический словарь определяет эмоцию как «психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта» [Краткий психологический словарь, 1985, с. 407].

Среди трех определений понятия «переживание» тот же словарь дает определение более развернутое по сравнению с другими: «любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие собственной жизни» [Там же. С. 238].

Как видно, различие между эмоцией и переживанием заключается в том, что в эмоции отражается та или иная потребность человека, а в переживании — смысл явлений и ситуаций, эмоция — это переживание, а переживание — состояние.

Читатель, добросовестно проштудировавший хрестоматии, составленные специалистами в области эмоциональных явлений Г. Бреславом

[Бреслав, 2007] и В. Вилюнасом [Вилюнас, 2004], обречен на немалое количество самых разнообразных когнитивных диссонансов, отчаявшись понять, что такое эмоция, переживание, состояние, чувство — и далее: настроение, эмоциональный тон отношений и т.п.

В разных областях психологии пользуются разными понятиями: одними — в психологии эмоций, другими — в дифференциальной психологии, третьими — в психологии личности, на особом языке говорит об эмоциональных явлениях клиническая психология. У психологов нет единого понимания аффекта, чувства, страсти.

Именно психологи-клиницисты со всей остротой ставят вопросы о необходимости развития эмоционального языка, роли и места эмоций в культуре, символизации эмоций во внутреннем мире человека, способов выражения их вовне и решения этих вопросов при лечении расстройств аффективного спектра [Холмогорова, 2006]. Несомненно, обсуждение этих вопросов психологами, исследующими эмоциональную жизнь человека, не менее важно, чем их рассмотрение практиками — врачами, психотерапевтами, воспитателями.

В психологии эмоций наибольшей популярностью пользуется теория фундаментальных эмоций С. Томкинса. Эта теория имеет в своей основе пять фундаментальных допущений:

- 1) десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования;
- 2) каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами;
- 3) фундаментальные эмоции, такие как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний;
- 4) эмоции взаимодействуют между собой — одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую;
- 5) эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами [Изард, 1980].

К. Изард подчеркивает, что эмоции — не только основная мотивирующая система, но и личностный феномен, придающий смысл человеческому существованию. В теории эмоций С. Томкинса эмоции анализируются как важнейший компонент функционирования всего человека — и как личности, и как организма.

Называя рассматриваемые феномены эмоциями, К. Изард и С. Томкинс исследуют и переживания (включенность этих эмоциональных явлений в жизнь человека на личностном уровне, его смыслов, ведущих

потребностей), и те эмоции, которые ряд психологов определяют как базовые, первичные. С. Томкинс и К. Изард определяют эмоции как фундаментальные таким образом, поскольку каждая из них имеет специфический внутренне детерминированный субстрат, типичные мимические или нервно-мышечные выразительные комплексы, и их характеризует особое феноменологическое качество переживания.

Среди теорий эмоций весьма популярна теория базовых эмоций Р. Плачика, восходящая к идее первичных эмоций У.У. МакДауголла. Согласно Р. Плачику, эмоции можно считать первичными, если они релевантны базовым биологическим адаптивным процессам, могут быть найдены в той или иной форме на всех эволюционных уровнях, не зависят от конкретных нейрофизиологических структур или частей тела, могут быть определены в поведенческих терминах.

Р. Плачик выделяет восемь основных прототипов эмоционального поведения и восемь соответствующих им видов первичных эмоций: принятия (одобрения), отвращения, гнева, страха, радости, горя (уныния), удивления, любопытства. Комбинации первичных эмоций образуют вторичные эмоции. Так, гордость = гнев + радость. По мнению Р. Плачика, таким же образом образуются личностные черты и диспозиции [Бреслав, 2004].

Г. Бреслав указывает, что за последние годы количество исследований в этой области уменьшилось из-за трудности выявления «чистых» базовых эмоций. Можно думать, что проблема врожденного характера тех или иных эмоций не решена и по сей день.

Психологов самых разных областей психологии привлекала эмоциональность как интегральное свойство человека. П. Фресс, например, выделял такие признаки эмоциональности, как эмоциональная возбудимость и реактивность, то есть чувствительность к эмоциональным ситуациям. Как и П. Фресс, Б.М. Теплов, В.С. Мерлин отмечают в эмоциональности ее динамическую сторону, В.Д. Небылицин тоже рассматривает эмоциональность как одно из свойств темперамента.

В качестве основных характеристик эмоциональности В.Д. Небылицин выделяет впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность. А.Е. Ольшанникова продолжила линию исследований, начатую В.Д. Небылициним, но в основу эмоциональности она положила сначала знак и модальность эмоций, а затем добавила еще их содержание, качество и динамику [Ильин, 2001].

Исследования зарубежных психологов подтвердили данные советских психофизиологов о врожденной природе эмоциональности [Ильин, 2001].

Понятие «эмоциональность» необходимо для дальнейшего рассмотрения феномена гнева как понятия «первичная эмоция» и «переживание». Сложность описания эмоциональных явлений (эмоция, переживание, состояние) связана с ограниченным числом слов русского языка для адекватного обозначения того, что происходит во внутреннем мире человека, охваченного радостью или гневом, предающегося печали или унынию. Заметим, что для понятия «переживание» в английском языке вообще нет соответствующего слова. И эмоция и переживание «чувствуются».

Если еще можно смириться с тем, что эмоция переживается, то никак нельзя согласиться с довольно частым обозначением эмоции как состояния. Эмоцию как состояние описывают словари, энциклопедии, хрестоматии, хотя существенное отличие состояния (тревоги, уныния, печали) от эмоций и переживаний заключается в том, что состояние беспредметно, диффузно. Эмоция и переживание, напротив, предметны. Человек знает, на что он обижается, почему сердится, чего боится. Можно описать внутреннюю представленность человеку его состояния как то, что он испытывает, чувствует. Ему тревожно, грустно, он унывает.

В силу своей предметности эмоции и переживания обладают мотивирующей силой. Согласно С.Л. Рубинштейну, эмоции являются субъективной формой существования потребностей. В. Вилюнас уточняет, что «мотивация открывается субъекту в виде эмоциональных явлений, которые сигнализируют ему о потребностной значимости объектов и побуждают направить на них деятельность» [Ильин, 2001, с. 106].

В отечественной психологической литературе нет четкого определения понятия «переживание», что отразилось в определении Краткого психологического словаря. Чаще всего психологи ссылаются на определение Л.С. Выготским переживания как единицы развития и среды. «Переживание надо понимать как отношение ребенка... к тому или иному моменту действительности» [Выготский, 1984, с. 382].

Крайне важно, что Л.С. Выготский обращает внимание читателя на факт осознания детьми 7-ми лет характера, содержания своих переживаний (я сердит, я огорчен) и подчеркивает обобщенность осознаваемых переживаний. Как и взрослый, ребенок знает, на кого он обижается, что он хочет делать и что делает, когда обижается (завидует, сердится). Опыт переживания становится фактом его сознания.

Именно по этой причине представляется целесообразным личностный, обобщенный, осознаваемый уровень эмоциональных явлений называть переживанием, а эмоцией считать их первичные, базовые формы.

В исследовании онтогенеза форм эмоциональной отзывчивости, опираясь на концепцию переживаний Л.И. Божович (2009), мы исходили из представлений о том, что первичные эмпатические реакции осуществляются в рефлекторных формах и далее развиваются вплоть до высших интеллектуализированных переживаний, сопереживания, сочувствия [Гаврилова, 1977].

В зависимости от потребности, отраженной в сочувствии и сопереживании, как мы полагали, они побуждают человека соответственно к просоциальным или к эгоцентрическим действиям. И то, и другое переживание в достаточной мере обобщены, но децентрированное переживание оказывается более осознанным и осмысленным, чем эгоцентрическое.

К сожалению, изучение процесса обобщенности переживания и отраженных в нем смыслов не получило дальнейшего развития в отечественной психологии, а изучение эмоциональных явлений в онтогенезе вообще выпало из детской психологии в последние 30 лет.

Обратимся к рассмотрению эмоции и переживания гнева в научно-психологической литературе, но предварим его трактовкой гнева и его видов в «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой [1994]. К видам гнева словарь относит возмущение, негодование, злость, раздражение, ярость. «Гнев — чувство сильного возмущения, негодования», «возмущение — негодование», «злость — раздраженно-враждебное чувство», «раздражение — недовольство, досада», «ярость — сильный гнев», «вспыльчивый — легко раздражающийся».

У обычного человека, если он не психолог, не писатель, не журналист, вряд ли есть надобность обращаться к словарю за выяснением того, что такое гнев. Обычный человек не употребляет слово «гнев» (как и «тревога») в обыденной речи. Никто о себе не говорит: «я гневаюсь», «я тревожусь». Негодование — это слово, скорее, литературного языка, чем житейского, зато люди знают, что такое «злиться», «возмущаться», «раздражаться», как переживается «ярость».

Толковый словарь отражает разнообразие переживания гнева, его различную интенсивность, его протестный характер, отвержение либо личности другого человека, либо его поступков. Есть все основания предполагать, что гнев может быть и межличностным, и социальным, и, вероятнее всего, мотивирует человека к активным протестным действиям. Но всегда ли гнев разрушителен для межличностных отношений, самолюбия партнера, группы лиц, институций? Толковый словарь дает пищу для сомнений, так ли однозначен гнев. Обратимся к толкованиям и исследованиям природы гнева в научной психологии.

Интерес к феномену гнева мы обнаруживаем в классической психологии: попытки проникнуть в истоки гнева, способы его переживания, выражения, объяснения его психологической природы.

Г. Ланге уделяет пристальное внимание тому, как физиологически переживается гнев, что происходит в вазомоторной системе человека, системе его кровообращения, как участвуют в проявлениях гнева слизистые оболочки, сосуды, как меняется при гневной экспрессии лица и тела. Его интересует интенсивный гнев (по-видимому, злоба или ярость): бесцельные движения сначала, а потом целенаправленные насильственные действия. Г. Ланге объясняет избирательность своего интереса к определенным эмоциям возможностью их наблюдения, доступностью для анализа и классификации [Вилюнас, 2004].

Известно, что природа эмоций в понимании Г. Ланге коренится в физиологическом субстрате как источнике «движений души». Воздействуйте на физиологию — и эмоция исчезнет. В различных практиках регуляции эмоциональной жизни человека этот подход в той или иной мере реализуется и поныне.

Т. Рибо посвятил гневу специальное эссе. Он назвал его психофизическим этюдом [Рибо, 1899]. Т. Рибо определяет гнев как необходимое средство личного самосохранения, подсказываемое инстинктом, «первичную», как бы мы сказали сегодня, врожденную эмоцию, имеющую корни в филогенезе.

Для Т. Рибо гнев — протестная эмоция, которая побуждает человека к нападению на обидчика. Сдерживая гнев, человек переживает зависть, обиду, ненависть, желание отомстить. Т. Рибо убежден, что гневливые предрасположены к гневу, допускает, что эта предрасположенность обусловлена генетически.

Этюд Т. Рибо о гневном адресован, прежде всего, родителям: как воспитать ребенка, удерживающего себя от гнева, как воспитать «дисциплину ума и характера», то есть самоконтроля. Для Т. Рибо такой самоконтроль зиждется на самоуважении, самонаблюдении и самоисправлении. Направление педагогической мысли Т. Рибо совпадает с западной и отечественной гуманистической педагогикой, которая более всего стремится воспитать в ребенке «внутреннего человека», отзывчивого на страдания других людей, с развитой совестью как нравственной инстанцией в межличностных взаимоотношениях.

Среди классических — уже экспериментальных — исследований гнева особое место занимает работа Т. Дембо, проведенная в рамках школы К. Левина. Т. Дембо изучала динамическую ситуацию при гневной экспрессии. Экспериментатор «провоцировал» гнев, ставя испытуемых перед невы-

полной задачей. Эксперимент длился достаточно долго. Испытуемые «впадали» в гнев, ссорились, ругались, пытались что-то разрушить или поломать, некоторые плакали. По мнению Т. Дембо, гневом испытуемые реагировали на безнадежность ситуации [Вилюнас, 2004].

Т. Дембо интерпретирует поведение испытуемого через конфликтное поле сил. С одной стороны, у него есть готовность решать задачу, но он отталкивается от необходимости действия отвержением требований экспериментатора. С другой стороны, испытуемый не может бросить эксперимент, поскольку он уже включен в групповое действие.

Т. Дембо наблюдала, как испытуемый то отталкивается от этого внешнего барьера, то «бросается» на него, чтобы завершить действие. Т. Дембо видела вспышки гнева, с которым испытуемый пытался справиться. Интересно, что в этом эксперименте был обнаружен «объектный» гнев, направленный не на личность экспериментатора, а на вещи, предметы (таковы были условия эксперимента).

В современной психологии особенно подробно эмоция гнева была изучена К. Изардом. К. Изард видит источник физиологически и психологически переживаемого гнева в наличии препятствия чему-то, что человек намерен сделать. Этим препятствием могут быть помехи, правила, законы или собственная неспособность. Другие причины возникновения гнева — это личные оскорбления, повседневные фрустрации, обман, принуждение сделать что-то против желания. К. Изард подчеркивает, что низкие уровни гнева человек способен тормозить в течение длительного времени, что сопряжено с вредом для здоровья и с риском крайнего взрыва гнева [Изард, 1980].

К. Изард описывает разгневанного человека почти на языке Г. Ланге — разъяренного, готового к нападению, мобилизованного энергетически. Чувство физической силы позволяет разгневанному человеку чувствовать себя смелым и отважным, хотя во многих случаях гнев довольно быстро уступает место страху.

В эволюции человека, по убеждению К. Изарда, гнев имел важное значение для выживания. Оно объясняется способностью мобилизовать энергию человека и сделать его готовым к активной самозащите. По мнению К. Изарда, общественная эволюция перекрывает эволюцию биологическую, и функция гнева стала помехой, а не преимуществом. В современном мире нападение в гнев (за редкими случаями защиты близких и самозащиты) почти всегда является нарушением либо юридических, либо нравственных норм.

Регулируемый гнев может быть источником самоуважения, если человеку приходится выступать в свою защиту или в защиту близких.



К. Изард ссылается на клинические данные о том, что неспособность выразить справедливый гнев может приводить к психосоматическим расстройствам. Надо обратить внимание и на данные К. Изарда о провоцируемом гневе, вызывающем у разгневанного чувство вины и повышение давления.

Исследования эмоции гнева привели К. Изарда к тому, что он рассматривает его в триаде враждебности: гнев-отвращение-презрение, с первенством эмоции гнева. К. Изард особенно подчеркивает, что враждебность не обязательно побуждает человека к агрессивным действиям, но агрессия возможна и при наличии «враждебного» эмоционального комплекса, и в его отсутствии. Однако входящие в этот комплекс эмоции (гнев, отвращение, презрение), сами по себе могут причинять другому психологический ущерб.

В своей книге «Психология эмоций» Г. Бреслав взаимоотношению враждебности и агрессии уделяет значительное место. В бихевиоризме начиная с Дж. Уотсона гнев считался врожденной эмоцией, реакцией на ограничение движений, что было в дальнейшем оформлено в так называемой теории агрессии, которая, в отличие от теорий инстинктивного происхождения агрессии и гнева, рассматривала препятствия на пути реализации побуждения как условие возникновения спровоцированного агрессивного поведения.

Л. Берковиц указал, что фрустрация порождает агрессивные тенденции лишь в той мере, в которой они переживаются как отрицательные эмоции. При этом он отмечает, что гнев не порождает агрессию, а скорее сопровождает ее.

Ч. Спилбергер, как и К. Изард, видит связь гнева, враждебности и агрессии и рассматривает эту связь как специфический синдром, ибо враждебность как личностная черта мотивирует агрессивное поведение и служит предпосылкой гнева.

В американской психологии с середины 50-х годов получили распространение психометрические шкалы, измеряющие враждебность. В наиболее распространенной шкале Басса-Дарки враждебность — это многомерное явление, в состав которого входят нападение, косвенная и вербальная агрессия, негативизм, раздражительность, возмущение, подозрительность. В другие опросники, выявляющие враждебность, разные виды гнева входят непременно.

Не удовлетворившись всеми имеющимися измерительными инструментами, выявляющими гнев, Ч. Спилбергер создал специальный опросник, изучающий гнев как черту. Г. Бреслав описывает гнев по Ч. Спилбергеру как состояние, изменяющееся по интенсивности от

раздражения до бешенства. Виды гнева изменяются в зависимости от качества фрустратора и содержания нанесенного оскорбления. Опросник позволяет выявить тех, кто с легкостью гневется в ситуации фрустрации (более гневливы) или более фрустрационно устойчивы (менее гневливы).

В американской психологии принято различие внутреннего и внешнего гнева. Внутренний гнев — это подавленное переживание без внешнего выражения. Внешний гнев — открыто выраженный гнев с хлопаньем дверей, критикой, вплоть до физического нападения. Использование специально созданной шкалы показало, что эти два вида гнева независимы и ортогональны.

При соотнесении внутреннего и внешнего гнева с гневом-чертой и состоянием оказалось, что внешний гнев достаточно высоко коррелирует с темпераментом в гнев-черте, и есть небольшая корреляция обеих экспрессивных подшкал со вторым элементом гнева-черты — гневной реакцией. Это означает, что гневливые (лица с гневным темпераментом) больше склонны выражать свой гнев вовне, а не подавлять его, а те, кто часто испытывает гнев, в одинаковой степени склонны выражать и подавлять его.

В нашем обзоре нельзя обойти понимание природы гнева П. Экманом — одним из крупнейших специалистов в области психологии эмоций и психологии экспрессии [П. Экман, 2010]. В ряду источников гнева П. Экман выделяет угрозу или нанесение физического или морального (психологического) ущерба человеку другим или группой лиц. Он видит одну из наибольших опасностей гнева в его цикличности: гнев порождает гнев, и процесс может развиваться по нарастающей. По-видимому, это одно из оснований поиска психологами путей совладания с гневом, выработки способов «цивилизованного» выражения гнева.

В описании П. Экманом видов гнева сказывается типичная для него «свобода» в использовании понятий: негодование — это уверенный в себе гнев, мщение — действия, следующие за гневом, озлобление — конец терпению гневающегося. Как видно, лишь негодование относится к переживанию гнева, остальные «гневы» — либо действия, либо состояния. Для П. Экмана наибольшую трудность представляет разведение эмоций (переживаний) обиды и гнева, гнева и ненависти.

Что касается обиды, это действительно нерешенная проблема в психологии эмоций: переживание обиды не имеет научного статуса. В словаре русского языка собственно переживания обиды нет, есть переживание нанесенной обиды, и в таком варианте она с трудом отличима от гнева.

Мы склоняемся к тому, чтобы определить обиду как переживание человеком отвержения себя значимым лицом (что следует из собственной психотерапевтической практики). Быть обидчивым — означает обижаться в самых разных ситуациях, вообще не связанных со значимым лицом. Пришло время специально исследовать обиду, ее истоки, формы проявления, функцию в общении, ее онтогенез. Очевидно, что одна из задач таких исследований — разграничение обиды и гнева.

П. Экман указывает на роль экспрессии в поддержании «цепочки гнева». Наверное, единственный из классиков в психологии эмоций он говорит о раздражении. Это странно, поскольку этот вид гнева относится к каждодневным человеческим переживаниям — скрытым, явным, контролируемым, демонстрируемым и т.д. Раздражение — даже сдерживаемое — несомненно, сигнал отвержения партнера по взаимодействию, и, если оно не реализуется в словах, то отчетливо угадывается в интонации или лицевой экспрессии.

П. Экман обращает внимание читателя на совет Р. Лазаруса конструктивно реагировать на слова и проступки другого, попробовать переоценить его намерения, проявить сочувствие к его состоянию и извинить вспышку его гнева. По словам П. Экмана, Р. Лазарус осознает, как трудно так себя вести в реальной жизни.

Похоже, что протест человека против проступков другого, принимающее отношение к нему вызовет то переживание, которое толковый словарь определяет, как возмущение, негодование. Думается, что такой принимающий гнев (конструктивный по П. Экману) не породит ответной неконструктивной реакции, не запустит «цепочку гнева», а, напротив, позволит людям открыто обсуждать, что происходит между ними, и как это можно изменить.

Даже из такого довольно краткого обзора изучения гнева в научной психологии видно, что и в интроспективной и в экспериментальной психологии гнев был объектом изучения. Изучались и виды гнева, и его физиологические корреляты, и способы выражения вовне. Почти все ведущие научные школы и направления внесли в свою лепту в изучение гнева как эмоции или состояния. Следуя избранной терминологии, мы уточнили эти обозначения как первичную (врожденную) эмоцию и как переживание.

Отметим, что в хрестоматиях и обзорах по психологии эмоций нет обсуждения того очевидного факта, что в течение своей жизни человек способен испытывать, переживать всю палитру гнева — первичные эмоции и переживания самой разной степени интенсивности и направленности, разумеется, в соответствии с особенностями своей индивидуальности (темперамента, личности, характера).

Клиницисты настаивают на официальном признании гнева эмоциональным расстройством, наряду с тревогой и депрессией. Американскими психиатрами предложены пять диагнозов гнева: нарушение адаптации с проявлением злости, ситуативное гневное расстройство без агрессии, ситуативное гневное расстройство с проявлением агрессии, общее гневное расстройство без агрессии, общее гневное расстройство с проявлением агрессии [Кассинов, Тафрейт, 2006]. Описана и апробирована программа работы с гневом как расстройством, в основу которой положена когнитивная психотерапия А. Бека [Кассинов, Тафрейт, 2006].

Рассмотрение статуса гнева в психологии показало, что научная психология устойчиво держится изучения гнева в триаде гнев-враждебность-агрессия, изменяя ракурс ее анализа: то с точки зрения агрессии, то с точки зрения гнева, иначе — враждебности.

Предположения, что кроме деструктивного дизъюнктивного (разъединяющего) гнева есть другой: конструктивный, конъюнктивный (присоединяющий), высказаны робко и не стали еще научной и проверяемой гипотезой. Зато связь враждебности, агрессии, гнева изучена достаточно глубоко надежными психометрическими средствами.

Заинтересованному читателю публикаций по психологии эмоций вполне естественно ожидать, что враждебную триаду следовало бы изучать и в межличностных отношениях, и в социальных ситуациях. По-видимому, там реализуются различные виды агрессии и враждебности. Интересно сравнить функцию гнева в конструктивных и деструктивных конфликтах: в диаде, внутри группы и между группами.

Изучение конструктивного гнева может оказаться чрезвычайно полезным при работе с девиантными подростками, в обучении их способам совладания с деструктивным гневом.

Замысел провести параллельный анализ научно-психологических знаний о природе переживания гнева и представлений о гневe Святых Отцов возник в процессе работы по сопоставлению нами научно-психологических и богословских понятий [Гаврилова, 2009].

Для человека, пришедшего в Церковь в последние десятилетия (будем называть его «новым верующим») серьезной проблемой оказывается освоение языка Церкви, поскольку его языковой тезаурус — причудливая смесь житейской, литературной и психологической лексики.

Церковь в России несет истину Христову на церковно-славянском языке. Христиане молятся дома по молитвословам и по-русски, и на церковно-славянском языке. В своем подавляющем большинстве, книги и брошюры, написанные для верующих, не принимают во внимание историко-культурную ситуацию в России конца XX — начала XXI века.

Современный русский человек живет на другом уровне развития цивилизации, в другой по содержанию культуре, в другом этносе. Социальные, экономические и культурные сдвиги внесли огромные изменения в общественное и индивидуальное сознание.

Наши соотечественники открыты самым разным источникам информации, и тот, кто недавно пришел в Церковь, доверяет одновременно и научному знанию, и магическому, и психотерапии, и эзотерике. Ему трудно определиться не только в языке, но и вообще войти в христианство как в четко очерченную систему верований, норм, требования, ритуалов, стать сознательным и дисциплинированным членом Церкви. «Новому христианину» предстоит освоить и Священное Писание, и Предание, и постоянно обращаться за духовной помощью к Учителям Церкви.

«Новому верующему» нелегко воспринимать монашеский опыт подвижничества, услышать голос, обращенный к нему из средневековья: он жаждет духовной мудрости, применимой в его конкретных жизненных обстоятельствах. Один из наиболее трудных для понимания «новым верующим» аспектов христианской жизни — это греховные страсти.

Борьба со страстями исследовалась на протяжении веков раннехристианскими подвижниками. Она была и остается важнейшей составляющей христианского духовно-нравственного совершенствования. В страстях проявляется расстройство природы человека, когда в нем ослабевает сила духа, господствуют низшие силы и устремления. Учителями Церкви были открыты принципы и законы борьбы человека со страстями, напряженной борьбы со злом в его душе.

Чтобы христиане сознательно и умело вели эту борьбу, была необходима опытная наука о страстях, их возникновении, способах предупреждения и преодоления. Уже в IV веке сложилась теория восьми главных страстей, от которых происходят все остальные страсти: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость.

Святые Отцы видели в возникновении страстей действие демонических сил, полагая, что у человека есть выбор: принять или отвергнуть помыслы, за которыми следует овладение душой силами зла. Под помыслом имеется в виду уступка побуждению отдаться греховным состояниям, переживаниям, потребностям.

Видение христианином своих грехов раскрывается постепенно по мере его преуспеяния в духовных подвигах и углубления покаяния. Этот сложный духовно-душевный процесс, в котором воля человека к исправлению и очищению души сочетается с Божьей благодатью, приводит к распознаванию человеком зла в своей душе, отрицанию зла и открытию сердца любви и милосердию.

Этот путь должен пройти христианин, решившийся обуздать страсть гнева. В гневе он может не услышать голос Бога, не заметить, как угасает в нем свет веры. Гневаясь на ближнего, человек нарушает закон любви, данный ему Богом.

Об опасности гнева предупреждали Апостолы новообращенных христиан. «Всякий человек гнев да будет скор на слышание и медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божьей» [Иак. 1 19: 20]. «Всякое раздражение, и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас» [Еф. 4: 31]. «Бог определил нас не на гнев, но к получению спасения через Господа нашего Иисуса Христа, умершего за нас, чтобы мы, бодрствуем ли или спим, жили вместе с ним» [1 Фес. 5: 9—10].

Святые Отцы наблюдали, как страсть гнева овладевала монахами, как гнев выражался вовне (в действии), что происходило с гневающим-ся или гневливым монахом. Аввы (учителя) искали путей предотвращения охваченности гневом, способы борьбы с этой страстью. В результате ими была описана феноменология гнева, предложены некоторые, говоря современным языком, психотехники преодоления гнева, о чем пойдет речь во второй части статьи.

Обратимся к поучениям семи из них, живших в IV веке: Святителя Иоанна Златоуста, Аввы Дорофея, Аввы Евагрия, Блаженного Аввы Исайи, Святого Иоанна Кассиана, Святого Ефрема Сирина, Святого Иоанна Лествичника.

Кроме указанных авторов, о гневе писали и другие Отцы Церкви, но, отбирая тексты, мы хотели представить их точки зрения на природу гнева как можно более полно. Характер источников, откуда были взяты представленные здесь тексты, с неизбежностью отразился на стилистике излагаемого материала. Чтобы избежать множественного цитирования, автор дерзнул пересказывать его современным литературным языком, не искажая смысла.

Нет ничего хуже гнева, утверждает Святитель Иоанн Златоуст, нет ничего хуже неуместной раздражительности. Это бурная страсть, которую нелегко остановить. Гнев опасен тем, что человек может в гневе сказать слово, за которое ему придется расплачиваться всю жизнь. Один проступок, предупреждает Иоанн Златоуст, может лишить человека вечных благ и сделает напрасными труды, которыми он надеялся их обрести [Иоанн Златоуст, свт., 2007].

Душа гневливого — шумная площадь, где шумят погонщики верблюдов, ослов, середина города, где, перекрикивая друг друга, кричат торговцы. Душа незлобивого — уединенное место, где царствует тиши-

на. Она похожа на вершину горы, откуда веет легкий ветер, льются тихие потоки, цветут цветы.

Дьявол и Бог учат человека противоположному: Бог — кротости и любви, дьявол — раздражительности и гневу. Бог хочет, чтобы мы были в полноте с людьми, дьявол — чтобы человек стал зверем.

Святитель Иоанн Златоуст знает, как страдают гневливые от своей страсти: многие заболевают, сходят с ума. Если ты хочешь узнать, какое великое зло гнев, посмотри, как ссорятся другие, как они выглядят со стороны, обрати внимание, что у них помрачается рассудок, и они истине безобразны.

Когда они придут домой, их будет мучить стыд и охватывать ужас, что кто-то из друзей или родственников видел их в таком состоянии. Они раскаиваются, что поддались злобе, затеяли ссору и не знают, что сами допустили дьявола до своей души и стали его жертвой.

Вспомните, обращается к слушателям Святитель Иоанн Златоуст, ведь мы не впадаем в ярость, когда начальство укоряет нас, потому что в нас действует страх, и он сильнее гнева. Так молчат рабы, когда мы укоряем их. Не лучше ли, вопрошает свт. Иоанн, подумать о страхе Божиим и позволить Ему удержать нас от ссор, драк, оскорблений. Ведь Он хочет, чтобы мы терпели обиды и все сносили в духе кротости.

Святитель предупреждает о грехе малодушия, когда человек неспособен снести обиду и жаждет мести. Лучшее мщение — это платить добром за зло, это полезно и тебе, обиженному, и ему, обидевшему. Если так поступать, то жало скорби не проникнет в твою душу, ты всегда будешь спокоен и радостен.

Тот, кто мстит и враждует с обидевшим, не только другого обижает, через него он обижает и оскорбляет Христа, потому что любой человек — это образ Божий. Христос заповедал любить своих врагов: надо за них молиться и не увеличивать их число своей ненавистью.

Надо понимать, что тот, кто обращает на другого свой гнев, делает себе больше зла, чем тому, к кому обращены его злоба и ярость. Он тебе одежду изорвал, а ты себе — сердце. Мужественно и спокойно переноси оскорбления и поношения, поучает Святитель.

Пусть гнев хранится в глубине души — будем воспламенять его в нас только для того, чтобы он светил — ибо гнев издает свет, если он возбуждается как следует, если надобно что-то исправить и умягчить, преодолеть упорство или вразумить чью-то душу.

Авва Дорофей называл гнев одним из самых тяжких грехов. Равно греховно и гневаться, и вводить других в гнев. Коли оба не справятся с

гневом и с желанием разгневаться другого, то они мало-помалу входят в состояние бесовское [Авва Дорофей, 1985].

Тот, кто умеет смиряться, если вдруг разгневется или поддастся на возбуждение гнева, обращается к себе, осуждает себя, никого не укоряя, не возлагая на другого вины, переносит случившееся в совершенном спокойствии.

Одно дело, говорит авва Дорофей, если кто-то хочет поправить брата ради пользы, другое — если монах начинает злословить на другого, вводить его в гнев. Тому стоит удержаться от раздражения, не отвечать дерзко, не оставаться оскорбленным. Надо не только перед Богом смиряться, но и перед братом своим.

Кто преодолел гнев, тот победил демонов, а кто побеждается этой страстью, вовсе не достоин монашеского звания. Надо истреблять в себе злопамятность на слова другого, даже если ты и поклонился и по виду смирился, но в душе своей держишь зло на него. Надо сделать все возможное, чтобы истребить его из себя, чтобы не закоснеть и не погибнуть.

Надо хорошо различать гнев, раздражительность, злопамятность, а разница в том, сколько ты дров или щепок бросишь в костер своего неудовольствия. Смотри и различай, когда ты гасишь, а когда разжигаешь его. Где нет раздражительности, там безмолвствует вражда.

Отсекайте страсти, внушает авва Дорофей, пока они молоды: иное дело вырвать былинку, иное — искоренить большое дерево. Чтобы спастись, надо не только не делать зла, но и сотворить благо. Если кто гордился, должен смиряться, если кто гневался, должен приобрести кротость.

Если кто-нибудь досадил тебе, опечалил тебя, помолись о нем как об оказавшем тебе великую пользу. Через это раздражительность твоя будет уменьшаться, потому что воистину любовь есть узда раздражительности.

Невозможно кому-либо разгневаться на ближнего, если сердце его сперва не вознесется над ним, если он не уничтожил его и не счел себя выше его.

Кто ненавидит огорчающих его, тот ненавидит кротость, и кто бегаёт от оскорбляющих его, тот бегаёт и от Христа.

Исследуя человеческие страсти, авва Евагрий Понтийский исходил из представления о трех составляющих душу частей: разумной, желательной и яростной. Разумная обращается к созерцанию, желательная устремляется к добродетели, яростная сражается за добродетель. Если они действуют согласно природе и воле Творца, они гармоничны, если гармония между ними нарушается, они противостоят воле Божией.



Авва Евагрий утверждает, что злоупотребление желательной и яростной частями души порождает страсти. Он изучал, анализировал страсти, чтобы научить своих читателей и духовных детей различению духов — границы добра и зла, подчинения себя началу дьявольскому или божественному [Иеромонах Габриэль Бунге, 2004].

Гнев авва Евагрий считал худшей из страстей и усматривал его причину (как и гордости) в самолюбии. Гордец пренебрегает людьми, неспособными оценить его величие. Раненное самолюбие, крах надежд вводят гордеца в гнев, ярость, ненависть к сопернику.

Ярость может возникать в ответ на перенесенную несправедливость, клевету, побои. Все это взывает к мести, и гнев толкает жертву воздавать злом на зло. Бес может побуждать вспыльчивого анахорета распалиться, если он вдруг вообразит, что кто-то оскорбляет, унижает его мать или друзей.

Бес прилагает все силы, чтобы поколебать невозмутимость монаха, и тогда волнение, возбуждение порождают у него ночные кошмары. Авва Евагрий беседовал с теми, кто страдал от мучающих их снов, внимательно изучал, какие именно образы возникают у подверженных гневу, и оставил свои рассуждения о механизмах сновидений. Сны, по авве Евагрию, порождаются при участии бесов.

Бесы, считал авва Евагрий, запечатлевают и формируют образы в «видениях ума». Ум воспринимает с помощью слуха и зрения, а также другими органами чувств все, что происходит вокруг, память оставляет свои отпечатки в уме, а бесы приводят в движение память, когда тело во сне остается бездеятельным.

Авва Евагрий полагал, что это движение памяти возможно только благодаря действию страстей, поскольку чистые и бесстрастные ничего подобного не видят и не испытывают. Они, если и видят сны, то в снах встречаются с ангелами, святыми, и после сна испытывают великую радость и покой, а не возбуждение и страх, как охваченные страстями.

Гнев, утверждает авва Евагрий, приводит к ослеплению ума. Злоба застилает глаза и другие органы чувств, подавляет способность воспринимать не только видимый мир, но и невидимый. Человек делается закрытым от способности созерцать свет Троицы даже во время молитвы. Гнев подавляет молитвенное расположение и закрывает путь к Богу. Только в состоянии чистоты и бесстрастия человек способен к высшему созерцанию.

Особенные требования предъявляет авва Евагрий к учителю, духовному наставнику. Именно он должен быть бесстрастен, незлобив, не подвержен печали. Негневливость — самая главная добродетель настав-

ника. Памятозлобие, говорит авва Евагрий, отгоняет, как сильный ветер, ум от ведения (знания Бога).

Именно из ложных мнений, из ложного ведения, затемненного ума, уверен авва Евагрий, развиваются отступления от веры, которые называются ересями. Бесы не только противостоят добродетелям, они побуждают к греху, ведут свою брань и в области вероучения католической и апостольской церкви. Ереси не просто догматические заблуждения, а следствие действия беса гнева, победившего того, кто стал основателем секты или создателем ереси. Расколы в церкви, несомненно, есть происки беса, убежден авва Евагрий.

Исцеление от гнева, полагает авва Евагрий, возможно, если использовать естественные средства души, которые добрые сами по себе (яростная и желательная). Свою ярость надо направить не на людей, а на беса, ибо он боится гнева, если человек решил противостоять ему.

Авва Евагрий убежден, что свойственное человеку мужество научит яростное начало действовать в соответствии с природой. Мужество необходимо сочетать с кротостью и любовью, в которой тоже участвует яростная сторона души. Истинная христианская любовь будет врачевать ту ее сторону, которая обращена против ближнего. Если в человеке есть любовь, то страсти умолкают.

Любовь, которой учит Христос, проявляет себя в милосердии, сострадании, в доброте, в смирении и великодушии. Тот, кто способен так любить, всегда готов к примирению. Он истинно кроток — авва Евагрий уравнивает кротость с любовью.

Авва Евагрий утверждает, что кротость — добродетель сильных: кроткий энергичен и храбр. Кроткий — не тот, кто унижается, кто легко уступает. Как сильный, он готов отдать себя другому, чтобы он изменился, обрел подлинную жизнь.

Гнев в себе надо преодолевать каждодневным деланием добра. Если враг твой нуждается в пище — накорми его, увещевает Авва Евагрий, напои водой, если он жаждет. Так ты «собираешь угли на его голову», то есть очищаешь его, способствуешь его спасению.

Современники писали об авве Евагрии как о невозмутимом и негневливом, всегда готовом спокойно выслушать оскорбления, так, по его словам, он научается скромности. Образ аввы Евагрия вдохновил комментатора его писаний, авву Зосиму, на мудрое замечание: «никто не говорит нам правды, кроме тех, кто умаляет нас» [Иеромонах Габриэль Бунге, с.108].

Блаженный авва Исая убежден, что Бог создал человека с естественными соответствующими с природой чувствами, но после того как человек вкусил запретного плода, они стали порочными и пагубными. К та-

ким чувствам блаженный авва Исайя относит гнев, полагая, что естественный гнев поддерживает чистоту человека: без гнева нельзя побороть внешних врагов, искоренить в себе зло [Добротолубие, т. 1, 2008].

Искаженный, противоестественный гнев человек обращает на своего ближнего, презирает, ненавидит его, и эти страсти необходимо искоренять из своей души. Взвесим наши желания и устремления, учит авва Исайя, приведем их в правильный естественный порядок, чтобы обрести милость Божию в день искупления.

Четыре вещи подвигают нас на гнев, утверждает авва Исайя: когда мы не достигаем желаемого, когда встречаем сопротивление своей воле, когда хотим учить, а нам возражают, когда полагаем себя мудрыми, а слышим замечания в свой адрес.

Внимай себе тщательно, наставляет блаженный авва Исайя, если кто-то оскорбит тебя, ничего не говоря ему, жди, когда успокоится сердце, а потом поговори с ним любовно и склони его к миру. Не давай брату совета, когда гневаешься. Когда Вы оба успокоитесь, поговори с ним, но так, чтобы ему не показалось, что ты свысока поучаешь его, но так, как дают дружеский совет — со всем смирением.

Бог смотрит на расположение сердца, а не только на твои слова и дела. Если хочешь молиться истинно в Святом Духе, испытывай свое сердце, настрой его на прощение и забвение обид, на любовь к брату твоему. Но если будешь гневаться на ближнего, страх потерять милость Бога охватит тебя.

Помни, что для спасения души полезно, если поносят тебя, терпеливо сноси поношения и нападки. Те, кто так поступают с тобой, доставляют тебе великое благо.

Святой Кассиан различает три вида гнева: первый — внутренний, второй — который прорывается в слово и дело (поступки), третий горит долгое время и называется злопамятством. Он предупреждает монаха о тягчайших последствиях гнева, его смертоносного яда, если монах не исторгает его из своей души [Добротолубие, т. 2].

Пока гнев не побежден, говорит св. Кассиан, нельзя избежать тревоги, правильно различать добро и зло, в спокойствии созерцать истину, держаться правды, обрести подлинную мудрость.

Нам разрешается гневаться спасительно, то есть на самих себя и на свои помыслы, не приводить их в действие на пагубу себе. Как только почувствуете в сердце приближение гневного состояния, старайтесь удержать, а потом и преодолеть его мирным рассуждением и спасительным сокрушением, чтобы солнце правды не заходило в вашем сердце, и вы не дали бы в нем места дьяволу.

В состоянии гнева некоторые не могут обращаться к тем, на кого они гневаются, с ласковой речью и думают, что если они молча переживают гнев, то не грешат. Другие сдерживают свои гневные движения, потому что не знают, как отомстить обидчику, чтобы не проявить гнев в действиях. Затаенный гнев людей не оскорбляет, но угашает сияние Духа Святого, как и гнев обнаруженный.

Св. Иоанн Кассиан знает, что монахи, подверженные гневу, оправдывают себя тем, что и Бог воспламеняется гневом на тех, кто не хочет знать Его имя или не чтит как должно. Нечестиво и богохульно, убежден св. Кассиан, приписывать беспредельному Богу, источнику всяческой чистоты, плотскую страсть.

Нельзя понимать в грубом чувственном значении, что Бог спит, пробуждается, приближается, удаляется и проч. Тому, кто невидим, неопишум, вездесущ, нельзя приписывать гнев и ярость человекообразно. Бог — Судия и Праведный воздаятель за все неправое нами делаемое в мире. Остерегайтесь наказаний и не делайте что-либо противное Его воле.

Святой Ефрем Сирин наставлял монахов бороться с гневом. Кто хочет успокоения других о Господе, найдет успокоение и себе. Сварливый и злонаправленный никогда не успокоится. Раздражительность — страсть наглая и бесстыдная, за которой следует раскаяние. Печаль снедает сердце впавшего в него [Добротолубие, т. 2, 2008].

Кто любит мятежи, того внезапно постигнет погибель, разделение и сокрушение, потому что он радуется всему, что ненавистно Господу, а кто любит мир, тот наследует мир. Кротость в человеке предотвращает раздражение.

Не нападай на брата в день скорби его и к его душевной скорби не прилагай новой. Торопись идти к брату, оскорбившему тебя, и раскайся перед ним от чистого сердца, если гневаешься на него. Принимай покаяние от брата как посланного Богом, чтобы не уничтожить его и не подвинуть на гнев против тебя.

Будь внимателен к себе, поучает св. Ефрем Сирин, чтобы не возобладали над тобой вспыльчивость, раздражительность, памятозлобие, отчего будешь вести жизнь тревожную и неустроенную. Обрети великодушие, кротость, незлобие и все, что прилично христианам, чтобы вести жизнь покойную и безмятежную.

Будь долготерпелив, чтобы стать сильным в благоразумии. Долготерпение — прекрасный дар. Он изгоняет раздражительность, гнев, презрительность, приводит душу в мирное состояние. Когда тебя будут злословить, не воспламеняйся гневом. Тотчас со скромностью и с улыбкой раздражение перемены на мир.

Однако помни, что если улыбаться в раздражении, то это разжигает в другом еще больший гнев. Сначала умиротвори свое сердце: огонь не гасится огнем. Утоли гнев раздраженного любовью и благодушием.

Падшего, но не питающего ненависти и зависти, Господь не оставит в падении, но подаст ему руку помощи к восстанию, потому что он не отринул любви. Если имеешь что на брата или брат на тебя — прими-рись. Если не сделаешь этого, то все, что принесешь Богу, не будет при-нято.

Святой Иоанн Лествичник призывает монаха замечать в себе малей-шие признаки гнева: гнев может в одно мгновение уничтожить душев-ную ниву, плоды его трудов [Добротолюбие, т. 2, 2008]. Ничто так не-уместно для кающихся, как раздражительный гнев — ведь обращение к Богу требует великого смирения, а раздражительность — знак высокого к себе мнения.

Если Дух Святой есть мир души, а гнев — смятение сердца, то ничто не становится такой преградой пребывания Его в нас, как раздражи-тельный гнев. Большой грех — возмущать сердце раздражением, но еще больший — выражать его словами, пускать в ход кулаки противно и чуждо монашескому бытию — ангельскому и божественному.

Если присмотримся, говорит св. Иоанн Лествичник, то увидим, что многие гневливые усердно держат пост, бдение, безмолвие, но враг не мешая им подвигами покаяния и плача питать в себе гневливую страсть. Безгневие есть победа над естеством, приобретаемая трудами и потами. Начало безгневия — молчание уст при возмущении сердца, се-редина — молчание помыслов при смущении души и, наконец, незаб-лемая тишина при дуновении нечистых ветров.

Одно дело — безгневие, происходящее от покаянного плача, дру-гое — неподвижность на гнев, свойственная совершенным. У первых гнев связан слезами, как уздой, у вторых гнев умерщвлен мечом бесст-растия. Признавай себя избавленным от сей язвы не тогда, когда мо-лишься об оскорбившем тебя, или воздаешь ему подарками, или при-глашаешь на трапезу, но тогда, когда он подвергся какому-либо душев-ному или телесному злоключению, а ты соболезуешь и восплачешь о нем как о самом себе, поучает св. Иоанн Лествичник.

Читатель, который обращается к духовному опыту Святых Отцов за помощью в исправлении своей несовершенной природы, из чтения приведенных здесь текстов вынесет следующее представление о природе гнева как греховной страсти. Гнев — естественная человеческая спо-собность реагировать в определенных случаях. Она развивается с тече-нием жизни и может быть различно направлена — обращена во зло ли-

бо во спасение в зависимости от того, движем гневающийся враждой к ближнему или любовью. Христианин преодолевает гнев не осознанием своих грехов, не изменением своего поведения, а преобразованием всей личности.

Автор надеется, что для психолога, работающего с верующими, которому адресована эта статья, важны и ценны и научно-психологическое, и духовно-опытное знание о природе гнева, хотя они не переводимы на единый язык. Различие в их основе — исходное понимание природы и назначения человека. Психологическая помощь верующим будет тем более эффективной, чем более творчески психолог сумет в своей работе применить оба вида знания.

## ЛИТЕРАТУРА

- Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб: Питер, 2009.
- Бреслав Г. Психология эмоций. 3-е издание. М.: Смысл, 2007.
- Вилюнас В. Психология эмоций. М.: Смысл, 2004.
- Выготский Л.С. Собрание сочинений. Том 4. Детская психология. М.: «Педагогика», 1984.
- Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста. Автореферат дисс. канд. психол. наук. М., 1977.
- Добротолубие. Том I. М.: Артос-Медиа, 2008.
- Добротолубие. Том II. М.: Артос-Медиа, 2008.
- Дорофей, авва. Душеполезные поучения. 7-е издание. Калуга, 1985.
- Иеромонах Габриэль Бунге. Вино дракона и хлеб ангельский. Рига: ФиАМ, 2004.
- Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во МГУ, 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. М., СПб: Питер, 2001.
- Кассинов Г., Тафрейт Р.Ч. Психотерапия гнева. Полное практическое руководство. М., СПб.: Сова, 2006.
- Краткий психологический словарь. М.: Изд-во политической литературы, 1985.
- Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е издание. М.: Азбуковник, 1999.
- Рибо Т. Гнев. Психофизиологический этюд. СПб: Издание В.И. Губиновского, 1899.
- Святитель Иоанн Златоуст. Увещаваю вас, возлюбленные. Избранные беседы. М.: Отчий дом, 2008.
- Холмогорова А.Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра. Автореф. дисс. д-ра психол. наук. М., 2006.
- Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб: Питер, 2010.

## EXPERIENCE OF ANGER IN PSYCHOLOGICAL AND WORKS OF FATHERS OF THE CHURCH

*T.P. GAVRILOVA*

This paper discusses the scientific understanding of the experience of anger by psychologists and fathers of the Church. The author demonstrates a fundamental difference between the two approaches, including the purposes of exploring anger. The psychology subject is anger as a phenomenon of human destructiveness. For the Fathers of Church the aim is not only to explore the nature of anger as a sinful passion, but also to show the perspective of how to see and defeat it.

**Keywords:** experience of anger, aggression, hostility, love

- Bozhovich L.I. Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste. SPb: Piter, 2009.
- Breslav G. Psihologija jemocij. 3-e izdanje. M.: Smysl, 2007.
- Viljunas V. Psihologija jemocij. M.: Smysl, 2004.
- Vygotskij L.S. Sobranie sochinenij. Tom 4. Detskaja psihologija. M.: «Pedagogika», 1984.
- Gavrilova T.P. Jempatija i ee osobennosti u detej mladshogo i srednego shkol'nogo vozrasta. Avtoreferat diss. kand. psihol. nauk. M., 1977.
- Dobrotoljubie. Tom I. M.: Artos-Media, 2008.
- Dobrotoljubie. Tom II. M.: Artos-Media, 2008.
- Dorofej, avva. Dushepoleznye pouchenija. 7-e izdanje. Kaluga, 1985.
- Ieromonah Gabrijel' Bunge. Vino drakona i hleb angel'skij. Riga: FiAM, 2004.
- Izard K. Jemocii cheloveka. M.: Izd-vo MGU, 1980.
- Il'in E.P. Jemocii i chuvstva. M., SPb: Piter, 2001.
- Kassinov G., Tafrejt R.Ch. Psihoterapija gneva. Polnoe prakticheskoe rukovodstvo. M., SPb.: Sova, 2006.
- Kratkij psihologicheskij slovar'. M.: Izd-vo politicheskoy literatury, 1985.
- Ozhegov S.I., Shvedova N.Ju. Tolkovij slovar' russkogo jazyka. 4-e izdanje. M.: Azbukovnik, 1999.
- Ribo T. Gnev. Psihofiziologicheskij jetjud. SPb: Izdanje V.I. Gubinovskogo, 1899.
- Svjatitel' Ioann Zlatoust. Uvewevaju vas, vozljublennye. Izbrannye besedy. M.: Otchij dom, 2008.
- Holmogorova A.B. Teoreticheskie i jempiricheskie osnovanija integrativnoj psihoterapii rasstrojstv affektivnogo spektra. Avtoref. diss. d-ra psi-hol. nauk. M., 2006.
- Jekman P. Psihologija jemocij. Ja znaju, chto ty chuvstvuesh'. SPb: Piter, 2010.