

# Александр Аннин

## Как не свихнуться в этом мире

Беседы с психиатром

### ОТ АВТОРА

Тему всемирного, поистине — вселенского сумасшествия, сползания человечества в объятия чудовищного «дома скорби» за последние годы и десятилетия успешно оседлали кинематографисты и драматурги, прозаики и поэты, фотографы, художники, скульпторы... Не говоря уж о журналистах всех видов и подвидов.

Значит, благодарная тема, хлебная. А почему же она такая хлебная, выигрышная, скажите на милость?

Ответ прост: да потому, что ведь это же самая что ни на есть правда. Истина. Мир и впрямь давно сошел с ума: некоторые умные люди (не помешавшиеся еще или в меру «тронутые») называют точкой невозврата — начало Первой мировой. Невозврата к самоуважению, к признанию абсолютной ценности человеческой жизни, основам Божьего порядка на земле.

А теперь... Теперь всего лишь навсего идет

ускоренное (согласно библейским пророчествам) юридическое и житейски-бытовое оформление всеобщего умопомрачения — как нормы. Нормы поведения, целеполагания, половых отношений... Нормы в окружающем нас союзе Добра и Зла — дружеском таком союзе, при полном взаимопонимании.

Но, как сказано в том же Священном Писании, пусть хоть весь мир вокруг сойдет с ума и добровольно ринется в ад, ты же, человеце, спасай свою единственную душу и не следуй за ними. И не пытайся никого отговорить от его выбора — гори он в аду, это его добрая воля! А спасай только самого себя.

Не дай себе свихнуться, не дай миру свести тебя с ума, живи своим здравым рассудком и поступай по своей совести — вот, пожалуй, главная суть этой книги. В ее основу легли беседы автора с известным психиатром (психоневрологом, психологом — кому как удобно и угодно), кандидатом медицинских наук Николаем Алексеевичем УЛИТИНЫМ — врачом с полувековым стажем, шутка ли!

А прокомментировать мнение ученого-медика мы попросили не менее известного в народе священника, сына великого русского артиста Валерия Золотухина, отца Дионисия Золотухина. По некоторым темам батюшка согласился

высказать свою точку зрения.

Итак. Как же все-таки не свихнуться в этом мире и прожить жизнь достойно, не попирая законы Божьи и человечьи? Что ж, вспомним известную поговорку: каждый сходит с ума по-своему. И это — начало конца, разрушение здоровья умственного и физического.

Вот мы сейчас и попробуем детально рассмотреть некоторые свойства человеческого характера, которые чаще всего ввергают его в пучину безумия и болезней.

## **Глава 1**

### **НА ЭШАФОТЕ СТРАСТЕЙ**

**Николай Улитин, психиатр, кандидат  
медицинских наук**

### **У ВОРОВ ОТСОХНУТ РУКИ**

Как человек мыслит, переживает, чувствует, так он и болеет. Эта простая истина, открытая легендарным медиком Парацельсом еще в начале XVI века, вовсе не отменена в наши дни. Человек с негативным психическим восприятием мира болеет чаще и жестче,

нежели позитивная личность. Мне эта истина открылась, когда я лет 40 назад, еще при «глубокой» советской власти, работал тюремным врачом — не где-нибудь, а в Бутырке.

Воры то и дело жаловались мне: «Слышь, ты, лепила, руки отнимаются, ноют, слабеют». Я решил повнимательнее изучить этот «профессиональный» воровской синдром и пришел к четкому выводу: невриты, вплоть до частичной или полной парализации рук — специфическое воровское заболевание. Конечно, случается, что и честные люди страдают от подобных невритов, но для воров они практически неизбежны. Недаром, видно, с древних времен люди посылали вора проклятие: «Чтоб у тебя руки отсохли!» И ведь «отсыхают» на самом деле.

Я всегда понимал, что желание украсть — это некое психическое заболевание, иногда — врожденное, чаще — приобретенное, скопированное из окружающего мира. И вот в Бутырке я убедился, что психосоматика (влияние психических расстройств на возникновение заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата — то есть недугов физических) — реально проявляется у людей преступного мира, которые, безусловно, относятся к не вполне психически здоровым людям. Проще говоря — не воруй, сохранишь здоровыми рассудок и тело!

А механизм заболевания выглядит примерно так. Воры живут в состоянии дистресса — это разлад в нервно-психической системе. Отсюда и невриты верхних конечностей. Выходит, О.Генри в рассказе

«Родственные души» совершенно обоснованно наградила своего героя-домушника блуждающим параличом руки — в старом фильме этого бедолагу замечательно сыграл Юрий Никулин.

## **ТРУС, БОЙСЯ ЗА СВОИ ПОЧКИ!**

Трусость, если вдуматься, тоже пагубное свойство характера, своего рода страсть, душевное заболевание. Там же, в Бутырке, я сделал еще одно наблюдение: чувство страха, оказывается, губительно действует на почки. Это я понял на примере моих пациентов — карманников, домушников, медвежатников. Они живут с постоянно обостренным чувством опасности. При этом надпочечники годами выбрасывают в кровь чрезмерное количество адреналина и норадреналина — так называемых гормонов страха. Эти гормоны быстро разлагаются на чрезвычайно ядовитые вещества — вплоть до аммиака. И всю эту отраву почки вынуждены пропускать через себя. Естественно, они будут болеть — возникают нефриты, пиелонефриты, туберкулез почек.

И еще — воры в большинстве своем постепенно сходят с ума, теряют чувство реальности: им все время что-то мерещится, они всюду видят врагов, желающих завладеть награбленным ими. Тут тебе и галлюцинации, и внезапные приступы страха, желание «зарыться под землю», тут и показушная агрессивность, за которой прячется трусость, страх.

Потом в своей практике я убедился, что эти заболевания вообще характерны для трусливых людей, тех, кто постоянно опасается, «как бы чего не вышло».

## **ЖЕСТОКОСТЬ «СЪЕДАЕТ» ЗУБЫ**

Ярость, гнев подпитываются большим количеством дополнительного адреналина, а для его последующей нейтрализации организму требуется много кальция. Он заимствуется из костных тканей, и они становятся ломкими. Особенно страдают зубы — у людей жестоких, раздражительных они рано выпадают, разрушаются. Недаром еще пророк Давид, живший в X веке до нашей эры, говорил в одном из своих псалмов, что Господь «зубы грешников сокрушил еси»... В том конкретном контексте псалмопевец как раз имел в виду жестоких, жаждущих убийства людей.

Люди драчливые часто подвергаются как бы случайным порезам, ушибам, вывихам, переломам. Дело в том, что гнев вызывает спазм мелких сосудов головного мозга, от чего резко нарушается функция вестибулярного аппарата и координация движений.

## **РИСКНУТЬ... ВАРИКОЗОМ**

Среди так называемых «рисковых людей», в частности — финансовых авантюристов и всевозможных махинаторов, любителей азартных игр и биржевых ставок — типичным «профзаболеванием» является варикозное расширение вен на ногах. В чем причина? В постоянных запорах, которые являются неизбежным спутником притворства (т. е. «блефа»), чувства риска, азарта, предвкушения удачи за счет других. Замечали, как все сжимается внизу живота при остром ожидании удачи «на халяву»? Вот-вот, это и есть предвестник запора. А запоры, в свою очередь, вызывают нарушения нормального кровоснабжения нижних конечностей.

Лицемерие (притворство, пускание пыли в глаза, постоянная ложь «по должности» или «по профессии») влечет за собой тяжкие нарушения обмена веществ. Они характерны как для прежних политиков, так и для нынешних. Например, Сулов, главный идеолог социализма, всю жизнь страдал от сахарного диабета, хотя жил как суровый аскет. Ныне диабет — характерное заболевание коррумпированных чиновников. Также им присущи заболевания щитовидной железы, гипофиза головного мозга и надпочечников.

Правда, у нынешних коррумпированных чинуш куда больше возможностей лечиться: ведь ныне медицина достигла такого уровня, что здоровье стало возможным купить. Во всяком случае, продлить жизнь с помощью денег. Как говорил режиссер Марк Захаров еще лет 10 назад, «можно, можно купить 5-10 лет

жизни».

## **МНИТЕЛЬНОСТЬ ПРИВОДИТ К РАКУ**

В народе говорят, что человек подозрительный «портит себе кровь». Медицина подтверждает вековую примету. При мнительном отношении к окружающему миру нарушается работа печени, возникают спазмы желчевыводящих путей. Густая, почти черная желчь поступает в кровь, отравляя организм. О таких людях испокон веков говорят — он, мол, желчный человек. Или — у него черная кровь. Да-да, изучая простонародные поговорки, можно многое узнать о науке с мудреным названием «психосоматика»!

Мнительность, подозрительность — все это мания, сродни мании преследования. А это уже паранойя, тяжкое психическое расстройство.

В наше время люди часто с подозрительностью относятся к продуктам питания. Так вот, экспериментальным путем доказано, что если продукты действительно изобилуют вредными веществами, то человек, который знает об этом, получает вреда в три раза больше, чем тот, кто ест и ничего не подозревает.

Лет сто двадцать назад, когда люди не догадывались о вреде курения и даже не говорили об этом пристрастии на исповеди священнику, курильщики практически не болели из-за своего пристрастия к табаку — ну, разве что у чахоточных недуг



прогрессировал. А ведь тогда в папиросах содержание смол и никотина было гораздо выше.

У мнительного человека в результате сложных процессов в организме падает содержание лимфоцитов в крови, человек теряет иммунитет. Отсюда — многие болезни, в том числе и рак. Однажды ко мне в психдиспансер обратились при прохождении медкомиссии для получения водительских прав двое братьев. Выяснилось, что в их семье рак является наследственным заболеванием. Один брат не придавал этому значения, а другой очень переживал — как бы и у него не открылся рак. Спустя какое-то время я узнал, что мнительный брат действительно умер от рака, а «пофигист» живет себе как ни в чем не бывало. Он не позволил себе свихнуться на почве семейных преданий о неизбежности онкологии, роковом предначертании, проклятии...

Из-за интоксикации, связанной с состоянием недоверчивости, могут возникнуть воспаления оболочек головного мозга: менингит, арахноидит. Мозг поражается мочевой кислотой (вспомним поговорку: «Моча в голову ударила»). Так обычно говорят, когда человек несет несусветную, эмоционально окрашенную, негативную чушь, связанную с нелепыми подозрениями и обвинениями ближних. «Ну, точно: моча в башку ударила!» — говорит муж своей жене, когда она долбает его своей неоправданной ревностью. И это еще цветочки: дождетесь и полного умопомрачения, клинического.

Вкратце перечислю еще ряд заболеваний,

которыми сопровождаются некоторые черты характера. Например, люди мстительные, злопамятные становятся импотентами (женщинам грозит фригидность). Скупость приводит к ишемии, стенокардии, инфаркту, инсульту. Гордость и тщеславие влекут за собой гипертоническую болезнь. Вечное недовольство жизненными условиями, претензии к окружающим вызывают мигрень. Сексуально неудовлетворенным, распущенным женщинам грозит бронхиальная астма.

В общем, если в человеке — здоровый дух, то, как правило, у него и тело здоровое. Живите своим разумом и — не дай вам Бог сойти с ума!

## Глава 2

### «УМРУ, НО ОТОМЩУ!»

В прошлой главе мы вскользь упомянули о мстительности как душевном заболевании. Наметили, так сказать, тему для очередной беседы с психиатром. Какова природа мести, насколько мстительность присуща человеческой натуре? Являются ли эти порывы естественными и неизбежными для каждого смертного и к чему они могут привести? Об этом наш корреспондент

**беседует с психоневрологом, кандидатом медицинских наук Николаем Улитиным.**

— Что ж, давайте разберем эту разновидность сумасшествия, прославляемую с телеэкранов (вышел невинный из тюрьмы и стал мстить обидчикам: убивать и резать, жечь хорошие и полезные постройки и т. д., во множестве вариаций). Для такого безумца, вдохновляемого примером «славного» наркомана графа Монте-Кристо (а до него — помешавшегося на почве лишения наследства Робин Гуда), месть становится смыслом всей жизни, что, конечно же, присуще только законченному психу. Неизлечимому. Такого можно лишь изолировать — живого (дурдом) или мертвого, уничтоженного (могила).

**— Доктор, давайте для начала определимся с терминами...**

— Мстительность — это чаще всего запоздалая (до нескольких лет) реакция заторможенной психики и нервной системы человека на внешнее проявление враждебности со стороны окружающего мира. Она тесно связана со злопамятностью и низкой самооценкой. Грубо говоря, если вас толкнули и вы ответили тем же, то это — не месть. Это раздраженная реакция грубого человека, который может быть психически вполне здоров. Мстительность, в отличие от приведенного

примера, это постоянная черта характера, психики, натуры. Это — константа. И мстительность не признает ход времени: вот почему ее холят, лелеют годами, не торопясь отомстить немедленно. Самые выдающиеся мстители посвятили этому всю свою жизнь (революционеры с Лениным впереди). Они мстили: кто царю за казнь брата, кто — богатым за собственную бедность, кто — умным за свою дурость, кто — просто людям, нашедшим себя в жизни и успешно занимающимся любимым делом. А у них, революционеров, кроме мести за душу-то почти ничего и не было.

**— Николай Алексеевич, пару слов о «выборе цели».**

— Мечь может быть направлена на других людей, на животных и даже на неодушевленные предметы. К примеру, один мой пациент разбил зеркало, когда ему не понравилось собственное отражение с похмелья. Кажется, в «Поучениях аввы Дорофея» есть история о монахе-отшельнике, которому, в общем, не на кого было злиться, некому мстить, и тогда он отомстил глиняному кувшину за то, что приходилось далеко ходить за водой. Разбил кувшин. И остался вообще без воды. Пришлось в другое место перебираться. И опять — кувшин был в этом виноват. Что разбился, когда монах со злобой грохнул его о камень. Такой плохой кувшин. Я тут, видите ли, Богу молюсь, а он разбился, гад. Потому что из глины, а ведь мог и из серебра быть,

из олова! Годами этот монах злился потом на все глиняные кувшины в мире.

Это насчет объектов. И если мстительность прогрессирует, в конечном итоге человек начинает ненавидеть весь мир и мстить ему. Но беда-то, саморазрушение заключается в том, что в первую очередь эмоции направлены не во внешний мир, а внутрь человека. Акту мести предшествует длительный пожар в сердце. Вот на этом этапе и следует идти к психиатру. Или — сдавать человека в дурдом. Пока он не успел «оружием забытым совершить святую месть», как пел Андрей Миронов. Совершая акт мести, мститель в первую очередь стремится погасить пожар, бушующий в его сердце, он жаждет испытать облегчение, удовлетворение местью. Таким образом, мстительность является разрушительным фактором прежде всего для самого мстителя.

**— Расскажите о механизме этого саморазрушения.**

— Чувство озлобления и желание кому-то отомстить провоцируют сильное напряжение всех желез внутренней секреции: гипофиза головного мозга, надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез, органов половой секреции. Гипофиз начинает выделять гормон, который вызывает напряженную деятельность надпочечников. Они выбрасывают в кровь гормоны стресса, страха и тревоги. В частности, серотонин. Эти ядовитые вещества приводят к повышению

артериального давления, и может произойти инсульт. Также происходит спазм мозговых, почечных артерий и артерий пищевого тракта. Кровоснабжение органов резко ухудшается, плохо поступает кислород в головной мозг.

**— Какие заболевания напрямую связаны с мстительностью?**

— В первую очередь — паранойя, конечно. Слабоумие (чем, как известно, страдали в разное время такие мстители, как Ленин, Сталин, Гитлер, Хрущев — последний мстил Церкви, за то что она не его, Никиту Сергеевича, а Христа величайшей и единственно безгрешной личностью именовала). Из физических недугов — ишемия, гипертония, далее почечно-каменная болезнь. Из-за спазмов сосудов головного мозга нарушается координация движений, страдает вестибулярный аппарат. Напряжение поджелудочной железы вызывает панкреатит, язвенную болезнь. Сужение протоков печени провоцирует хронический застой желчи — недаром таких людей называют желчными.

**— Вы упоминали еще и половые железы.**

— Очевидным следствием мстительности является полная или частичная импотенция. Она наступает вследствие того, что возникает стойкий очаг возбуждения в коре головного мозга и этот очаг «гасит»

эрекцию. За последний год ко мне обратились более тысячи пациентов с различной степенью нервозности. У каждого второго из них наблюдались сексуальные расстройства, 28 % оказались полными импотентами. Было очень жаль одного мужчину, который не понимал, что с ним произошло. Когда же я попросил его рассказать свою биографию, все стало на свои места. Оказалось, что 3 года он воевал со своими конкурентами по бизнесу. Мстил за то, что его в свое время пытались «кинуть». В конце концов мститель победил недругов. Но проиграл в личном плане — у него перестал «стоять». Я назначил ему лечение, возможно, через полгодика мужская сила к нему вернется. Если, конечно, он не придумает себе другой объект для мести.

### — А мстительные женщины?

— Именно женщинам обычно принадлежит сказанная в запальчивости фраза: «Умру, но отомщу!». Часто именно так и случается: умирают. Но утаскивают на тот свет (или в тюрьму) обидчика. Ну, или близко к такому исходу. Вот пример. Женщина решила отомстить бросившему ее мужу и убила их общего ребенка — довольно распространенный, между прочим, случай, не стоит преувеличивать и без того раздутый миф о какой-то особой материнской любви — это великое заблуждение человечества. Итак, убила младенца, села в тюрьму. Там вскрыла себе вены. Говорят: раскаялась в гибели неповинного дитя. Нет, не раскаялась. От покаяния не лезут в петлю, не стреляются. Просто,

свершив акт мести, эта сумасшедшая исчерпала резерв своей жизни, своих стремлений, желаний. Так зачем, ради чего ждать выхода на свободу? Логичнее — умереть, отомстив. То самое: «Умру, но отомщу».

Вообще, как правило, женская жизнь, женская психика — они вторичны по отношению к мужчине. Женщина все меряет через мужчин. Основные вопросы ее бытия: нравится ли она мужчинам? удовлетворена ли сексуально? много ли денег дает ей мужчина? Если все это есть, жизнь удалась.

Такой подход, такая жизненная мерка — благодатная почва для сумасшествия. Не случайно соотношение пациентов психиатрических учреждений — 6 к одному. На шесть баб — один мужик. Тут еще и природа, генетика свинью человечеству подложила: психические заболевания, как правило, передаются по женской линии — от матери к дочери, от бабки к внучке, а соматические — по мужской: от отца к сыну, от деда к внуку. Поэтому мужчины живут меньше, зато с ума сходят реже и помирают в здравом рассудке обычно.

**— Говорят, хуже нет, чем стать объектом женской мести...**

— Н-да, вернемся к теме. Согласен, женщина сатанеет и просто плюет на опасность, на все преграды, когда идет к своей цели — отомстить. В нее вселяется сам дьявол, ведь женщина именно этого и хочет, она призывает дьявола на помощь и не только не



препятствует ему овладеть ею, но и всячески способствует. Среди мужчин таких очень мало, кто сознательно призывает темные силы. Рассудок подсказывает мужчине, что добром это для него не кончится. Женщина таких «тормозов» не признает. И в глубине души оправдывает себя тем, что: «Ну я же баба-дура, что с меня взять? За все перед Богом на Страшном суде мужики ответят. Что баб-то судить? Что судить убогих-то»? Вслух они этого никогда не скажут, но такая психология часто оправдывает женщину в собственных глазах — все ее поступки.

**— Но психопатки обычно активно ведут половую жизнь с мужчинами...**

— Обычно мстительные женщины не удовлетворены именно в сексуальной сфере. Они винят в этом мужчин (мужик пошел не тот!), но истинная причина неудовлетворенности — в них самих. Одна моя пациентка готова была поставить на карту все, вплоть до своей жизни, чтобы отомстить обидчику. Что же такого сделал этот мужчина? Не захотел жениться. И вот он уже враг номер один. Цель и смысл жизни — отомстить ему. А с ним заодно — всем остальным особям мужеска пола. А если ненавидишь, то о какой сексуальной гармонии можно говорить? Хотя, конечно, есть всякие извращенки... И извращенцы тоже.

Что такое пресловутая женская логика? Вот классический пример из институтского курса «Логики». Первая посылка: данный человек — подлец. Это факт.

Вторая посылка: данный человек — мужчина. Это тоже факт. Вывод: все мужчины — подлецы. Вот перед вами — типичный пример женской логики. Переубедить можно, только приехав принцем в роллс-ройсе, одарив бриллиантами, яхтами и нескончаемым, феерическим сексом. И все равно — лишь на какое-то время. Ведь женщина по природе не может быть всем довольной. И благодарной кому бы то ни было. Включая Бога. Почему? Потому что она понимает, что стареет с каждым днем. Это — главное. Но, конечно, большинство женщин смиряются с этим, не противостоят активно этому мироустройству. А вот мстительницы — нет. Они — воительницы.

Ни один бандит не хочет, чтобы его сын стал бандитом. Хотя такое случается. Но вовсе не по желанию отца. Отец его в Англию учиться отправляет, чтобы юристом стал.

В противоположность этому, любая проститутка хочет, чтобы ее дочь тоже стала проституткой. Чтобы дочка ненавистная все это пережила, как и она. Чтобы у дочери жизнь ни в коем случае не сложилась лучше. Потому что дочь моложе и мать ей завидует. Завидует — значит, желает зла.

Отец не завидует сыну, он помогает сыну. Мать завидует дочери и разрушает жизнь дочери.

Мать отдала дочь в проститутки. Дочь выросла и свою дочь тоже отдала в проститутки. Зачем? Почему? А потому. Отомстила проклятой и давно умершей матери в лице своей дочери.

Это все — из моей практики психиатра.

Еще одна беда женщин в том, что они, как правило, принимают свои эмоции за абсолютную истину. Если им что-то не нравится, значит, это объективно плохо и подлежит уничтожению. Или если нравится, то надо это любой ценой заполучить. Веками при воспитании девочек родители уделяли мало внимания развитию их интеллекта. В результате женщина живет не разумом, а эмоциями. Причем, как правило, отрицательными. Положительные эмоции куда сложнее, тоньше. Проще — копировать отрицательные материнские. Месть — одна из этих эмоций, впитывающаяся с молоком матери.

**— А бывает ли месть справедливой?**

— Часто путают мщение с восстановлением справедливости. Но ведь справедливость заключается в том, чтобы восстановить естественные законы мироздания или законы социальные. А месть направлена на восстановление своего поруганного «я». В этом суть отличия. Мститель не стремится к собственному духовному совершенствованию, более того, обычно он понимает, что творит зло, но оправдывает это тем, что восстанавливает справедливость. А зло и справедливость несовместны. Происходит внутренний разлад, психический надлом, паранойя.

**— Многие, кем двигало чувство мщения, добились славы и успеха.**

— Тех, кто по этой причине ничего в жизни не добился, еще больше. Ведь мстителей не любят, гонят, их боятся. Они одиноки и неостребованны положительно, светлой частью общества. Те редкие случаи, когда «мститель» достигал вершины власти, говорят о том, что этот человек изначально, сам по себе, был незаурядным. Он и без своего озлобления добился бы многого, только оставил бы в истории совсем другой след — добрый. В основе мстительности лежат гордыня, эгоизм, комплекс неполноценности. И мститель-властитель отыгрывается на миллионах людей за свои пороки. Причем упрятать его в дурдом очень сложно. Да и унижительно для государства: проще еще миллион человек закопать, чем признать, что годами подчинялся и славословил параноика.

И еще, друзья, очень важно: к своим детям надо относиться уважительно, воспитывать в них интеллект, чтобы они с годами не превратились в эгоистичных мстителей. И не принялись бы мстить в первую очередь вам, родителям. А это чаще всего и случается, когда речь идет о мести и преступлениях на почве мести.

**— Правда ли, что незлопамятность и всепрощение укрепляют здоровье?**

— Без всякого сомнения. Так называемый «пофигизм» и невосприимчивость к обидам вообще очень полезны, вы не знали? Когда человек искренне прощает обидчика или даже просто — снисходительно этак махнет на него рукой: дескать, что с него взять,

несчастный ведь он человек, на людях отыгрывается за свою ущербность и обделенность... Так вот, в момент прощения обидчика в крови человека появляются гормоны радости, а они — мощнейший общеукрепляющий фактор, способствующий долгожительству. Уклониться от мщения — значит одержать победу над собой, а любая победа над собой приносит свои благоприятные плоды. Так что... Все в ваших руках — и рассудок, и долголетие, и спокойная, счастливая жизнь.

## **«МНЕ ОТМЩЕНИЕ, АЗ ВОЗДАМ»**

**Тему мстительности, затронутую в беседе с психиатром, комментирует священник о. Дионисий (Золотухин).**

Что означают эти библейские слова — «Мне отмщение, Аз воздам»? К кому они обращены?

Господь обращается ко всем обиженным, оскорбленным, неправедно осужденным, обездоленным людям. И объявляет: не мстите, оставьте это дело мне. Я воздам вашим обидчикам за их злые дела. Я лучше знаю, какого наказания они заслуживают. Не дерзайте брать на себя миссию Всевышнего!

Одних это обещание Божие поквитаться с нашими

врагами — успокаивает, другие торопятся поскорее увидеть своими глазами свершившееся возмездие. Третьи стараются отомстить в меру своих возможностей. А есть и такие, кто говорит: именно я и буду орудием отмщения в руках Господа. Он ведь не молнией с небес собрался покарать моего обидчика, верно? Бог ведь посредством людей будет действовать. А кому же, как не мне, стать тем человеком, с помощью которого свершится Божье правосудие?

При этом такие люди убеждают себя, что заслуживают даже помощи свыше в задуманной ими расправе над врагом.

В Ветхом Завете есть еще одно любопытное высказывание о механизме отмщения. Совет: помолитесь за того, кто вас ненавидит и обижает, и тем самым вы высыпите ему на голову раскаленные угли.

И еще в Ветхом Завете: «Око за око, зуб за зуб». Вообще, много ответных жестокостей совершалось положительными персонажами Ветхого Завета как акт отмщения за мнимые или подлинные прегрешения против них.

Потому-то и сошел Христос на землю (отчасти — потому), чтобы отменить ветхозаветное «око за око» и просветить людей милосердием к ближнему, прощением обид, жертвенностью и, конечно же, надеждой на справедливость Божию.

Мщение — это всегда, так или иначе, совершение зла. Умножение зла в этом мире. В Псалтири есть фраза «Уклонись от зла и сотвори благо». Это очень емкая, сильная фраза. В ней — ключ ко спасению для очень

многих. То есть: когда человеком обуревают помыслы причинить кому-то зло, он должен не просто отказаться от этих мыслей и дел, но и тут же, не мешкая, совершить доброе дело. Как бы закрепить свой осознанный отказ от зла.

Попробуйте, и да поможет вам Бог!

## **Глава 3**

### **УСМИРИ ЖЕНУ — СОХРАНИШЬ ЗДОРОВЬЕ И РАССУДОК**

И снова с нами — психиатр с полувековым стажем, кандидат медицинских наук Николай Улитин. В этой главе мы продолжим тему, затронутую в предыдущей: как создать такие отношения между мужчиной и женщиной, чтобы ни он, ни она не повредился рассудком и оба прожили полноценную, здоровую жизнь — как в смысле душевном, так и телесном?

— Доктор, согласно некоторым «закрытым» данным средняя продолжительность жизни мужчин в России — 58 лет, женщин — почти на десять лет больше (67,5). Некоторые ученые демографы

называют куда более ужасающую цифру: российский мужик в среднем живет 51 год. Однако эти «якобы» объективные данные «якобы» замалчиваются. Ну, да Бог с ними, с фальсификаторами, вопрос в другом: неужели короткий век представителей сильного пола заложен самой природой? И связано ли это с тем, что мужчины, как ни крути, обладают более высокими умственными способностями, а «умный долго не живет»? Так может, лучше дураком прожить долгую и счастливую жизнь...

— Как ни странно, я близок к тому, чтобы на последнюю фразу ответить согласием: да, очень часто у людей горе и скорая смерть — от ума. Как и пьянство, тоска, разочарование. От ума это, как ни странно. Все эти факторы, сокращающие жизнь и разрушающие психику, встречаются, как правило, у людей «зрячих», видящих тот ужас, в который погружается человечество. Это, в большинстве своем, мужчины. Женщина все-таки больше занята мелочами жизни, она не любит думать и говорить о судьбах мира, может лишь для виду поддакнуть любимому или уважаемому ею человеку — да, мол, мир сошел с ума и катится в пропасть. А уже через минуту она весело напевает на кухне. Или отчитывает ребенка. И пошли вы все подальше со своими мировыми проблемами! А мужик вздохнет — и за бутылкой.

— А если говорить о биологической природе — как долголетия, так и краткой жизни?