

# СТОЯТЬ НА ТРЁХ ОПОРАХ

Как не сломаться в мире хаоса

*Книга о вере, надежде, любви*



**Игорь Беспалов**

# **Игорь Беспалов**

## **Стоять на трёх опорах: Как не сломаться в мире хаоса**

*<https://litres.ru/74231524>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Каждый из нас ищет опору — что-то, что придаёт смысл, даёт силы и помогает не сбиться с пути. Эта книга — об этих опорах. О том, как вера, надежда и любовь работают в нашей жизни и как мы можем сделать их своей внутренней силой.

Вы узнаете, как формируется вера в себя и в других, чем настоящая надежда отличается от пассивного ожидания, почему любовь — это поступок, а не просто чувство. Как воспитать эти качества в себе и в детях. Как сохранять их, когда привычный мир меняется. И как они будут выглядеть в мире завтрашнем.

Это не сборник готовых рецептов. Это приглашение к разговору — о самом важном. Без догм, без иллюзий, без условий.

Книга для тех, кто хочет жить осмысленно, опираясь на то, что действительно держит.

# Содержание

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                                              | 5  |
| ЧАСТЬ I. ИСТОКИ: КАК РОЖДАЛИСЬ<br>СМЫСЛЫ                              | 10 |
| ГЛАВА 1. ДОФИЛОСОФСКОЕ НАЧАЛО:<br>ИНСТИНКТЫ, МИФЫ И ПЕРВЫЕ<br>ВОПРОСЫ | 10 |
| § 1. Биологические корни доверия: почему мы<br>не выжили бы без веры  | 12 |
| § 2. Ящик Пандоры и судьба: как древние греки<br>боялись надежды      | 21 |
| § 3. Библейский переворот: как три слова стали<br>сердцем этики       | 29 |
| ГЛАВА 2. СКВОЗЬ ВЕКА: КАК ТРИАДА<br>ВЫЖИВАЛА В ЭПОХИ СТРАХА И РАЗУМА  | 40 |
| § 1. Средневековье: сделка с Богом                                    | 42 |
| § 2. Эпоха Просвещения: попытка отменить<br>чувства                   | 49 |
| § 3. Русская философская мысль: соборность и<br>любовь как онтология  | 55 |
| ГЛАВА 3. XX ВЕК И КРАХ НАИВНОСТИ:<br>ПОСЛЕ ОСВЕНЦИМА И ГУЛАГА         | 66 |
| § 1. Смерть Бога и рождение экзистенциальной<br>веры                  | 67 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| § 2. Логотерапия Виктора Франкла: надежда как<br>главный ресурс выжившего | 71 |
| § 3. Постмодерн и новая триада: как мы<br>пересобираем опоры сегодня      | 76 |
| <b>ЧАСТЬ II. ВНУТРЕННЕЕ УСТРОЙСТВО:</b>                                   | 84 |
| <b>ПСИХОЛОГИЯ ВЕРЫ, НАДЕЖДЫ И ЛЮБВИ</b>                                   |    |
| <b>ГЛАВА 4. ВЕРА: БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ,<br/>    УБЕЖДЕНИЯ И ИЛЛЮЗИИ</b>        | 84 |
| § 1. Вера в себя: откуда берётся<br>самозффективность                     | 86 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                         | 88 |

# **Игорь Беспалов**

## **Стоять на трёх опорах: Как не сломаться в мире хаоса**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Вы держите в руках книгу о трёх словах, которые мы проносим каждый день, почти не задумываясь об их смысле. «Я верю», «я надеюсь», «я люблю» — эти фразы слетают с наших губ легко, но что стоит за ними на самом деле? Что происходит с нами, когда вера уступает место цинизму, надежда гаснет под грузом разочарований, а любовь превращается в привычку или, того хуже, в пустоту?

Мы живём в удивительное время. Человечество никогда не было так технологически оснащено, так информировано, так связано. Мы можем мгновенно связаться с кем угодно на другом конце страны или континента, мы знаем о строении атома и происхождении Вселенной, мы научились лечить болезни, о которых наши предки не могли и мечтать. И при этом мы никогда не были так одиноки, так тревожны, так неуверены в завтрашнем дне. Социологи фиксируют рост депрессивных состояний, психологи бьют тревогу по поводу эпидемии одиночества, философы говорят о кризи-

се смыслов. Мы окружили себя комфортом, но внутри нас зияет пустота, которую не могут заполнить ни гаджеты, ни развлечения, ни карьерные достижения.

Почему так происходит? Возможно, потому, что в погоне за внешним мы забыли о внутреннем. Мы научились управлять миром, но разучились управлять собой. Мы знаем всё о том, как устроены звёзды, но почти ничего не знаем о том, как устроена наша душа. И в этом незнании мы теряем самое главное — опору.

Эта книга — о трёх опорах, на которых держится человеческое существование. Они древнее любых религий и философских систем, они старше самого человечества, потому что корнями уходят в биологическую природу нашего вида. Мы называем их верой, надеждой и любовью. Но не теми абстрактными понятиями, которые остались на страницах учебников и в проповедях, а живыми, дышащими силами, которые каждый день определяют, счастливы мы или несчастны, движемся вперёд или топчемся на месте, чувствуем себя нужными или ненужными.

Вера — это не обязательно религия. Это базовое доверие к миру, которое позволяет нам просыпаться по утрам и не бояться, что пол провалится под ногами. Это уверенность в том, что мы справимся, даже когда всё идёт не по плану. Это способность полагаться на другого человека, зная, что он не предаст. Вера — это фундамент, на котором строится вся наша психическая жизнь. Без неё мы не можем ни любить,

ни надеяться.

Надежда — это не пассивное ожидание чуда. Это активная сила, которая заставляет нас искать пути, когда кажется, что выхода нет. Это умение видеть будущее, когда настоящее темно и беспросветно. Это не розовые очки и не самообман — это мужество смотреть правде в глаза и при этом продолжать идти. Надежда — это двигатель, который толкает нас вперёд, даже когда усталость и отчаяние шепчут: «Остановись».

Любовь — это не просто химия и не просто чувство. Это способность видеть в другом человеке не средство для удовлетворения своих потребностей, а самостоятельную ценность. Это готовность заботиться, уважать, понимать. Это искусство, которому нужно учиться всю жизнь. И это единственная сила, способная соединять людей глубже, чем любые социальные контракты или общие интересы.

Эти три силы не существуют по отдельности. Они сплетены в тугой узел, и ослабить одну — значит ослабить все. Вера без любви становится догмой, надежда без веры — иллюзией, любовь без надежды — выгоранием. Но вместе они образуют то, что можно назвать духовным стержнем человека — невидимую ось, вокруг которой вращается всё остальное.

Зачем читать эту книгу? Затем, что рано или поздно каждый из нас сталкивается с моментами, когда привычные опоры рушатся. Болезнь, утрата, измена, потеря работы, разрыв отношений — жизнь подбрасывает нам испытания, которые

ставят под вопрос всё, во что мы верили. И в эти моменты мы вдруг понимаем, что у нас нет инструкции, как жить дальше. У нас есть только мы сами, наш внутренний мир и те силы, которые мы в себе вырастили. Но мы не знаем, как их выращивать. Мы не знаем, как укреплять веру, как питать надежду, как учиться любить. Мы думаем, что это либо дано от рождения, либо нет. Но это не так.

Эта книга предлагает вам не готовые ответы, а путь. Путь, который прошли до нас великие мыслители, учёные, педагоги, психологи — те, кто посвятил свою жизнь пониманию того, что значит быть человеком. Мы не будем цитировать их на каждой странице — они сами заговорят с вами через идеи, которые мы вместе рассмотрим. Мы будем двигаться от истоков — от того, как эти понятия рождались в древних мифах и философских системах, — к их психологической природе, к их проявлению в обществе и культуре, к тому, как мы можем воспитывать их в детях и как мы можем опираться на них в самые сложные времена. И завершим мы разговором о том, что ждёт нас в будущем — в мире, где искусственный интеллект становится нашим собеседником, а климатические изменения ставят под вопрос само существование человеческой цивилизации. Сохранят ли вера, надежда и любовь свою силу в этом новом мире, или они растворятся в алгоритмах и биотехнологиях?

Я приглашаю вас в этот разговор не как учеников, а как со-мыслителей. Вам не нужно быть философом или психо-

логом, чтобы понять эту книгу. Вам достаточно быть человеком, который хотя бы раз в жизни задавался вопросами: «Зачем я живу?», «Кому я нужен?», «Что будет завтра?». Здесь вы не найдёте окончательных истин, потому что их нет. Но вы найдёте инструменты для собственного поиска. Вы научитесь видеть свои внутренние опоры, укреплять их и пользоваться ими, когда мир вокруг шатается.

Эта книга писалась в течение пяти лет и написана не для того, чтобы утешить или обнадёжить. Она написана для того, чтобы помочь вам стать глубже и сильнее. Потому что настоящее мужество — это не отсутствие страха, а способность верить, надеяться и любить, даже когда страх велик. Потому что настоящая мудрость — это не знание всех ответов, а умение жить с вопросами и не терять себя. И потому что настоящая жизнь — это не череда удач и поражений, а непрерывный, трудный и прекрасный путь, на котором нам нужны три спутника: вера, надежда и любовь.

Приглашаю вас начать этот путь.

# **ЧАСТЬ I. ИСТОКИ: КАК РОЖДАЛИСЬ СМЫСЛЫ**

## **ГЛАВА 1. ДОФИЛОСОФСКОЕ НАЧАЛО: ИНСТИНКТЫ, МИФЫ И ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ**

Прежде чем мы начнём разговор о том, что такое вера, надежда и любовь в нашей душе, в нашем обществе, в нашей культуре, нам нужно понять, откуда они вообще взялись. Не как слова и не как идеи – а как живые силы, которые действуют в нас. Потому что эти три силы не придуманы философами и не даны нам в готовом виде религией. Они старше любой философии и любой религии.

В этой главе мы отправимся в самое начало. В ту точку, где вера, надежда и любовь ещё не имели имён, но уже действовали. Мы увидим, как биологическая необходимость привязанности стала фундаментом доверия – той самой веры, без которой мы не выжили бы как вид. Мы заглянем в древнегреческие мифы, где надежда была двусмысленным даром, а любовь – божественным безумием. И мы станем свидетелями величайшего переворота в истории челове-

ской мысли – того момента, когда апостол Павел соединил три слова в неразрывное единство и поставил любовь выше всего.

Это глава о том, как биология стала мифом, как миф стал философией, а философия – этикой. Это глава об истоках. Потому что без понимания истоков мы никогда не поймём, почему вера, надежда и любовь остаются с нами до сих пор – и почему без них мы не можем быть людьми.

# § 1. Биологические корни доверия: почему мы не выжили бы без веры

Представьте себе новорождённого. Беспомощное, хрупкое существо, которое не может ни добыть себе пищу, ни защититься от холода, ни убежать от хищника. Из всех млекопитающих человеческий детёныш рождается одним из самых незрелых. Жеребенок встаёт на ноги через несколько часов после рождения. Детёныш обезьяны цепляется за шерсть матери и путешествует с ней с первых дней. Человеческий же младенец не способен даже повернуть голову. Его выживание в первые годы полностью зависит от взрослых.

И здесь мы сталкиваемся с парадоксом: природа, которая так щедро одарила человека разумом, почему-то сделала его детёныша самым беспомощным. Ответ на этот парадокс дал британский психиатр и психоаналитик Джон Боулби в своей знаменитой *теории привязанности*. Боулби показал, что беспомощность новорождённого — не ошибка эволюции, а её гениальное решение. Именно потому, что ребёнок не может выжить в одиночку, природа наделила его и его родителей мощнейшим механизмом — *поведением привязанности*.

Боулби считал, что склонность младенцев развивать привязанность к значимым взрослым была результатом эволюции, поскольку поведение привязанности облегчало для ре-

бёнка процесс выживания перед лицом таких опасностей, как голод, холод или хищничество. Те младенцы, которые были способны вызывать у взрослых заботу и сохранять с ними тесную связь, имели значительно больше шансов дожить до зрелого возраста. Те, кто не мог установить такую связь, — погибали. Таким образом, способность верить, доверять, привязываться оказалась не роскошью, а жизненной необходимостью, закреплённой на уровне биологии.

Но что именно Боулби понимал под привязанностью? Он определял её как эмоциональную связь, которая объединяет человека с другими людьми во времени и пространстве. Это не просто потребность в еде или тепле. Это самостоятельная, фундаментальная потребность — потребность в близости с другим существом. Боулби подчёркивал, что привязанность — это базовая человеческая потребность «от колыбели и до могилы». В этом смысле зависимость присуща человеку как социальному существу на протяжении всей жизни. Мы не «перерастаем» потребность в привязанности; мы лишь меняем её объекты — вместо матери ими становятся жены или мужья, дети, друзья, партнёры, сообщества.

Центральным понятием в теории Боулби, объясняющим механизм поведения привязанности, становится «рабочая модель» — представление ребёнка о себе и окружающем мире, которое формируется на основе опыта взаимодействия с первыми значимыми взрослыми. Если мать (или другой ухаживающий) была отзывчивой, тёплой, предсказуемой, у ре-

бёнка формируется «рабочая модель» мира как безопасного места, а себя — как существа, достойного любви и заботы. Если же взрослые были холодны, непредсказуемы или жестоки, модель мира оказывается враждебной, а образ себя — неполноценным. Эта «рабочая модель» остаётся с человеком на всю жизнь, определяя то, как он будет строить отношения, кому будет доверять и сможет ли вообще верить в доброту другого.

Современные нейробиологические исследования подтверждают эти выводы с поразительной точностью. Когда младенец видит лицо матери, в его мозге активизируются те же зоны, что и у взрослого при переживании радости и безопасности. Вырабатывается окситоцин — гормон, который называют «гормоном объятий» или «гормоном доверия». Он снижает уровень стресса, уменьшает тревожность, способствует формированию привязанности. Окситоцин выделяется не только у матери при кормлении грудью, но и у отца при контакте с младенцем, и даже у приёмных родителей, ухаживающих за ребёнком. Это означает, что механизм доверия записан не только в психике, но и в нашей биохимии. Мы *физиологически* настроены на то, чтобы верить.

Идеи Боулби получили блестящее развитие в работах американского психоаналитика Эрика Эриксона. Если Боулби интересовался тем, *как* формируется привязанность, то Эриксон сосредоточился на том, *какой результат* это принесит для всей последующей жизни. В своей теории психо-

социального развития Эриксон выделил восемь стадий, через которые проходит человек от рождения до старости. И первая из них, охватывающая первый год жизни, — это конфликт между *базисным доверием* и *базисным недоверием*.

Эриксон считал, что степень развития у ребёнка чувства доверия к другим людям и миру зависит от качества получаемой им материнской заботы. Если младенец чувствует, что его потребности удовлетворяются, что мир предсказуем и отзывчив, у него формируется *базисное доверие* — глубинная уверенность в том, что жизнь стоит того, чтобы в ней участвовать, что другие люди в целом доброжелательны, что мир не рухнет в любую секунду.

Преобладание базисного доверия над недоверием — это первый шаг к психосоциальной адаптации. Оно становится фундаментом, на котором вырастает всё остальное: способность к близости, готовность к риску, вера в свои силы, оптимизм. Без этого фундамента человек, даже став взрослым, будет ощущать мир как угрожающий, а других — как потенциальных врагов. У взрослых радикальное снижение базисного доверия и превалирование базисного недоверия «проявляется в определённой форме выраженного отчуждения, характеризующего индивидов, которые уходят в себя, если оказываются не в ладах с другими людьми или самим собой».

Но Эриксон идёт дальше. Он показывает, что базисное доверие — это не раз и навсегда данное свойство. Оно мо-

жет укрепляться или ослабевать на протяжении всей жизни. Каждый новый кризис, каждая новая стадия развития ставит перед человеком вопрос: могу ли я доверять миру, другим, себе? Подростковый кризис, кризис молодости, кризис среднего возраста — все они так или иначе связаны с перепроверкой доверия. И если человек в детстве не получил достаточного опыта базисного доверия, он может получить его позже — в терапевтических отношениях, в глубокой дружбе, в любовных отношениях. Доверие — это не приговор, а потенциал.

Эти идеи Боулби и Эриксона получили глубокое осмысление в отечественной психологической традиции, где доверие рассматривается как психическое состояние, которое формируется во взаимодействии человека с миром. Каждая личность характеризуется базисным уровнем доверия, который определяет всё её отношение к действительности.

Доверие — это не просто технический механизм адаптации. «Тоска по доверию есть тоска по личности. Потому что доверять, по большому счёту, можно только личности...», — говорил Зинченко. Доверие — это всегда встреча с Другим. Это не просто расчёт, не просто оценка вероятности, что тебя не обманут. Это личностное, экзистенциальное отношение. Мы верим не фактам, не институтам, не обещаниям — мы верим *человеку*. И эта способность — верить личности — есть высшее проявление нашей человеческой природы.

Доверие имеет сложную структуру. Зинченко выделял

несколько уровней доверия: от элементарного доверия к своим ощущениям до высших форм доверия к ценностям и идеалам. Доверие к себе, доверие к другому, доверие к миру — все эти уровни взаимосвязаны. Нельзя доверять миру, не доверяя себе. Нельзя доверять другим, не имея опыта доверия к близким. И наоборот — разрушение одного уровня доверия неминуемо ведёт к ослаблению других.

В центре *историко – эволюционного подхода* стоит вопрос о необходимости возникновения личности как активного компонента развивающихся социальных общностей. Личность — это не просто набор черт или результат социализации. Это системное качество индивида, в котором выделяется социотипическое (преемственность, соответствие нормам) и индивидуально-своеобразное, выражаемое термином «индивидуальность». Личность — это всегда история развития изменяющейся личности в изменяющемся мире. И фундаментом этого развития является доверие — не как пассивное состояние, а как активная позиция, позволяющая личности выходить за пределы наличного, рисковать, творить.

Личность возникает тогда, когда индивид начинает преодолевать давление среды, выходить за рамки наличных ситуаций. И это преодоление невозможно без базисного доверия. Человек, который не верит в себя, не сможет рискнуть. Человек, который не верит в мир, не сможет сделать шаг в неизвестность. Человек, который не верит в других, не сможет создать ничего нового вместе с ними. Таким образом,

доверие оказывается не просто психологическим состоянием, а *условием возможности развития* — и развития личности, и развития общества.

Интересно, что и в восточной философской традиции мы находим сходные идеи. В буддизме, например, доверие (*шраддха*) рассматривается как одна из ключевых добродетелей на пути к просветлению. Но буддийское понимание доверия парадоксально: оно призывает верить в учение, но не слепо, а проверяя его на собственном опыте. Будда учил своих учеников не принимать его слова на веру, а проверять их, как ювелир проверяет золото. Это доверие, которое не исключает сомнения, а включает его в себя. Доверие как открытость к проверке, как готовность идти путём, но не терять критического отношения.

В русской философской традиции мы находим удивительную параллель. Сергей Леонидович Рубинштейн, создатель деятельностного подхода в психологии, в своих работах «Бытие и сознание» и «Человек и мир» впервые в отечественной науке сформулировал идею триединства веры, надежды и любви как духовной основы активности личности. Рубинштейн считал, что эти три силы неразрывно связаны и образуют то, что он называл «онтологией человеческого бытия». Вера, по Рубинштейну, — это не просто убеждение, а *способ отношения к миру*, который позволяет человеку действовать даже в условиях неопределённости.

Рубинштейн писал о том, что человеческая активность

всегда имеет нравственное измерение. Мы не просто взаимодействуем с миром, мы *относимся* к нему. И это отношение включает в себя момент доверия — или его отсутствия. Человек, который не доверяет миру, не может быть по-настоящему активным. Его активность будет оборонительной, реактивной, направленной на защиту. И только тот, кто доверяет, может творить, созидать, выходить за пределы себя. В этом смысле вера оказывается не слабостью, а высшим проявлением человеческой силы.

Современные исследования в области эпигенетики добавляют к этому пониманию ещё одно измерение. Оказывается, опыт раннего детства, особенно опыт взаимодействия с заботливым взрослым, может влиять на экспрессию генов, отвечающих за стрессоустойчивость и эмоциональную регуляцию. Это означает, что доверие — не только психологический и социальный, но и *биологический феномен*, который буквально «записывается» в нашей физиологии. И эта запись может быть изменена — через новые отношения, через терапию, через осознанную работу над собой.

Таким образом, биологические корни веры и доверия уходят в самую глубину нашей эволюционной истории. Вера — это не надстройка, не культурное излишество, не слабость. Это эволюционный механизм выживания, без которого человеческий род просто не состоялся бы. Мы верим потому, что наши предки, умевшие верить, выжили. Мы доверяем потому, что недоверие делает нас уязвимыми, изолирован-

ными и, в конечном счёте, мёртвыми. Вера — это биологическая необходимость, ставшая психологической реальностью, а затем — духовным измерением нашей жизни.

Но если вера и доверие имеют такие глубокие биологические корни, почему же мы так часто теряем их? Почему современный человек, имея все возможности для безопасной жизни, страдает от недоверия, цинизма, отчуждения? Ответ на этот вопрос лежит уже не в биологии, а в культуре, в истории, в тех социальных и философских трансформациях, которые человечество пережило за последние тысячелетия. И первую из этих трансформаций мы находим в античной Греции — там, где человек впервые задался вопросом о том, что такое надежда и можно ли ей доверять.

## § 2. Ящик Пандоры и судьба: как древние греки боялись надежды

Если мы сегодня воспринимаем надежду как однозначное благо — «надежда умирает последней», «надежда окрыляет», — то древние греки смотрели на неё совсем иначе. Для них надежда была двусмысленным, тревожным даром, который мог как спасти, так и погубить.

Вспомним миф о Пандоре. По велению Зевса, разгневанного тем, что Прометей украл для людей огонь, боги создали первую женщину — Пандору. Каждый из богов одарил её своим даром: кто-то — красотой, кто-то — хитростью, кто-то — убедительностью. Гермес вложил в неё «собачий ум и лживый нрав». А затем Зевс отправил Пандору к людям с запечатанным сосудом (в позднейшей традиции — ящиком), строго-настрого запретив его открывать.

Любопытно, что в древнейших версиях мифа в сосуде Пандоры были заключены не беды, а *блага*, которые люди утратили. Но Пандора, движимая любопытством (или коварным замыслом Зевса), открыла сосуд — и все блага разлетелись, вернувшись к богам, по другой из версий из сосуда в человеческий мир разлетелись все пороки и грешные проявления. Но во всех версиях на дне сосуда осталась лишь одна — *Элпис*, Надежда. И с тех пор люди живут без благ, но с

одной только Надеждой.

Вопрос, который мучил греческих философов: *зачем* Надежда осталась? Это дар или проклятие? Гесиод в «Трудах и днях» даёт мрачный ответ: Надежда осталась, чтобы люди не покончили с собой от отчаяния, но при этом она же не даёт им смириться со своей участью и обрести покой. Надежда — это сладкая иллюзия, которая мешает человеку ясно видеть реальность. Она обещает то, что никогда не наступит. Она заставляет страдать вдвойне: сначала от ожидания, потом от разочарования.

Эта двойственность надежды пронизывает всю античную культуру. С одной стороны, надежда — это то, что позволяет человеку не сдаваться, плыть против течения, верить в лучшее. С другой — это обман, который уводит от истины, мешает трезво оценивать свои возможности и принимать правильные решения. Греки называли это состояние *атис* — ослепление надеждой, когда человек видит не то, что есть, а то, что хочет видеть.

В греческой трагедии эта двойственность надежды предстаёт с особой силой. Возьмём, например, «Царя Эдипа» Софокла. Эдип надеется спасти город от чумы, надеется найти виновника, надеется, что он сам не причастен к преступлению. Каждая его надежда оказывается иллюзией. И трагедия разворачивается именно в тот момент, когда надежда сталкивается с реальностью. Но парадокс в том, что без этой надежды не было бы и самой трагедии. Надежда движет героем,

заставляет его действовать, искать, бороться. Именно потому, что он надеется, он становится трагической фигурой.

Ещё более отчётливо эта двойственность видна в «Прометее прикованном» Эсхила. Прометей, прикованный к скале, надеется на освобождение. Он знает тайну, которая может спасти его, но он не раскрывает её. Его надежда — это не пассивное ожидание, а активная сила, которая позволяет ему выдерживать муки. Но в то же время эта надежда — источник его страданий. Если бы он не надеялся, он бы просто смирился и перестал мучиться. Надежда продлевает его муку, но она же даёт ему силу не сломаться.

Не менее сложным было и античное понимание любви. Для нас любовь — это в первую очередь романтическое чувство, связанное с радостью, нежностью, единением. Для греков любовь (*Эрос*) была прежде всего *безумием*, *манией*, божественным наитием, которое овладевает человеком помимо его воли. Это не спокойная привязанность, а огненная одержимость, которая может как вознести к небесам, так и низвергнуть в бездну.

В диалоге Платона «Пир» даётся, пожалуй, самая глубокая трактовка Эроса в античной мысли. Платон показывает, что Эрос — это не просто влечение к красивым телам. Это стремление к прекрасному самому по себе, жажда целостности и бессмертия. Платон рисует иерархию любви: от любви к одному телу — к любви ко всем красивым телам, затем — к любви к прекрасным душам, затем — к любви к прекрас-

ным законам и обычаям, и наконец — к созерцанию самой Идеи Прекрасного.

Но на этом пути человека подстерегает безумие. Сократ в «Федре» прямо говорит, что любовь — это божественное безумие, которое даруется человеку как высший дар. Именно безумная любовь позволяет душе вспомнить то, что она созерцала до рождения, — мир вечных идей. Без этого безумия невозможен ни подлинный творческий порыв, ни философское прозрение. Любовь — это мост между миром смертных и миром богов, но мост этот шаток и опасен.

В диалоге «Федр» Платон развивает метафору колесницы души, которой управляют два коня: один — благородный, послушный, стремящийся вверх; другой — своенравный, плотский, тянущий вниз. И именно любовь — тот бич и та узда, которые направляют эту колесницу. Без любви душа просто блуждает в пространстве. С любовью она может взлететь к небесам — или разбиться о скалы. Любовь — это риск, но риск, без которого невозможна подлинная жизнь.

Античная трагедия — и особенно трагедия Еврипида — показывает, что любовь действительно способна разрушать. Вспомним «Медею». Медея любит Ясона настолько сильно, что предаёт ради него отца, убивает брата, бежит из родного дома. Эта любовь — безумие, мания, одержимость. И когда Ясон предаёт её, эта же любовь превращается в разрушительную ненависть. Медея убивает собственных детей — не потому что она злая, а потому что её любовь была настолько

сильной, что, будучи отвергнутой, она не оставила ничего, кроме пустоты и желания уничтожить всё вокруг. Для Еврипида любовь — это сила, которая может быть как созидательной, так и разрушительной. Всё зависит от того, в какое русло она направлена.

Вера же (*πιστις*) в античной философии занимала скромное, но важное место. Для Платона и Аристотеля вера не была добродетелью в христианском смысле. Она была формой познания — низшей, несовершенной, но необходимой. Аристотель в «Никомаховой этике» различает разные типы познания: научное знание (*ἐπιστήμη*), которое даёт достоверные и необходимые истины; практический разум (*φρόνησις*), который помогает принимать правильные решения в конкретных ситуациях; и вера (*πιστις*) — убеждение, которое не имеет строгих доказательств, но принимается как истинное.

Вера для Аристотеля — это не слепое доверие, а разумное принятие того, что не может быть доказано с абсолютной достоверностью. Она необходима в политике, в суде, в повседневной жизни, где мы не можем проверить всё экспериментально. Но при этом она всегда уступает знанию. Идеал античного человека — это человек, который знает, а не верит. Вера — это удел тех, кто не дорос до истинного познания.

Однако даже у Аристотеля есть важное уточнение: в практической жизни мы не можем обойтись без веры. Более того, без веры невозможно само существование общества. Ес-

ли бы люди не верили друг другу, не было бы ни торговли, ни политики, ни дружбы. Вера — это социальный клей, который скрепляет общество. Но это не высшая добродетель, а лишь практическая необходимость. Человек, который стремится к мудрости, должен преодолевать веру, подниматься от убеждений к знанию.

Стоики призывали вообще отказаться от надежды и веры как от разрушительных эмоций. Надежда — это первое звено в цепи страданий. Почему? Потому что надежда — это всегда привязанность к будущему, а мудрец должен быть свободен от привязанностей. Если ты ничего не ждёшь, тебя не может разочаровать жизнь. Если ты ни во что не веришь, тебя не может обмануть мир. Стоический идеал — это состояние апатии, бесстрастия, когда человек не зависит ни от чего внешнего. А вера, надежда и любовь — это как раз привязанность к внешнему. Они делают человека уязвимым, ранимым, зависимым.

Эпикурейцы, напротив, не отвергали надежду и веру полностью, но сводили их к инструменту достижения удовольствия. Надежда на отсутствие страданий, вера в то, что боги не вмешиваются в человеческие дела, любовь, понимаемая как дружба, — всё это полезно, но лишь как средство для достижения безмятежности. Истинная цель эпикурейца — *атараксия*, состояние полного покоя. А любовь, вера и надежда могут нарушить этот покой, поэтому они должны быть строго дозированы.

Античный человек воспринимал мир как иерархию личностных сил. Боги, герои, демоны — все это не выдумки, а реальные, действующие лица бытия. Надежда была не состоянием сознания, а силой, которую посылали боги. Любовь была не чувством, а божественным безумием, которое вселялось в человека. Вера была не убеждением, а состоянием посвящённости в тайну. И только в этой перспективе мы можем понять, почему греки боялись надежды: потому что это была не просто эмоция, а божественная сила, которая могла как спасти, так и погубить.

Античные представления о любви, надежде и вере трансформировались на границе с христианской культурой. Античный человек воспринимал мир как космос — упорядоченное, прекрасное целое, в котором каждому явлению отведено своё место. Человек мог надеяться, потому что мир был предсказуем. Человек мог любить, потому что любовь была вписана в порядок вещей. Человек мог верить, потому что боги не были полностью недоступны.

Но именно эта упорядоченность делала античную надежду и любовь трагическими. В мире, где царит Судьба (*Μοιρα*), где даже боги подчиняются закону необходимости, надежда человека — это всегда вызов судьбе. А вызов судьбе, как мы знаем из греческих трагедий, всегда заканчивается гибелью героя. Любовь, которая нарушает порядок, — это безумие, за которое приходится платить. Вера, которая не основана на знании, — это слабость.

В античной культуре существовала глубокая связь между любовью и познанием. Любовь, особенно в платоновской традиции, была путём к истине. Но этот путь был доступен только тем, кто готов был рискнуть, утратить равновесие, погрузиться в безумие. Вера, напротив, была скорее препятствием на пути к познанию, потому что она предполагала принятие без доказательств. Надежда была двусмысленной: она давала силы жить, но она же мешала видеть реальность такой, какая она есть.

И всё же античность завещала нам нечто бесценное. Она завещала нам вопрос: а что, если надежда — это не иллюзия? Что, если любовь — это не безумие, а высшая мудрость? Что, если вера — это не слабость, а сила? Ответ на эти вопросы дала уже другая эпоха — эпоха, которая кардинально перевернула понимание триады.

## § 3. Библейский переворот: как три слова стали сердцем этики

Если античность смотрела на веру, надежду и любовь с опаской, как на опасные, непредсказуемые силы, то христианство совершило настоящую революцию. Оно не просто реабилитировало эти три понятия — оно сделало их главными добродетелями человеческой жизни.

Этот переворот произошёл благодаря одному — апостолу Павлу. В своём Первом послании к Коринфянам, написанном около 53–54 годов нашей эры, Павел произносит слова, которые стали краеугольным камнем всей европейской этики: *«А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше»* (1 Кор 13:13).

Эти слова не были случайными. Павел вырос в иудейской традиции, где вера (*эмуна*) означала верность, преданность Богу и Его завету. Но он был также гражданином Римской империи, воспитанным на греческой философии. И он сумел соединить эти две традиции в нечто совершенно новое.

В чём суть павловской «революции»?

Во-первых, Павел *соединил* три понятия в неразрывное единство. В античности вера, надежда и любовь существовали по отдельности. Вера была формой познания, надежда — двусмысленным даром, любовь — безумием. Павел впервые

связал их вместе, показав, что они не могут существовать друг без друга. Вера без любви становится мёртвой догмой. Надежда без веры становится пустой мечтой. Любовь без надежды становится выгоранием. Только вместе они образуют то, что Павел называет «духовными дарами» — силами, которые преобразуют человека.

Во-вторых, Павел *превратил эмоции в добродетели*. Для античности эмоции были чем-то подозрительным. Стоики призывали подавлять страсти. Эпикурейцы — умерять их. Платон считал, что эмоции должны быть подчинены разуму. Павел же объявил веру, надежду и любовь не просто чувствами, а *сознательным выбором, деятельным отношением* к Богу и ближнему. Это не то, что с нами случается, — это то, что мы *делаем*. Мы *верим*, мы *надеемся*, мы *любим* — и в этом наша свобода и наше достоинство.

В-третьих, Павел *поставил любовь выше всего*. «Любовь из них больше», — говорит он. Почему? Потому что вера и надежда обращены в будущее. Вера — это уверенность в невидимом. Надежда — это ожидание того, чего ещё нет. Но когда наступит полнота времён, когда «настанет совершенное», вера и надежда исчезнут. Мы больше не будем нуждаться в вере, потому что увидим Бога лицом к лицу. Мы больше не будем нуждаться в надежде, потому что получим всё, что обещано. Но любовь останется навечно. Любовь — это не средство, а цель. Не путь, а пункт назначения. Не ожидание, а реальность.

Важно понять, что Павел не просто перечисляет три добродетели. Он даёт им определение, которое навсегда изменило западную мысль. Вера, говорит он, есть «осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евр 11:1). То есть вера — это не слепая убеждённость, а *способность делать будущее настоящим*. Вера — это сила, которая позволяет человеку жить так, как будто обещанное уже исполнилось. Это не пассивное ожидание, а активное действие.

Надежда в павловском понимании — это не мечта о лучшем будущем. Это *уверенность в Боге*, который верен Своим обещаниям. Надежда — это не оптимизм, а верность. Это способность сохранять веру даже тогда, когда всё идёт не по плану, когда обстоятельства говорят об обратном. Надежда — это дерзость, которая позволяет человеку смотреть в глаза реальности и не отворачиваться.

Любовь в павловском понимании — это не сентиментальное чувство и не эротическое влечение. Это *аганэ* — бескорыстная, жертвенная любовь, которая не ищет своего. Павел даёт удивительное описание этой любви: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не перестает» (1 Кор 13:4–8).

Это описание стало, возможно, самым цитируемым текстом в истории человечества. Но за этими словами стоит

нечто большее — Павел описывает *способ существования*. Любовь — это способ быть в мире, который противостоит всем законам этого мира. В мире, где царит зависть, любовь не завидует. В мире, где все ищут своего, любовь не ищет своего. В мире, где всё проходит, любовь никогда не перестаёт. Любовь — это альтернативная реальность, которая существует внутри нашей реальности.

Этот павловский переворот определил всё развитие европейской культуры. В эпоху Средневековья вера, надежда и любовь стали тремя богословскими добродетелями — дарами, которые Бог вкладывает в душу человека. Вера стала означать послушание Божественному откровению. Надежда — уверенность в спасении. Любовь — агапэ, бескорыстную, жертвенную любовь, которая не ищет своего.

Но самое удивительное, что этот переворот не ограничился религиозной сферой. Вера, надежда и любовь перестали быть только божественными дарами. Они стали *человеческими ценностями*. Они перешли из храмов в университеты, из молитвенников — в философские трактаты, из проповедей — в повседневную жизнь.

Августин Блаженный развил павловскую триаду в целое учение о духовной жизни человека. Для Августина вера — это начало пути к Богу, надежда — поддержка на этом пути, а любовь — его цель и завершение. Он писал: «Вера ищет, надежда находит, любовь обладает». То есть вера — это жажда, надежда — это движение, любовь — это обладание. Но

Августин добавляет важный нюанс: любовь — это не только обладание Богом, но и обладание *собой*. Человек, который любит, становится самим собой. Любовь делает человека целостным.

Фома Аквинский в XIII веке систематизировал это понимание. В своей «Сумме теологии» он выделил три богословские добродетели (веру, надежду и любовь) и четыре кардинальные (мудрость, справедливость, мужество и умеренность). Богословские добродетели, по Аквинскому, даются человеку Богом непосредственно. Они не могут быть выработаны усилием воли или привычкой. Это *инфузированные* добродетели, которые Бог вливает в душу. Но при этом они требуют человеческого сотрудничества: человек должен открыться им, принять их, действовать в соответствии с ними. Для Аквинского вера, надежда и любовь — это не пассивные состояния, а активные принципы, которые движут человеком к его истинному благу — к Богу.

Однако он также показал, что любовь может быть понята и вне религиозного контекста. Он различал любовь как страсть (природное влечение) и любовь как добродетель (сознательный выбор). И только любовь как добродетель является подлинно человеческой. Это та любовь, которую мы выбираем, которую мы культивируем, которую мы превращаем в привычку. И в этом смысле любовь доступна каждому человеку — независимо от его веры или неверия.

В любви, согласно Сергею Николаевичу Булгакову, чело-

век выходит за пределы своей ограниченности и приобщается к бесконечности. Любовь — это преодоление эгоизма, но не в моралистическом смысле («будь добрым»), а в экзистенциальном: любящий человек перестаёт быть замкнутой монадой и становится частью целого. Это не просто чувство, это *способ существования*. И в этом смысле любовь действительно «больше» веры и надежды, потому что она есть сама суть бытия.

Христианство же не предлагает готовых ответов на все вопросы. Оно предлагает *путь* — путь веры, надежды и любви, который каждый человек должен пройти сам. И на этом пути нет гарантий, нет безопасности, нет уверенности в успехе. Есть только вера — как дерзновенное доверие, надежда — как верность Богу даже в самых тёмных обстоятельствах, и любовь — как единственное, что остаётся, когда всё остальное рушится.

Любовь — это не просто чувство и не просто нравственная заповедь, как рассматривал ее Владимир Сергеевич Соловьёв. Это *онтологическая сила*, которая соединяет человека с Богом, человека с человеком, человека со всем мирозданием. Любовь — это утверждение безусловной ценности другого существа. Это признание того, что другой — не средство для моих целей, а цель сама по себе.

Соловьёв развил учение о *трёх типах любви*: любовь нисходящая (родительская, патриотическая), любовь восходящая (сыновняя, религиозная) и любовь равная (супружес-

ская, дружеская). В каждом из этих типов любви раскрывается один из аспектов божественной любви. Нисходящая любовь — это забота, защита, жертвенность. Восходящая любовь — это благодарность, преданность, почитание. Равная любовь — это взаимность, диалог, единение. И только в полноте всех трёх типов любви человек становится по-настоящему человеком.

Соловьёв также показал, что любовь *оправдывает* смысл жизни. Без любви жизнь человека — это бессмысленная цепь событий, которая заканчивается смертью и забвением. Но любовь даёт человеку возможность преодолеть смерть — не в буквальном, физическом смысле, а в экзистенциальном. Когда человек любит, он утверждает ценность другого человека, а значит, утверждает ценность жизни вообще. Любовь делает жизнь осмысленной, потому что она даёт нам *ради чего* жить.

Николай Александрович Бердяев добавил к этому пониманию ещё одно измерение — измерение *свободы*. Для Бердяева любовь — это не просто соединение, но и *свободное признание* другого. Любовь невозможна без свободы. Если я люблю кого-то потому, что должен, или потому, что меня заставляют, — это не любовь. Любовь — это всегда свободный выбор. И в этом смысле любовь есть высшее проявление человеческой свободы.

Бердяев также предупреждал, что любовь без свободы вырождается в зависимость, в одержимость, в тиранию. Мно-

гие несчастья в человеческих отношениях происходят именно оттого, что люди путают любовь с обладанием. Они хотят владеть другим человеком, контролировать его, подчинять своей воле. И они называют это любовью. Но это не любовь. Это эгоизм, который маскируется под любовь. Подлинная любовь, по Бердяеву, — это всегда освобождение. Она освобождает меня от моего эгоцентризма и освобождает другого от моих притязаний.

Мы начали с биологии — с эволюционного механизма привязанности, который Джон Боулби и Эрик Эриксон описали как фундамент человеческой психики. Вера, как оказалось, уходит корнями в самую глубь нашей животной природы. Это не слабость и не заблуждение, а условие выживания. Мы верим потому, что без доверия мы не выжили бы как вид.

Затем мы поднялись на уровень мифа — к античному пониманию надежды и любви как двусмысленных, опасных, но необходимых сил. Греки знали то, что мы склонны забывать: надежда может быть обманом, а любовь — безумием. И всё же без них человеческая жизнь становится пустой и бессмысленной. Вера в античности была не добродетелью, а формой познания — низшей, несовершенной, но необходимой.

И наконец, мы пришли к библейскому перевороту — к апостолу Павлу, который соединил веру, надежду и лю-

бовь в неразрывное единство и поставил любовь выше всего. Это был не просто религиозный акт. Это был акт культурный, философский, антропологический. Три понятия, которые раньше были разрозненными и подозрительными, стали сердцем человеческой этики.

Что остаётся неизменным на протяжении всей этой истории? Только одно: человек не может жить без веры, надежды и любви. Меняются их толкования, их место в культуре, их отношение к разуму — но сами они остаются. Они — то, что делает человека человеком. И в этом смысле каждый из нас, независимо от эпохи, культуры и вероисповедания, — наследник и этой биологической необходимости, и этого античного вопроса, и этого библейского ответа.

В следующей главе мы увидим, как эта триада выживала в эпохи страха и разума — через тёмные века Средневековья и холодную логику Просвещения. Мы проследим, как вера, надежда и любовь превращались в орудие власти, становились жертвой скептицизма и вновь возрождались в русской философской мысли, которая дала миру, возможно, самое глубокое их осмысление.

### **Подытожим.**

Зачем нам знать всё это — о биологии привязанности, о ящике Пандоры, о послании апостола Павла? Затем, чтобы понять: вера, надежда и любовь — это не красивые слова из стихов и не абстрактные понятия из учебников. Это *реальные силы*, которые действуют в нашей жизни каждый день.

Когда вы доверяете своему ребёнку — вы действуете в логике Боулби и Эриксона. Когда вы боитесь надеяться, чтобы не разочароваться, — вы, сами того не зная, повторяете античный вопрос: а не обманет ли меня надежда? Когда вы выбираете любовь не как чувство, а как действие, как заботу, как терпение, — вы живёте так как говорил апостол Павел, даже если никогда не читали его посланий.

И вот что важно: эти силы нельзя «включить» по команде. Их можно только *выращивать*. Доверие вырастает из тысяч маленьких актов заботы — в детстве и во взрослости. Надежда вырастает из опыта преодоления — из ситуаций, когда мы не сдались, хотя могли бы. Любовь вырастает из ежедневного выбора — из решений быть рядом, терпеть, прощать, заботиться.

В этом смысле глава об истоках — это не просто экскурс в прошлое. Это *ключ к настоящему*. Мы не можем понять, что с нами происходит сегодня, если не знаем, откуда мы пришли. Мы не можем укрепить свою веру, если не понимаем её биологических корней. Мы не можем справиться с разочарованием, если не знаем, что античные греки тоже боялись надежды. И мы не можем научиться любить по-настоящему, если не знаем, что любовь — это не чувство, а выбор, который делают каждый день, каждую минуту.

Итак, отправляясь в путь по этой книге, помните: вы не просто читаете о вере, надежде и любви. Вы учитесь понимать *самих себя*. Потому что каждый из нас — это живой

узел, в котором сплелись биология, миф и вера. И распутать этот узел, не разорвав его, — вот что значит быть человеком.

## **ГЛАВА 2. СКВОЗЬ ВЕКА: КАК ТРИАДА ВЫЖИВАЛА В ЭПОХИ СТРАХА И РАЗУМА**

Апостол Павел совершил переворот, но этот переворот не был одноразовым актом. Слова «вера, надежда, любовь» не застыли в том значении, которое он им придал. Они прошли через века, через эпохи, через культуры – и в каждой из них они приобретали новые оттенки, новые формы, новые смыслы. Они становились то догматами, то постулатами, то онтологическими силами. Они выдерживали натиск скептицизма и переживали возрождение. Они не исчезли – они трансформировались.

В этой главе мы проследим этот путь. Мы увидим, как Средневековье превратило триаду в богословские добродетели, подчинив их строгой иерархии и дисциплине души. Мы увидим, как Эпоха Просвещения попыталась «отменить» чувства, заменив их разумом, – и что из этой попытки вышло. И мы остановимся на русской философской мысли XIX–XX веков, которая предложила, возможно, самый глубокий синтез: любовь как онтологическое единство «Я – Ты», веру как глубину познания, надежду как активное движение к будущему.

Это глава о том, как триада выживала, когда мир вокруг

неё менялся. О том, как она умирала и воскресала вновь. И о том, что, несмотря на все трансформации, суть её оставалась неизменной: человек не может жить без веры, надежды и любви. И в этом смысле каждая эпоха – это новый ответ на вечный вопрос: как быть человеком?

# § 1. Средневековье: сделка с Богом

Античность оставила человечеству вопрос — двусмысленный, тревожный, неразрешимый. Что, если надежда — не иллюзия? Что, если любовь — не безумие, а высшая мудрость? Что, если вера — не слабость, а сила? Ответ на эти вопросы пришёл не из философских школ, а из религии, которая в течение многих лет определяла жизнь человека. Средневековье взяло триаду, открытую апостолом Павлом, и превратило её в стройную, иерархичную систему, где каждому из трёх понятий было отведено своё место.

Для средневекового человека вера, надежда и любовь перестали быть просто добродетелями. Они стали *богословскими добродетелями* — дарами, которые Бог вкладывает в душу человека, чтобы тот мог достичь спасения. Это была не просто этика. Это была онтология, учение о самом устройстве бытия. Вера давала человеку способность принять то, что невидимо. Надежда давала силу двигаться к тому, что ещё не наступило. Любовь соединяла человека с тем, что является высшей реальностью — с Самим Богом.

Но у этой системы была своя цена. Вера стала *послушанием*. Средневековый человек должен был верить не потому, что он понимал, а потому, что так сказано в Священном Писании и так учит Церковь. Вера перестала быть личным дерзновенным доверием и превратилась в принятие догма-

тов. Тот, кто сомневался, становился еретиком. Тот, кто искал собственного пути, оказывался вне Церкви, а значит — вне спасения.

Надежда стала *ожиданием*. Не активным движением к цели, а терпеливым, смиренным ожиданием того, что придёт после смерти. Средневековый человек жил в мире, где земная жизнь была лишь подготовкой к жизни вечной. Надежда была направлена не на улучшение этого мира, а на переход в мир иной. И это придавало ей одновременно и величие, и трагизм. Величие — потому что она позволяла выдерживать невероятные страдания. Трагизм — потому что она обесценивала земное существование, делала его лишь «юдолюю плача».

Любовь стала *аганэ* — бескорыстной, жертвенной любовью, которая не ищет своего. Но эта любовь была обращена прежде всего к Богу, а уже через Него — к ближнему. Любовь к ближнему была заповедью, но она понималась как любовь к образу Божию в человеке, а не к самому человеку с его земными, телесными, плотскими проявлениями. Плотская любовь, Эрос, была подозрительной, опасной, греховной. Её следовало подавлять, сублимировать, направлять в духовное русло.

Всё это нашло своё наиболее полное выражение в трудах двух величайших мыслителей средневековья — Августина Блаженного и Фомы Аквинского.

Августин, живший на рубеже IV–V веков, был тем мыс-

лителем, который соединил библейскую триаду с платоновской философией и создал синтез, определивший западную мысль на тысячу лет. Его «Исповедь» — это не просто автобиография, а глубочайшее исследование человеческой души, её томлений, падений и восхождений. Августин рассказывает историю своей жизни как историю поиска веры, надежды и любви — и обретения их в Боге.

Для Августина вера была началом пути. Он писал: «Призывает Тебя, Господи, вера моя, дарованная Тобою, которую Ты вдохнул в меня человеколюбием Сына Твоего». Вера не была для него просто интеллектуальным согласием с догматами. Это было экзистенциальное доверие, которое пронизывало всё его существо. Именно вера позволила ему выйти из мучительных сомнений, из секты манихеев, из долгих лет духовных исканий.

Надежда была для Августина тем, что утешает в земных страданиях. В «Исповеди» он говорит: «На это уповаю, об этом говорю, этою надеждой утешаюсь (Рим. XII, 12) и радуюсь здравостью утешения». Надежда — это не самообман, а уверенность в том, что Бог верен Своим обещаниям. И эта уверенность позволяет человеку не отчаиваться, даже когда жизнь кажется невыносимой.

Но выше всего Августин ставил любовь. Для него любовь была не просто одной из добродетелей, а *самой сутью божественной жизни*. Бог есть любовь, и человек, приближающийся к Богу, приближается к любви. В «Исповеди» Авгу-

стин пишет: «Но так как любовь "все покрывает, всему верит" (I Кор. XIII, 7), в особенности же верит тем, с кем соединяет воедино, то я, Господи, исповедаюсь Тебе вслух, дабы люди, которым я не могу доказать правдивости признаний моих, верили мне любовью». Любовь здесь — не просто чувство, а сила, которая соединяет людей глубже, чем любые доказательства. Любовь делает возможным доверие там, где нет гарантий. Любовь — это то, что позволяет человеку быть понятым, даже когда слова бессильны.

Августин также показал, что любовь — это обладание *собой*. Человек, который не любит, теряет себя, распадается на части, становится рабом своих страстей. И только любовь делает его целостным. Он вводит знаменитую формулу: «Вера ищет, надежда находит, любовь обладает». Вера — это жажда, надежда — движение, любовь — обретение. Но обретение — это не остановка, не покой. Это полнота жизни, которая сама становится источником нового движения.

Почти через тысячу лет после Августина, в XIII веке, Фома Аквинский создал грандиозную систему, которая до сих пор остаётся вершиной средневековой мысли. Его «Сумма теологии» — это попытка охватить всё знание своего времени и выстроить его в стройную, логически непротиворечивую систему. И в центре этой системы — три богословские добродетели: вера, надежда и любовь.

Аквинский определяет веру как добродетель, которая склоняет ум человека верить в то, что открыто Богом, даже

если это не может быть доказано разумом. Вера — это не иррациональный прыжок, а разумное доверие авторитету Бога, Который не может обманывать. Человек верит не потому, что понимает, а потому, что доверяет Тому, Кто понимает всё. В этом смысле вера не противоречит разуму, но превосходит его.

Надежда — это добродетель, которая побуждает человека соблюдать заповеди ради будущей награды. Надежда — это не просто естественное желание блага. Это богословская добродетель, которая направлена на Бога как на источник всякого блага. Человек надеется не на свои силы, а на Божью благодать. И эта надежда даёт ему силы не отчаиваться, даже когда его собственные усилия кажутся тщетными.

Любовь — это высшая из трёх добродетелей. Она не может существовать без веры и надежды, но в будущей жизни вера и надежда исчезнут, а любовь останется. Фома различает любовь как страсть (природное влечение) и любовь как добродетель (сознательный выбор). И только любовь как добродетель является подлинно человеческой. Это та любовь, которую мы выбираем, которую мы культивируем, которую мы превращаем в привычку. И в этом смысле любовь доступна каждому человеку — независимо от его образования, социального положения или природных склонностей.

Аквинский показывает, что любовь — это не только отношение человека к Богу, но и отношение человека к ближнему. «Любовью мы любим не только являющегося Высшим

Благом Бога, но также и ближнего». Любовь к ближнему — это не второстепенная заповедь, а прямое продолжение любви к Богу. Тот, кто говорит, что любит Бога, но ненавидит брата своего, — лжец. Истинная любовь к Богу неизбежно проявляется в любви к человеку, созданному по образу Божию.

Влияние Августина и Фомы Аквинского на европейскую культуру трудно переоценить. Они создали язык, на котором Европа говорила о вере, надежде и любви в течение многих столетий. Но их система была не единственной. В Византии, а затем и на Руси, триада понималась несколько иначе — более мистически, менее схоластически, более ориентированно на живой опыт, а не на логические построения.

Русская философская мысль, которая расцвела гораздо позже, унаследовала от византийской традиции особое отношение к любви как к *онтологической* силе, а не просто к нравственной добродетели. Но об этом мы поговорим в третьем параграфе этой главы. А пока обратимся к тому, как европейская мысль попыталась освободиться от средневекового наследия и что из этого вышло.

Русская мысль XX века дала глубокий анализ этой средневековой трансформации. Кузанский, в переводе Бибихина, стоящий на границе Средневековья и Возрождения, уже предчувствовал новый поворот в понимании веры, надежды и любви — поворот, который совершится в эпоху Просвещения.

Мераб Константинович Мамардашвили, один из самых ярких философов XX века, анализируя классический и неклассический идеалы рациональности, показал, как средневековое мышление, основанное на вере и авторитете, постепенно уступало место мышлению, основанному на разуме и критике. Мамардашвили показал, что переход от Средневековья к Новому времени — это не просто смена эпох, а *смена способа мыслить*. В Средневековье человек мыслил в рамках заданной иерархии, где Бог, Церковь и традиция были высшими авторитетами. В Новое время человек начинает мыслить *самостоятельно*, опираясь на собственный разум. И это неизбежно ставит под вопрос и веру, и надежду, и любовь в их традиционном понимании.

Но, прежде чем, мы перейдём к этому новому способу мыслить, важно задержаться на одном моменте. Средневековье, при всех его ограничениях, сохранило для человечества *саму идею* триады. Вера, надежда и любовь не исчезли. Они не были забыты. Они были превращены в догматы, в систему, в иерархию. Но они *выжили*. И когда наступила эпоха Просвещения, когда разум объявил войну вере, оказалось, что триада — это не просто религиозный пережиток. Это нечто большее. Это то, без чего человек не может быть человеком, даже если он перестал верить в Бога.

## § 2. Эпоха Просвещения: попытка отменить чувства

XVIII век стал временем великого перелома. Европейская мысль, уставшая от религиозных войн и догматических споров, решила: довольно. Пора положиться на *разум*. Разум, а не вера, должен стать главным инструментом познания. Разум, а не надежда, должен определять будущее. Разум, а не любовь, должен управлять человеческими отношениями.

Это была грандиозная попытка — возможно, самая грандиозная в истории человечества — поставить разум на место, которое раньше занимал Бог. Философы Просвещения верили, что разум способен решить все проблемы: от устройства государства до устройства души. Они верили, что знание — это сила, что наука — это прогресс, что образование — это освобождение. И они были готовы отбросить всё, что казалось им пережитком тёмного прошлого: религиозные догматы, суеверия, слепую веру.

В этой новой картине мира вера, надежда и любовь оказались под угрозой. Вера была объявлена предрассудком. Надежда — иллюзией. Любовь — физиологией. Разум должен был заменить их всех. Но, как часто бывает, попытка избавиться от чего-то приводит не к исчезновению, а к трансформации. Вера, надежда и любовь не исчезли. Они просто

сменили форму. Они перешли из храмов в университеты, из молитвенников — в философские трактаты, из религиозной сферы — в светскую.

Наиболее ярким выразителем этого нового подхода стал Иммануил Кант. Кант не был атеистом, но он был радикальным критиком традиционной религии. В своей «Критике чистого разума» он показал, что разум имеет свои границы: мы не можем доказать существование Бога, бессмертие души или свободу воли с помощью чистого разума. Эти вопросы лежат за пределами нашего познания. Но это не значит, что мы должны от них отказаться. Просто мы должны перенести их из сферы *знания* в сферу *веры*. Но это уже не религиозная вера в откровение. Это *моральная вера*, которую Кант называет «постулатами практического разума».

В «Критике практического разума» Кант показывает, что мы не можем доказать свободу воли, но мы должны *верить* в неё, потому что без этой веры невозможна мораль. Если человек не свободен, если все его поступки предопределены, то нет смысла говорить о добре и зле, о долге и ответственности. Поэтому мы должны верить в свободу — не как в научный факт, а как в *условие возможности* нравственной жизни.

Точно так же мы должны верить в бессмертие души и в существование Бога. Бессмертие — потому что без него высшее благо, которое соединяет добродетель и счастье, недостижимо в этой жизни. Бог — потому что без Него нет га-

рантии, что нравственный закон будет когда-либо исполнен в мире. Это и есть та «всеобщая и необходимая вера в свободу», о которой пишет Кант.

Что же происходит с надеждой в кантовской системе? Она тоже трансформируется. Надежда перестаёт быть ожиданием спасения в загробной жизни. Она становится *надеждой на осуществление нравственного закона в этом мире*. Кант не обещает людям райского блаженства. Он обещает им только одно: если они будут следовать долгу, если они будут поступать так, как велит им категорический императив, они будут *достойны* счастья. Но будет ли оно им дано — это уже вопрос не к разуму, а к вере.

Любовь в кантовской системе занимает сложное место. Кант различает *практическую любовь* (любовь как действие, как исполнение долга) и *патологическую любовь* (любовь как чувство, как склонность). Практическая любовь — это любовь, которая проявляется в делах: помочь ближнему, простить обидчика, быть справедливым. Патологическая любовь — это эмоциональная привязанность, которая не зависит от нашей воли. Кант утверждает, что только практическая любовь имеет нравственную ценность. Чувства приходят и уходят, они ненадёжны, они не зависят от нас. А долг — это то, что мы можем контролировать. Поэтому мы должны любить не потому, что мы *чувствуем* любовь, а потому, что мы *должны* любить.

Этот подход — радикальный, суровый, почти стоический

— имел огромное влияние на европейскую мысль. Но у него была и обратная сторона. Сведя любовь к долгу, Кант лишил её тепла. Сведя надежду к постулату практического разума, он лишил её радости. Сведя веру к моральному убеждению, он лишил её мистической глубины. Философия Канта — это философия *долга*, а не *сердца*. И в этом её величие и её ограниченность.

Другой великий мыслитель Нового времени — Бенедикт Спиноза — пошёл ещё дальше. Если Кант пытался сохранить веру, надежду и любовь в трансформированном виде, то Спиноза предложил радикально новое понимание любви, которое вообще не требовало ни Бога-Личности, ни загробной жизни, ни сверхъестественного откровения.

В своей «Этике», написанной в геометрическом стиле — с определениями, аксиомами, теоремами и доказательствами, — Спиноза даёт удивительное определение любви. Любовь, говорит он, есть «удовольствие, сопровождаемое идеей внешней причины». Иными словами, любовь — это радость, которую мы испытываем, когда осознаём, что источник этой радости находится вне нас. Это не мистическое соединение с Богом, не жертвенное служение, не сентиментальное чувство. Это *радость познания*.

Спиноза говорит об *интеллектуальной любви к Богу* — самой высокой форме любви, доступной человеку. Что это такое? Это не любовь к личному Богу, который слышит молитвы и награждает за добродетели. Это любовь к *природе*, к

миру, к бытию как таковому — любовь, которая рождается из познания. Чем больше мы познаём мир, тем больше мы понимаем его устройство, его законы, его красоту. И это понимание рождает в нас радость — радость, которая и есть любовь.

Он утверждает, что интеллектуальная любовь души к Богу есть часть бесконечной любви, которой Бог любит самого себя. Человек, познающий мир, становится соучастником божественного самопознания. Его любовь к миру — это не его личное чувство, а проявление любви самого Бога к Себе. В этом смысле «блаженство состоит в любви к Богу, возникающей из третьего рода познания». И эта любовь — «из всех аффектов самый постоянный».

Что же происходит с верой в системе Спинозы? Вера перестаёт быть добродетелью, которая требует принятия догматов. Вера становится *доверием к разуму, уверенностью в том, что мир познаваем, готовностью следовать за логикой доказательств*. Это уже не религиозная вера, а *эпистемологическая* — вера в то, что истина достижима.

Надежда в системе Спинозы — это сложный аффект. С одной стороны, надежда помогает человеку не отчаиваться. С другой — она может быть иллюзией, которая мешает видеть реальность. Спиноза, как и древние стоики, предупреждает: надежда — это привязанность к будущему, а всякая привязанность делает человека зависимым и уязвимым. Истинная свобода — это не надежда на лучшее будущее, а *ра-*

*достъ от познания настоящего.*

Влияние Спинозы на европейскую мысль было огромным — хотя часто и подспудным. Его идея интеллектуальной любви к Богу вдохновляла поэтов и философов, от Гёте до Эйнштейна. Но в XVIII веке, когда Просвещение было на подъёме, кантовский подход оказался более влиятельным. Кант дал людям то, чего им не хватало: *нравственную уверенность* без религиозных догматов. Он показал, что можно быть моральным человеком, не будучи религиозным. Что долг — это не прихоть священников, а универсальный закон разума. Что вера, надежда и любовь могут существовать в светском, рациональном мире — просто в другой форме.

Но была ли эта трансформация успешной? Вопрос сложный. С одной стороны, Просвещение дало человечеству науку, демократию, права человека. С другой — оно лишило человека того, что давала ему религия: *чувства сопричастности, уверенности в том, что жизнь имеет высший смысл, веры в то, что мир не случаен.*

Именно эту утрату — и попытку восполнить её — мы видим в русской философской мысли XIX–XX веков. Русские мыслители не отвергали разум. Они принимали достижения Просвещения. Но они чувствовали, что одного разума недостаточно. Что человек — это не только рассудок, но и сердце. Что вера, надежда и любовь — это не пережитки прошлого, а *глубинные основы человеческого бытия*, без которых человек перестаёт быть человеком.

## § 3. Русская философская мысль: соборность и любовь как онтология

Русская философия — это удивительный феномен. Она возникла позже западной, но сумела за сравнительно короткий срок создать оригинальные, глубокие концепции, которые до сих пор вызывают интерес во всём мире. И в центре этих концепций — в том числе тема веры, надежды и любви.

В чём особенность подхода русской философии? Западная философия, особенно после Канта, стремилась разделить: разум и веру, науку и религию, этику и онтологию. Русские мыслители, напротив, стремились к *синтезу*. Они не противопоставляли веру и разум, а искали их единство. Они не разделяли любовь и познание, а видели в любви *путь к истине*. Они не сводили надежду к моральному постулату, а понимали её как *онтологическую силу*, которая соединяет человека с миром.

Начнём с Владимира Сергеевича Соловьёва — философа, которого часто называют «отцом русской религиозной философии». В своём главном труде «Оправдание добра» Соловьёв ставит вопрос: что такое добро и почему оно имеет безусловную ценность? Для Соловьёва добро — это не просто социальная норма и не просто субъективное предпочтение.

ние. Это *объективная реальность*, которая коренится в самом устройстве бытия.

Соловьёв различает три типа добра: нравственное отношение к природе, нравственное отношение между людьми и благоговейное отношение к Богу. И все три типа добра связаны между собой. Они не существуют отдельно. Они — проявления *единого добра*, которое есть сама суть бытия.

Но что такое добро в своём смысле? Для Соловьёва это *любовь*. Любовь — это не просто чувство, не просто нравственная заповедь, а *онтологическая сила*, которая соединяет человека с Богом, человека с человеком, человека со всем мирозданием. Соловьёв пишет о том, что в любви человек утверждает безусловную ценность другого существа. Он признаёт, что другой — не средство для его целей, а цель сама по себе.

Соловьёв развивает учение о *трёх типах любви*: любовь нисходящая (родительская, патриотическая), любовь восходящая (сыновняя, религиозная) и любовь равная (супружеская, дружеская), мы ранее упоминали об этом. В каждом из этих типов любви раскрывается один из аспектов божественной любви. Нисходящая любовь — это забота, защита, жертвенность. Восходящая любовь — это благодарность, преданность, почитание. Равная любовь — это взаимность, диалог, единение. Только в полноте всех трёх типов любви человек становится по-настоящему человеком.

Соловьёв также показал, что любовь *оправдывает* смысл

жизни. Без любви жизнь человека — это бессмысленная цепь событий, которая заканчивается смертью и забвением. Но любовь даёт человеку возможность преодолеть смерть — не в буквальном, физическом смысле, а в экзистенциальном. Когда человек любит, он утверждает ценность другого человека, а значит, утверждает ценность жизни вообще. Любовь делает жизнь осмысленной, потому что она даёт нам *ради чего* жить.

Вслед за Соловьёвым идёт Николай Александрович Бердяев. Если Соловьёв был философом всеединства, то Бердяев — философом *свободы*. Для него любовь немыслима без свободы. Любовь — это не соединение, которое поглощает личности, а *свободное признание* другого. Я люблю не потому, что должен, и не потому, что меня заставляют. Я люблю потому, что *выбираю* любить. И в этом выборе — моя свобода.

Бердяев различает две свободы. Есть свобода «от» — свобода как произвол, как бунт, как отрицание. Это свобода, которая ведёт к пустоте, к разрушению, к небытию. И есть свобода «для» — свобода как творчество, как созидание, как любовь. Это свобода, которая наполнена содержанием, которая имеет цель, которая соединяет человека с Богом и с миром.

Любовь — это именно такая свобода «для». Это не обладание, не контроль, не зависимость. Это освобождение. Она освобождает меня от моего эгоцентризма и освобождает

ет другого от моих притязаний. Любовь — это не сделка, в которой я что-то даю, чтобы что-то получить. Это дар, который не требует вознаграждения. И в этом даре — подлинная свобода.

Но Бердяев также предупреждает: любовь без свободы вырождается в зависимость, в одержимость, в тиранию. Многие несчастья в человеческих отношениях происходят именно оттого, что люди путают любовь с обладанием. Они хотят владеть другим человеком, контролировать его, подчинять своей воле. И они называют это любовью. Но это не любовь. Это эгоизм, который маскируется под любовь. Подлинная любовь, по Бердяеву, — это всегда освобождение.

Мы так же можем посмотреть на Семена Франка. По его мнению, Любовь — это не просто чувство и не просто свобода. Это *онтологическое единство* «Я — Ты». В своей работе «Непостижимое» Франк показывает, что любовь — это таинственное, трансрациональное предельное выражение отношений между человеком и человеком, между человеком и Богом. Любовь — это то, что предотвращает «распад» сущего на изолированные, враждебные друг другу частицы.

Франк утверждает, что «Я» не может существовать без «Ты». Моё самосознание, моя идентичность, моё «я» — всё это формируется в диалоге с Другим. И любовь — это высшая форма этого диалога. В любви я не просто признаю существование Другого. Я утверждаю его безусловную ценность. Я говорю ему: «Ты нужен. Ты важен. Ты — не случай-

ность». И это утверждение — не просто слова. Это онтологический акт, который меняет реальность.

Павел Флоренский в своей книге «Столп и утверждение Истины» показывает, что любовь — это не просто нравственная добродетель, а *путь к Истине*. Истина не может быть познана холодным, отстранённым разумом. Она может быть познана только через любовь — через соучастие, через сопереживание, через единение с тем, что познаётся.

Флоренский выделяет три уровня любви: абсолютная (Божественная) любовь, которая есть Сам Бог; истинная любовь, которая есть приобщение к Богу, Его узнавание; и духовная любовь — благодатная жизнь, переливающаяся в каждом творческом движении личности. Любовь — это не просто чувство, а *реальность*, в которой человек прикасается к вечности.

Николай Онуфриевич Лосский развивает идею *соборности* — единства людей в любви и истине. Для Лосского соборность — это не просто социальный идеал, а онтологический принцип. Люди не изолированы друг от друга. Они связаны в единое целое — и эта связь осуществляется через любовь. Соборность — это не коллективизм, который подавляет личность. Это единство, в котором каждая личность сохраняет свою уникальность, но при этом не замкнута в себе, а открыта к другим.

Иван Александрович Ильин вносит в этот разговор тему *сердца*. Для Ильина сердце — это не просто физический ор-

ган и не просто символ чувств. Это *духовный центр* человека, источник любви, веры, надежды, совести. В своей работе «Аксиомы религиозного опыта» он пишет о «сердечном созерцании» — способности видеть мир не холодным, рассудочным взглядом, а любящим, сочувствующим сердцем. Именно сердечное созерцание позволяет человеку по-настоящему понять другого, почувствовать его боль, разделить его радость.

Наконец, Сергей Леонидович Рубинштейн — философ и психолог, стоящий на границе между русской религиозной мыслью и советской наукой, — в своих работах «Бытие и сознание» и «Человек и мир» впервые в отечественной психологии сформулировал идею *триединства* веры, надежды и любви как духовной основы активности личности. Он показал, что вера, надежда и любовь неразрывно связаны и образуют то, что он называл «онтологией человеческого бытия». Вера — это не просто убеждение, а способ отношения к миру, который позволяет человеку действовать даже в условиях неопределённости. Надежда — это не пассивное ожидание, а активная сила, которая направляет человека к будущему. Любовь — это не чувство, а нравственное отношение к Другому, которое утверждает его ценность.

Человеческая активность всегда имеет нравственное измерение. Мы не просто взаимодействуем с миром, мы *относимся* к нему. И это отношение включает в себя момент доверия, надежды и любви — или их отсутствие. Человек, ко-

торый не верит, не надеется и не любит, не может быть по-настоящему активным. Его активность будет оборонительной, реактивной, направленной на защиту. И только тот, кто обладает триединой силой веры, надежды и любви, может творить, созидать, выходить за пределы себя.

Мы начали со Средневековья — с Августина и Фомы Аквинского, которые превратили веру, надежду и любовь в богословские добродетели, в стройную иерархическую систему, где каждому понятию отведено своё место. Вера стала послушанием, надежда — ожиданием спасения, любовь — агапэ, бескорыстной жертвенной любовью к Богу и ближнему. Но у этой системы была цена: триада стала догматической, оторванной от живого человеческого опыта.

Затем мы перешли к Просвещению — к Канту и Спинозе, которые попытались освободить триаду от религиозных догматов, но сохранить её суть. Кант превратил веру в постулат практического разума, надежду — в уверенность в осуществимости нравственного закона, любовь — в практическую любовь как исполнение долга. Спиноза пошёл ещё дальше: он превратил любовь в интеллектуальную любовь к Богу, которая рождается из познания. Но и у этого подхода была цена: триада стала рациональной, холодной, лишённой того тепла и глубины, которые она имела в религиозной традиции.

И наконец, мы пришли к русской философской мысли

— к Соловьёву, Бердяеву, Франку, Флоренскому, Лосскому, Ильину и Рубинштейну. Русские мыслители не отвергали ни средневековую традицию, ни просвещенческий разум. Они искали *синтез*. Они хотели сохранить и глубину веры, и силу разума, и теплоту любви. Они показали, что вера, надежда и любовь — это не догматы и не постулаты. Это *живые силы*, которые действуют в человеческой душе, соединяют человека с Богом и с миром, придают смысл существованию. И в этом синтезе — возможно, самое глубокое понимание триады, которое дала нам мировая мысль.

Что остаётся неизменным на протяжении всей этой истории? Только одно: человек не может жить без веры, надежды и любви. Меняются их толкования, их место в культуре, их отношение к разуму — но сами они остаются. Они — то, что делает человека человеком. И в этом смысле каждый из нас, независимо от эпохи, культуры и вероисповедания, — наследник и средневековой веры, и просвещенческого разума, и русской философской глубины.

В следующей главе мы увидим, как триада выдержала самое страшное испытание в истории человечества — XX век, с его войнами, революциями, лагерями и тоталитарными режимами. Мы увидим, как Виктор Франкл, пройдя через ужасы концлагеря, открыл, что надежда — это не иллюзия, а условие выживания. И как постмодерн попытался пересобрать триаду заново — в мире, где традиционные формы веры, надежды и любви окончательно размыты, но потребность

в них остаётся.

## **Житейский итог главы**

Зачем нам знать всё это — о Средневековье, о Просвещении, о русской философии? Затем, чтобы понять: вера, надежда и любовь — это не раз и навсегда данные понятия. Они менялись на протяжении истории. Они принимали разные формы. Они становились то догматами, то постулатами, то онтологическими силами. И это изменение продолжается сегодня.

Когда вы чувствуете, что ваша вера — это просто привычка, что вы верите потому, что «так надо», — вы находитесь в логике Средневековья. Когда вы пытаетесь рационально обосновать свою веру, найти доказательства, убедиться, что вы не заблуждаетесь, — вы в логике Просвещения. Когда вы чувствуете, что вера — это нечто большее, чем убеждение, что это сила, которая соединяет вас с миром, с другими людьми, с чем-то большим, чем вы сами, — вы в логике русской философии.

То же самое с надеждой. Средневековая надежда — это терпеливое ожидание. Просвещенческая надежда — это рациональная уверенность в том, что нравственный закон будет исполнен. Русская надежда — это активная сила, которая движет человеком к будущему, даже когда будущее кажется тёмным и непроглядным.

И любовь. Средневековая любовь — это агапэ, бескорыстная жертвенность. Просвещенческая любовь — это практи-

ческая любовь, исполнение долга. Русская любовь — это онтологическое единство, утверждение безусловной ценности другого, диалог «Я — Ты».

Ни один из этих подходов не является «правильным» или «неправильным». Каждый из них открывает какую-то грань истины. И задача каждого из нас — найти свой собственный синтез. Свою веру, которая не была бы слепым послушанием, но и не сводилась бы к холодному рациональному убеждению. Свою надежду, которая не была бы пассивным ожиданием, но и не превращалась бы в самообман. Свою любовь, которая не была бы ни жертвенной аскезой, ни холодным исполнением долга, а была бы живым, тёплым, диалогическим отношением к Другому.

Это непросто. Но именно в этом и состоит взросление — не только биологическое, но и духовное. Взросление — это умение найти свой собственный путь между догмой и релятивизмом, между слепой верой и циничным неверием, между жертвенной любовью и эгоистичным потреблением. И на этом пути нам могут помочь великие мыслители прошлого — не как авторитеты, которые говорят нам, как жить, а как собеседники, которые предлагают нам свои ответы на вечные вопросы.

Итак, отправляясь в путь по этой книге, помните: вы не просто читаете историю идей. Вы учитесь понимать *самих себя*. Потому что каждый из нас — это живой узел, в котором сплелись Средневековье, Просвещение и русская фило-

софская мысль. И распутать этот узел, не разорвав его, — вот что значит быть человеком.

# **ГЛАВА 3. XX ВЕК И КРАХ НАИВНОСТИ: ПОСЛЕ ОСВЕНЦИМА И ГУЛАГА**

Двадцатое столетие стало для человечества временем невиданных прежде потрясений. Две мировые войны, тоталитарные режимы, лагеря смерти, атомная бомба, экологические катастрофы – всё это обрушилось на мир, который всего за несколько десятилетий до этого уверенно шагал по пути прогресса. Европа, гордившаяся своей культурой, наукой и гуманизмом, оказалась способной на невообразимые зверства. И вместе с крушением старых империй рухнули старые веры – в Бога, в разум, в историю, в человека.

В этой главе мы проследим, как триада веры, надежды и любви пережила самое жестокое испытание в своей истории. Мы увидим, как философы и психологи пытались заново осмыслить эти понятия в мире, где традиционные опоры рухнули. И мы зададимся вопросом: осталось ли что-то от библейской триады в эпоху постмодерна – или же она окончательно растворилась в симулякрах и текучей современности?

# § 1. Смерть Бога и рождение экзистенциальной веры

В 1882 году немецкий философ Фридрих Ницше провозгласил нечто, что стало пророчеством для всего XX века: «Бог умер». Эти слова, вложенные в уста безумца в книге «Весёлая наука», означали не просто атеистический лозунг. Они означали крушение всей системы ценностей, которая держалась на вере в трансцендентное. Если Бога нет, то нет и абсолютного нравственного закона. Нет высшего смысла, который был бы дан нам свыше. Нет цели истории, которая была бы predetermined. Человек остаётся один на один с миром, и ему самому приходится создавать ценности, смыслы, цели.

Ницше предвидел то, что произойдёт в XX веке: эпоха нигилизма, когда старые ценности обесценятся, а новые ещё не созданы. Он призывал к «переоценке всех ценностей», к созданию нового человека — «сверхчеловека», который сможет жить без Бога, но не впасть в отчаяние, а стать творцом собственной судьбы. Сам Ницше не дожил до XX века, но его идеи стали одним из главных источников экзистенциализма — философии, которая дала голос человеку, потерявшему опору.

Французский экзистенциализм, представленный Жан-По-

лем Сартром и Альбером Камю, стал наиболее ярким выражением этой новой ситуации. Сартр в работе «Экзистенциализм – это гуманизм» сформулировал ключевой тезис: «Существование предшествует сущности». Это значит, что человек не имеет предзаданной природы, не имеет «проекта», который был бы заложен в него Богом или природой. Он просто существует – и только потом, через свои выборы и поступки, он создаёт свою сущность. Человек – это то, что он делает из себя сам.

В этом мире без гарантий, без предустановленного смысла, вера приобретает совершенно иной характер. Это уже не вера в Бога, не вера в догматы. Это вера в *самого себя*, в свои силы, в свою способность создавать смысл. Сартр говорит о «проекте» – человек должен выбрать свой проект и следовать ему с полной ответственностью. Эта ответственность тягостна, она порождает тревогу, но она же даёт человеку подлинную свободу. Вера становится не принятием готового, а *созиданием*.

Камю в своих работах, особенно в «Мифе о Сизифе», идёт ещё дальше. Он показывает, что мир абсурден: человек жаждет смысла, ясности, порядка, а мир остаётся равнодушным, хаотичным, бессмысленным. Это противоречие – абсурд. И перед человеком стоит выбор: либо покончить с собой, либо принять абсурд и жить вопреки ему. Камю выбирает второе. Сизиф, вкатывающий камень на гору, зная, что тот скатится обратно, – это символ человеческой судьбы. Но Камю при-

зывает представить Сизифа счастливым: он принимает свою участь, он борется с камнем, он создаёт смысл в самом действии, в процессе, а не в результате.

В этом контексте надежда тоже трансформируется. Это уже не надежда на спасение, не надежда на лучшее будущее, которое придёт само. Это надежда, которая рождается из *бунта* – из отказа смириться с абсурдом, из готовности бороться, даже когда победа невозможна. Камю называет это «бунтующим человеком». И этот бунт – единственное, что придаёт жизни достоинство.

Любовь в экзистенциализме также теряет свои религиозные и романтические покровы. Сартр в пьесе «За закрытыми дверями» показывает, что любовь часто оборачивается властью, попыткой подчинить другого, сделать его объектом. Но подлинная любовь, по Сартру, – это признание свободы другого. Это трудная, рискованная игра, в которой каждый хочет сохранить свою свободу, признавая свободу другого. И это возможно только тогда, когда человек принимает свою ответственность и не пытается переложить её на другого.

Русская философская традиция задолго до Сартра и Камю прозрела эту трагедию. Лев Исаакович Шестов в своей работе «Достоевский и Ницше. Философия трагедии» показал, что подлинная философия начинается не с удивления (как учил Аристотель), а с ужаса, с отчаяния, с безнадёжности. Шестов считал, что рациональная философия, стремящаяся к порядку и ясности, обманывает человека. Она

скрывает от него трагическую правду бытия: что мир неразумен, что страдание бессмысленно, что справедливости нет. И только когда человек сталкивается с этой правдой лицом к лицу, он обретает возможность подлинной веры – не рациональной, а абсурдной, не ищущей доказательств, а дерзновенной.

Шестов предвосхитил экзистенциализм в его акценте на личном переживании, на трагической судьбе человека. Он показал, что отчаяние может быть не концом, а *началом* веры. Когда все рациональные опоры рушатся, человек оказывается перед лицом Бога – не Бога-законодателя, а Бога-парадокса, Который может сделать невозможное возможным. Эта вера – не утешение, а вызов. Она требует от человека отказаться от всех привычных гарантий и рискнуть всем.

Таким образом, XX век породил новый тип веры – веры экзистенциальной, которая не ищет внешних гарантий, а опирается на внутреннюю силу человека, на его свободу, на его способность создавать смысл. Эта вера не утешает, не обещает награды, не даёт готовых ответов. Она требует мужества: мужества смотреть в лицо абсурду, мужества выбирать, мужества нести ответственность за свой выбор. Но именно такая вера – единственное, что остаётся человеку в мире, где Бог умер.

## § 2. Логотерапия Виктора Франкла: надежда как главный ресурс выжившего

Если экзистенциализм был философским ответом на кризис XX века, то Виктор Франкл предложил *психологический* ответ. Франкл – австрийский психиатр, невролог и философ – сам пережил ужасы нацистских концлагерей, потерял родителей и жену. Он был узником Аушвица (Освенцим), а затем — Тюркхайма (лагерь системы Дахау). И именно этот опыт – опыт нечеловеческих страданий – привёл его к созданию логотерапии, которую он назвал «третьей венской школой психотерапии» (после фрейдовской и адлеровской).

В своей главной книге «Человек в поисках смысла» Франкл описывает жизнь в концлагере, но не как хронику ужасов, а как психологическое исследование. Он ставит вопрос: почему одни люди выживают, а другие погибают, даже при одинаковых физических условиях? И отвечает: выживает тот, кто сохраняет *смысл*. Тот, у кого есть «зачем» жить, может вынести любое «как».

Франкл рассказывает о двух заключённых, которые хотели покончить с собой. Одному казалось, что жизнь потеряла смысл – он сдался и вскоре умер. У другого была цель: он хотел дожить до освобождения, чтобы увидеть свою жену.

Он выжил. Франкл делает вывод: «Человек может вынести любое "как", если у него есть "зачем"».

Воля к смыслу – вот главная движущая сила человека, утверждает Франкл. Это не воля к удовольствию как утверждал Фрейд и не воля к власти, идее которой был привержен Адлер. Это базовая потребность – найти смысл своего существования. Когда эта потребность фрустрируется, человек переживает «экзистенциальный вакуум» – состояние пустоты, которое проявляется в депрессии, агрессии, аддикциях, апатии. И задача логотерапии – помочь человеку найти этот смысл, даже в самых безнадёжных обстоятельствах.

Франкл выделяет три группы ценностей, в которых человек может найти смысл: творчество (то, что мы даём миру), переживание (то, что мы берём от мира, – красоту, любовь, природу, искусство) и отношение (наша позиция по отношению к судьбе, когда мы не можем изменить обстоятельства, но можем изменить своё отношение к ним). Именно третий тип ценностей – отношение – стал для Франкла ключевым в концлагере. Когда человек не может ничего изменить, он всё равно может выбрать, *как* он будет относиться к своим страданиям. Этот выбор – и есть проявление свободы, которая остаётся у человека до последнего дыхания.

Франкл вводит понятие *трагического оптимизма* – способности сохранять надежду и смысл даже перед лицом неизбежного страдания. Трагический оптимизм – это не отрицание боли, не самообман, не «позитивное мышление» в

его упрощённом виде. Это признание трёх трагических аспектов бытия – боли, вины и смерти – и при этом сохранение утвердительного отношения к жизни. Даже если жизнь полна страданий, она может иметь смысл. Даже если я сделал ошибки, я могу извлечь из них урок. Даже если я умру, моя смерть может быть осмысленной, если я прожил жизнь достойно.

В этой концепции надежда перестаёт быть пассивным ожиданием чуда. Она становится *активной силой*, которая проявляется в поиске смысла, в выборе отношения, в сохранении достоинства. Надежда – это не «авось пронесёт», а «я найду смысл даже в этом». Это надежда, которая не отрицает реальность, а преобразует её изнутри. Именно такая надежда помогла Франклу выжить – и помогла многим другим, кто прошёл через ад.

Франкл также подчёркивал, что смысл – это не то, что мы придумываем произвольно, а то, что мы *обнаруживаем* в мире. Смысл объективен: он есть всегда, даже если мы его не видим. Задача человека – быть открытым к этому смыслу, быть готовым его принять. И здесь мы снова возвращаемся к вере – не религиозной, а экзистенциальной: вере в то, что жизнь *имеет* смысл, даже если мы его не понимаем.

Влияние Франкла на психологию и философию трудно переоценить. Его идеи нашли отклик у многих отечественных учёных, которые развили их в русле деятельностного подхода и психологии переживания.

Алексей Николаевич Леонтьев, создатель общепсихологической теории деятельности, в своей работе «Деятельность. Сознание. Личность» показал, что личностный смысл – это «превращённая форма жизненных отношений субъекта». Смысл не находится вне человека, он порождается в деятельности, в отношениях с миром. Леонтьев подчёркивал, что человек активен, он не пассивно отражает реальность, а преобразует её. И в этом преобразовании рождается смысл – не как готовая данность, а как результат усилия.

Дмитрий Алексеевич Леонтьев, продолжатель традиции, в своей монографии «Психология смысла» детально разработал эту концепцию. Он показал, что смысл имеет сложную структуру: он включает в себя когнитивные, эмоциональные и волевые компоненты. Смысл – это не просто мысль, это переживание, которое мобилизует человека на действие. И именно в этом переживании рождается надежда. Человек надеется, когда он чувствует, что его действия имеют значение, что они способны изменить что-то в мире, даже если это изменение минимально.

Фёдор Ефимович Василюк в своей работе «Психология переживания» развил идею о том, что переживание – это особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия. Когда человек сталкивается с критической ситуацией (болезнью, утратой, катастрофой), его привычный смысл рушится. Задача переживания – *произвести* новый смысл, который позволит жить дальше. Ва-

силлюк выделял разные типы переживания: гедонистическое, реалистическое, ценностное, творческое. И именно творческое переживание, которое приводит к созданию нового смысла, является высшей формой.

Василий Алексеевич Бодров в своей монографии «Психологический стресс: развитие и преодоление» показал, что стресс – это не просто физиологическая реакция, а сложный психологический процесс, включающий оценку ситуации, когнитивные стратегии, волевые усилия. Он выделил различные стили совладания со стрессом (копинг-стратегии) и показал, что наиболее эффективными являются те, которые ориентированы на решение проблемы, на поиск смысла, на активное преодоление. Эти идеи перекликаются с франкловской логотерапией: надежда и смысл – это мощные ресурсы, которые помогают человеку справиться с любыми испытаниями.

Таким образом, Франкл и его последователи показали, что надежда – это не иллюзия, а *реальный психологический ресурс*, который может спасти человека даже в самых безнадежных ситуациях. Надежда – это способность видеть смысл там, где его, казалось бы, нет. Это способность сохранять достоинство перед лицом страдания. Это способность выбирать отношение к судьбе, когда уже ничего нельзя изменить. И эта способность – не врожденная, а развиваемая. Её можно воспитать, укрепить, передать другим. И в этом – одна из главных задач психологии и педагогики.

## § 3. Постмодерн и новая триада: как мы пересобираем опоры сегодня

После Второй мировой войны, после Освенцима и Хиросимы, вера в прогресс, в науку, в разум уже не могла быть наивной. Человечество осознало свою способность к самоуничтожению, свою хрупкость, свою уязвимость. И вместе с этим осознанием пришла новая эпоха – эпоха постмодерна.

Постмодерн – это не просто художественное направление или философская теория. Это *состояние культуры*, в котором мы живём до сих пор. Его главные черты: распад великих нарративов (религии, идеологии, прогресса), ирония и цинизм по отношению к любым «истинам», фрагментация идентичности, симуляция, стирание границ между реальностью и вымыслом.

Что происходит с верой, надеждой и любовью в этом новом мире?

Жан Бодрийяр, французский философ, в своей работе «Общество потребления» показал, что в современном мире потребление – это не просто удовлетворение потребностей, а *система знаков*. Мы потребляем не вещи, а символы, которые эти вещи означают. Мы покупаем не автомобиль, а статус; не одежду, а стиль; не еду, а образ жизни. И это потреб-

ление становится заменой подлинной веры и надежды. Мы верим в бренды, надеемся на новую покупку, которая делает нас счастливыми. Но это – иллюзия, симулякр. Настоящего счастья нет, есть только бесконечная гонка за новыми знаками.

Бодрийяр также вводит понятие *симулякра* – копии без оригинала. В постмодерне реальность подменяется симуляцией. Мы живём в мире, который уже не отражает реальность, а создаёт её сам. Телевизор, интернет, социальные сети – всё это создаёт параллельную реальность, в которой мы живём. И в этой реальности вера, надежда и любовь тоже становятся симулякрами. Мы верим в то, что нам показывают. Мы надеемся на то, что нам обещают. Мы любим образы, а не людей.

Зигмунт Бауман, польско-британский социолог, описал это состояние как «*текущую современность*». В отличие от «твёрдой» современности XIX – первой половины XX века, где были стабильные структуры (семья, работа, класс, идеология), сейчас всё текуче, изменчиво, неустойчиво. Отношения становятся эпизодическими. Люди боятся долгосрочных обязательств. Они хотят «быть вместе», но без «привязки». Бауман называет это «страхом быть привязанным». Мы хотим любви, но боимся зависимости. Мы хотим надежды, но боимся разочарования. Мы хотим веры, но боимся обмана.

В этом мире традиционные формы триады рушатся. Религиозная вера уступает место вере в науку, в технологии, в

прогресс – но и эта вера оказывается хрупкой, когда наука создаёт оружие массового поражения, а технологии ведут к отчуждению. Надежда на лучшее будущее заменяется тревогой за завтрашний день – экологические катастрофы, экономические кризисы, пандемии. Любовь, которая раньше была пожизненным союзом, становится серией краткосрочных проектов, которые легко можно переключить, как каналы на телевизоре.

Но означает ли это, что триада исчезла полностью? Вовсе нет. Она просто меняет форму. И в этом изменении есть как опасности, так и новые возможности.

Вера в постмодерне всё чаще становится *верой в технологии*. Мы доверяем искусственному интеллекту больше, чем врачу. Мы верим в алгоритмы, которые знают нас лучше, чем мы сами. Мы надеемся на научные открытия, которые решат все проблемы. Но эта вера – тоже своего рода религия, только без Бога. И она столь же опасна, когда становится слепой.

Надежда в постмодерне становится *глобальной*. Это уже не надежда на личное спасение, а надежда на выживание человечества. Климатические движения, активисты, борцы за социальную справедливость – все они объединены общей надеждой: что мир можно изменить к лучшему. Эта надежда – коллективная, она выходит за рамки индивидуальной жизни. И это придаёт ей новую силу, но и новую уязвимость: когда надежда глобальна, её крушение ощущается как катастрофа всего человечества.

Любовь в постмодерне – это любовь в цифровую эпоху. Мы знакомимся через приложения, общаемся через экраны, строим отношения в метавселенной. Это создаёт иллюзию близости без физического контакта, без совместного быта, без трудностей совместного существования. Но настоящая любовь требует присутствия, времени, жертвы. И в этом смысле цифровая любовь часто остаётся поверхностной, эфемерной. Она не выдерживает проверки реальностью.

Отечественные учёные также внесли свой вклад в анализ этих трансформаций. Владимир Михайлович Розин, культуролог и философ, исследовал семиотику современности, показал, как культурные коды меняются в эпоху цифровых технологий. Он предупреждал, что потеря традиционных форм любви, веры и надежды может привести к дегуманизации, если мы не найдём способ сохранить их суть в новых условиях.

Вадим Артурович Петровский, психолог, разработал мультисубъектную теорию личности. Он показал, что даже в условиях постмодерна, когда идентичность фрагментирована, человек может сохранить целостность через личный выбор, через творчество, через ответственное отношение к своей жизни. Индивидуальность – это не данность, а достижение. И это достижение требует веры в себя, надежды на будущее и любви как способности утверждать ценность другого.

Мы прошли через самые тёмные и самые сложные страницы XX века – и вывели в современность, где триада всё ещё живёт, хотя и в новых, подчас неузнаваемых формах.

Мы начали с экзистенциальной веры, которая рождается из отчаяния – из осознания, что Бог умер, что смысл не дан, а создан. Ницше, Сартр, Камю, Шестов, Бердяев – все они показали, что вера – это не уютное убежище, а мужественный выбор, который требует от человека всей его свободы и ответственности.

Затем мы обратились к логотерапии Виктора Франкла – к надежде как к активной силе, которая помогает выжить там, где выжить, казалось бы, невозможно. Франкл показал, что надежда – это не самообман, а поиск смысла, который всегда возможен, даже в самых безнадёжных обстоятельствах. И эта надежда – не дар, а задача, которую человек должен решать каждый день.

И наконец, мы пришли к постмодерну – к Бодрийяру, к российским авторам, которые показали, что триада не исчезла, а трансформировалась. Вера стала верой в технологии, надежда – глобальной, любовь – цифровой. Эти формы несут в себе новые риски, но и новые возможности. И вопрос в том, сможем ли мы сохранить суть триады – доверие к миру, устремлённость в будущее, утверждение безусловной ценности другого – в мире, который постоянно меняется и ускользает от нас.

## Резюме. От истоков к психологии

Мы прошли долгий путь. Мы начали с биологических корней веры – с теории привязанности Боулби и базисного доверия Эриксона. Мы увидели, что вера – это не культурная надстройка, а эволюционный механизм, обеспечивающий выживание человеческого детёныша. Мы проследили, как эта биологическая потребность превратилась в миф – в античное понимание надежды и любви как двусмысленных, опасных, но необходимых сил. Мы увидели, как апостол Павел совершил переворот, соединив веру, надежду и любовь в неразрывное единство и поставив любовь выше всего.

Затем мы прошли сквозь века: через Средневековье, где триада стала богословскими добродетелями, и через Просвещение, где разум попытался переосмыслить их заново. Мы остановились на русской философской мысли, которая предложила уникальный синтез: любовь как онтологическую силу, веру как глубину познания, надежду как активное движение к будущему.

И наконец, мы вступили в XX век – век катастроф, который поставил триаду перед самым суровым испытанием. Мы увидели, как экзистенциализм родил новую, дерзновенную веру, как логотерапия Франкла превратила надежду в ресурс выживания, и как постмодерн трансформировал все три понятия, погрузив их в текучую современность.

Что же остаётся неизменным на протяжении всей этой истории? Только одно: *человек не может жить без веры, на-*

*дежды и любви.* Меняются их толкования, их место в культуре, их отношение к разуму – но сами они остаются. Они – то, что делает человека человеком. И в этом смысле каждый из нас, независимо от эпохи, культуры и вероисповедания, – наследник всей этой истории.

Но если в первой части мы смотрели на триаду «снаружи» – как на явление культуры, истории, философии, – то во второй части мы посмотрим «внутри». Мы обратимся к психологии – к тому, что происходит в душе человека. Как вера, надежда и любовь работают в нашей психике? Как они рождаются, крепнут, умирают и воскресают? Как они связаны с нашими эмоциями, нашими решениями, нашими отношениями? Как мы можем их укрепить и как мы можем их потерять? На эти вопросы ответит вторая часть книги – «Внутреннее устройство: психология веры, надежды и любви».

XX век научил нас одной горькой, но важной истине: никакие внешние опоры – ни религия, ни идеология, ни прогресс, ни технологии – не гарантируют нам спасения. Они могут рухнуть в любой момент. Единственное, что остаётся, – это то, что внутри нас: наша способность верить, надеяться и любить.

Но эта способность – не волшебный дар, который даётся раз и навсегда. Это *навык*, который требует развития, заботы, тренировки. Это не что-то, что мы имеем, а что-то, что мы *делаем*. Вера – это не состояние, а акт доверия, который мы совершаем каждый день. Надежда – это не ожидание, а

поиск смысла, который мы предпринимаем каждый час. Любовь — это не чувство, а действие, которое мы выбираем каждую минуту.

И вот теперь, когда мы прошли через историю, через философию, через культуру, мы готовы спуститься на землю. Мы готовы задать себе самые простые, но самые важные вопросы: «Как мне верить, когда всё против меня? Как мне надеяться, когда кажется, что выхода нет? Как мне любить, когда я устал и разочарован?»

Ответы на эти вопросы — во второй части книги. Там мы встретимся с психологией — с наукой о душе, которая пытается понять, как работают наши чувства, как мы принимаем решения, как мы строим отношения. Мы поговорим о вере в себя и в других, о надежде как когнитивном навыке, о любви как искусстве. Мы разберёмся с тем, что такое базовая самоэффективность, выученная беспомощность, диалогическая природа любви. Мы встретимся с новыми и уже знакомыми нам авторами — Рубинштейном, Выготским, Леонтьевыми, Фроммом, Роджерсом, Бахтиным — и посмотрим, что они могут сказать нам о нашей собственной жизни.

Приглашаю вас во вторую часть. Там мы перестанем быть зрителями истории и станем участниками собственной жизни.

# ЧАСТЬ II. ВНУТРЕННЕЕ УСТРОЙСТВО: ПСИХОЛОГИЯ ВЕРЫ, НАДЕЖДЫ И ЛЮБВИ

## ГЛАВА 4. ВЕРА: БАЗОВОЕ ДОВЕРИЕ, УБЕЖДЕНИЯ И ИЛЛЮЗИИ

Мы прошли путь через историю, философию, культуру. Мы увидели, как вера рождалась из биологической необходимости, как она становилась мифом, добродетелью, постулатом, онтологической силой. Мы увидели, как она умирала и воскресала вновь в самых разных обличьях. Но всё это было взглядом «снаружи» — на триаду как на явление культуры и истории. Теперь настало время взглянуть «внутрь». Что такое вера в человеческой душе? Как она работает? Как она рождается, крепнет, ослабевает и умирает? И главное — что мы можем сделать, чтобы укрепить её в себе и в тех, кто рядом?

Эта глава — о вере. Не о религиозной вере в том смысле, в каком мы говорили о ней в предыдущих частях. А о вере как о *психологическом феномене* — о базовом доверии к ми-

ру, о вере в себя, о вере в Другого, о тех странных, иррациональных верованиях, которые живут в каждом из нас, даже в самом убеждённом рационалисте.

# § 1. Вера в себя: откуда берётся самоэффективность

Начнём с самого простого и одновременно самого сложного вопроса: откуда у человека берётся вера в себя? Почему один человек, сталкиваясь с трудностями, говорит: «Я справлюсь», — и действительно находит выход? А другой, оказавшись в той же ситуации, опускает руки и говорит: «Всё равно ничего не получится»?

Ответ на этот вопрос дал выдающийся канадско-американский психолог Альберт Бандура. В рамках своей социально-когнитивной теории он ввёл понятие *самоэффективности* — веры человека в свою способность успешно выполнять конкретные задачи и достигать поставленных целей. Это не обобщённая самооценка («я хороший» или «я плохой»), а специфическое убеждение, которое меняется в зависимости от ситуации. Человек может быть высокоэффективен в одной области (скажем, в профессиональной деятельности) и совершенно беспомощен в другой (например, в общении с незнакомыми людьми).

Бандура показал, что самоэффективность — это не врождённое качество, а результат опыта. Он выделил четыре основных источника, из которых она черпает свою силу.

*Первый и самый важный источник* — это опыт собствен-

ных успехов. Когда человек успешно справляется с задачей, его вера в свои силы укрепляется. Каждый маленький успех — это кирпичик в фундаменте самооффективности. Но здесь есть важный нюанс: успех должен быть *реальным*, а не иллюзорным. Если человек получает похвалу за то, чего он на самом деле не достиг, это не укрепляет, а ослабляет его веру в себя. Рано или поздно иллюзия рухнет, и удар будет тем сильнее, чем дольше она длилась.

*Второй источник* — это наблюдение за чужими достижениями. Когда мы видим, что кто-то похожий на нас успешно справляется с задачей, мы начинаем верить, что и мы способны на это. «Если он смог, значит, и я смогу» — этот простой механизм лежит в основе многих образовательных и психотерапевтических программ. Именно поэтому так важны примеры для подражания — не абстрактные герои, а живые люди, с которыми мы можем себя идентифицировать.

*Третий источник* — это вербальные убеждения. Слова поддержки, ободрения, веры в нас со стороны значимых других могут укрепить нашу самооффективность. Но, как и в случае с похвалой, здесь важно, чтобы слова соответствовали реальности. Пустые, необоснованные комплименты приносят больше вреда, чем пользы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.