

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

Константин и София Литвиненко

Откуда возникают
внутренние проблемы и
как их преодолеть

*Взгляд православного
психолога*



2005

ISBN 5-94127-016-X

Литвиненко К.Л., Литвиненко С.В.

Откуда возникают внутренние проблемы
и как их преодолеть

Взгляд православного психолога

Об авторах:

Литвиненко К.Л.

Кандидат физико-математических наук, физик-исследователь, научный сотрудник ИПТМ РАН

Литвиненко С.В.

Кандидат педагогических наук, педагог-психолог, старший научный сотрудник лаборатории психодидактики и мониторинга развития ЦЭПД РАО

Авторы являются прихожанами
Успенского Собора г. Лондона

Книга «**Откуда возникают внутренние проблемы и как их преодолеть? Взгляд православного психолога**» раскрывает причины внутренних противоречий человека, рассматривает подходы к самопознанию и решению психологических проблем, достижению внутренней духовной чистоты и душевного здоровья, гармонии с собой и окружающим миром путем обращения к Богу, используя традиции христианской психологии и педагогики. Она позволяет в доступной форме ознакомиться с христианскими ценностями, дает возможность родителям, педагогам, психологам понять внутренние проблемы детей, их поведение и реакции, а также переосмыслить собственную жизнь, лучше понять себя, начать раскрытие в себе потенциал Богозданной личности.

© *Литвиненко С.В., Литвиненко К.Л.*

© *Редакция Свет Православия*

Издательская лицензия ИД № 01986 от 08.06.2000 г.

По благословию епископа Василия Сергиевского

Московский Патриархат
Сурожская епархия
Василий, епископ Сергиевский
Великобритания
Оксфорд
Ул. Банбери, д. 94а
Тел: (44) 1865 512701
Факс: (44) 1865 512882
Эл. Почта: sergievo@ntlworld.com

Patriarchate of Moscow
Diocese of Sourozh
Bishop Basil of Sergievo
94a Banbury Road
Oxford. OX2 6.11
Great Britain
Tel: (44) 1865 512701
Fax: (44) 1865 512882
E-mail: sergievo@ntlworld.com

24 December 2004

Mr Konstantin Litvinenko
2A Hillview Crescent
Guildford
Surrey UU2 8BQ

Dear Konstantin and Sophia,

Re: Blessing for publication of your book

I write to give my blessing for the publication of the Russian text of your book. *The Origin and Overcoming of Internal Problems*, in Russia by the firm 'The Light of Orthodoxy'

I am pleased that you have found a publisher and welcome the contribution you are making to contemporary Orthodox thought.

Yours sincerely,



BISHOP OF SERGIEVO
Administrator
Diocese of Sourozh

Рекомендовано к изданию
Ученым Советом
Центра Экспериментальной Психодидактики
Российской Академии образования

Рецензент
Член-корреспондент РАО,
доктор психологических наук
В.И. Панов

ОТ АВТОРОВ

Мы - авторы этой книги — обычная православная семья. Когда начинался наш совместный путь, все было не просто и нелегко, как это обычно и бывает. Два разных человека принимают решение жить вместе и строить семью. Конечно, мы были влюблены друг в друга, но до настоящего единства было еще далеко. Однако уже тогда было ясно, что главное в нашей жизни - желание любить Бога и жить церковной жизнью, желание любить друг друга и понимание необходимости меняться, решать свои внутренние проблемы, освобождаться от грехов, то есть духовно развиваться. Так начался наш общий путь перемен и приближения друг к другу, так начался наш путь к Богу.

Мы дерзнули написать эту книгу только потому, что нам очень хотелось поделиться с вами тем опытом, который мы с Божьей помощью пережили, разделить с вами радость взаимопонимания и любовь к Богу, друг к другу, к нашим детям.

Другим мотивом для этой работы было желание поделиться своим профессиональным опытом работы, связанным с психолого-педагогической помощью детям и взрослым. Многолетняя практика психологического консультирования показывает: если родители приходят к решению, что с ребенком не все в порядке, и делают следующий шаг - обращаются к психологу, их запрос в общих чертах можно сформулировать следующим образом: «У моего ребенка проблемы. Сделайте что-нибудь, чтобы нам было легко и удобно с ним». Однако проблемы ребенка практически всегда являются следствием внутренних проблем его родите-

лей, проблемы взрослого человека - это проблемы, пришедшие из детства, а значит, - это семейные проблемы.

Всё взаимосвязано. Чтобы помочь своему ребенку, нужно сначала помочь самим себе. И мы хотим поделиться с вами своими размышлениями о том, как это сделать. Если у вашего ребенка есть проблемы - эта книга для вас, если вы достаточно самокритичны и считаете, что у вас есть внутренние проблемы - эта книга может вам помочь.

Современная психология, к великому сожалению, не признает в человеке душу и не верит в ее существование, она отказалась от души, превратившись в материалистическую науку, и таким образом потеряла себя. *«Психология не есть наука о душе, а, в лучшем случае, есть смесь каких-то логических, социальных, физиологических и философских построений и умозаключений».* *«Одно лишь несомненно: живой, целостный внутренний мир человека, человеческая личность, то, что мы вне всяких теорий называем нашей «душой», нашим «духовным миром», в этой науке совершенно отсутствует»,* — пишет С. Франк в своей книге «Душа человека». Предметом изучения христианской психологии являются не мозг, психика, сознание, а бессмертная человеческая душа.

Все, о чем мы рассказываем, — это не отвлеченное теоретизирование на популярную, интересную и актуальную для каждого думающего человека тему. Это практические рекомендации, многократно апробированные на практике, позволяющие человеку обратиться к своему внутреннему миру, по-новому взглянуть на себя, свою жизнь. В книге вы найдете описания реальных жизненных историй, проблем. Имена и отдельные факты мы изменили, чтобы сохранить полную анонимность. Мы приглашаем вас, вместе с нами и героями историй, обдумать, проанализировать причины своих внутренних проблем, душевных страданий, страхов, болезней, постараться понять, что мешает нам в жизни, почувствовать, что вы хотите изменить в своем характере, поведении, чтобы помочь себе, своим детям и близким.

Мы все только учимся быть хорошими родителями, стараемся делать все, от нас зависящее, точно так же, как учимся быть мужьями и женами, как постигаем секреты мастерства и профессионализма в любом деле. В родительском труде, как во всяком другом, возможны и ошибки, и сомнения, и временные неудачи, поражения, которые сменяются победами.

Воспитание в семье — это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы. Мы все не похожи друг на друга, отношения с ребенком, так же как и с каждым человеком, глубоко индивидуальны и неповторимы. Но, как и в любой науке, в христианской психологии есть свои закономерности, связанные с тем, как устроена и работает наша психика, как происходит развитие ребенка, и от чего зависит успешность физического, душевного и духовного развития малыша. Какова роль родителей, и что они могут сделать для того, чтобы их дети выросли здоровыми, счастливыми, чтобы они любили Бога и ближнего? В своей книге мы пытаемся ответить на эти вопросы, и делимся с вами своим опытом и знаниями.

Мы глубоко уверены в том, что в жизни самое главное — не обогащение, достижение вершин власти, собственная слава и разнообразные удовольствия, а духовное развитие, возрастание в любви, раскрытие внутреннего потенциала личности, Образа Божьего в человеке. Надеемся, что наши раздумья о внутреннем мире, духовном здоровье, роли семьи в становлении личности ребенка помогут вам лучше понять себя, своих родителей, детей, стать ближе к Богу.

Мы опираемся в работе на тексты Священного Писания, творения святых отцов Православной Церкви, священников, а также используем психологическую и педагогическую литературу. Синтез религиозных и светских знаний, как нам кажется, позволит и верующим, и неверующим людям увидеть волнующие их вопросы влияния семейного воспитания на развитие личности ребенка, проблемы само-

познания, личностного роста и освобождения от внутренних проблем в ином, возможно, неожиданном свете.

На наш взгляд, христианское мировоззрение позволяет разрешать внутренние противоречия, дает возможность человеку жить в согласии со своей совестью, со своим истинным «я», чувствовать себя одухотворенным и душевно здоровым.

Людей, сознательно принимающих христианскую веру, с каждым годом становится все больше и больше. Поэтому мы считаем данную работу, раскрывающую путь приобщения человека к вере, к идеям христианской педагогики и христианской психотерапевтической помощи, актуальной и своевременной.

В первой главе основное внимание уделяется поиску причин наших внутренних проблем, источников греховности человека. Для нас важно научить читателей пониманию того, как грехи рождаются и укореняются в человеке с самого раннего детства и какую роль при этом играют его родители и воспитатели, самые близкие люди. В предлагаемой работе мы обращаемся к обсуждению важнейших аспектов семейного воспитания, влияющих на личностное, духовное становление ребенка: любви, терпению, честности и доверию родителей, справедливости и дисциплине в семейном укладе, организации с ранних лет детского труда, поддержки, помощи и заинтересованности родителей в жизни ребенка, роли собственного религиозного опыта, а также влияние родительского примера на его духовное развитие. Особое внимание уделяется тому, какие последствия несет в себе негативный пример родителей.

Анализ основных внутренних проблем человека, тормозящих духовное становление и полноценное раскрытие личностного потенциала, - главная тема второй главы. Вместе с вами мы обратимся к внутреннему миру человека, попытаемся увидеть, как появляются конкретные внутренние проблемы (отвержение и само-отвержение, проклятия и внутренние проклятия, страхи и тревожность, болезни, а

также проблемы, связанные с проявлением издевательств и насилия).

В заключительной главе мы расскажем об освобождении от внутренних проблем, от власти греха в нашей жизни. Мы пройдем вместе с вами путь от духовного пробуждения к признанию реальности и возможности перемен в духовном становлении; от самопознания, определения причин внутренних проблем, корней грехов — к покаянию, прощению всех своих обидчиков, соединению с Богом, ощущению Божественной Любви, обретению благодати через участие в церковных Таинствах. Мы обратимся к главной цели христианской жизни — стяжанию Святого Духа Божия.

Если вы склонны к философским рассуждениям о смысле жизни, задумываетесь о своем внутреннем мире и стремитесь к обретению полноты, внутренней гармонии и счастья, мы приглашаем вас в путешествие, результатом которого может стать понимание и принятие себя, своих близких, преобразование внутренней жизни и обретение духовного здоровья.

Итак, в путь! С Богом!

ГЛАВА I

СЕМЬЯ И РЕБЕНОК

Причины греховности

Дух, душа, тело

Почему многие современные люди недовольны своей жизнью, несчастливы, депрессивны? Каковы причины их внутренних проблем и страданий? Каковы причины греховности человека? Эти вопросы всегда волновали человечество. Практически каждая философская и религиозная система пытается ответить на эти вопросы. Кроме того, каждый человек рано или поздно в своей жизни сталкивается с проблемами, болезнями, страданием и стремится понять, почему так происходит в жизни?

Чтобы ответить на эти вопросы, давайте кратко рассмотрим один из самых важных вопросов антропологии человека и определимся в понятиях. Православное богословие выделяет в человеке тело, душу и дух. Они неразрывно связаны друг с другом, находятся в постоянном взаимодействии. При этом дух должен занимать главенствующее положение. Плоды Духа — любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание (Гал. 5,22). При посредстве духа человек общается с Богом. Душа отвечает за познание самого себя, других людей, окружающего мира. Тело рассматривается как биологическая оболочка, которая позволяет нам выражать свое присутствие в окружающем мире.

Душа (лат.ашта) до середины XIX столетия была предметом размышлений философов, теологов, психологов. Позже психология «пожертвовала «душой» ради психики, сделала психику предметом своего изучения, и, таким образом, «потеряла себя» (С.Франкл).

В *христианской психологии* душа рассматривается как нематериальная сущность, которой свойственно сознавать, мыслить, чувствовать и свободно действовать. Средоточием душевной жизни человека является самосознание. Душа человека отличается от духа тем, что дух ориентирован на Высшее, устремлен к Богу, тогда как душа раскрывает индивидуальность человека и его ориентацию на окружающий мир.

Целостный человек всем своим существом устремлен к Богу, к стяжанию Духа Божия. Направляющую и организующую функцию в этом случае выполняет дух человека, получающий премудрость непосредственно от Духа Божия. Дух Божий, как солнце в ясный день, освещает путь человека к полноте жизни. Свободный дух сам по себе устремлен к своему Творцу, к Богу.

Любовь к Богу, любовь к ближнему - все это естественные проявления человека, именно так он был задуман и сотворен Богом. Представьте себе человека, который долго идет по дороге и очень хочет пить, но не может найти воду, а поблизости в десяти шагах течет река с прозрачной и чистой водой. Можно сравнить состояние духа человека, который не знает Христа с переживаниями этого жаждущего человека. Наш дух не приспособлен для того, чтобы жить без Бога.

Преп. Серафим Саровский в своей беседе с Н.А. Мотовиловым говорил: *«В стяжании Духа Божия и состоит истинная цель жизни христианской, а молитва, пост, милостыня и другие ради Христа делаемые добродетели только средства к стяжанию Духа Божия».*

Триединая человеческая сущность

ДУХ	Божественная природа человека, созданная для общения с Богом. Страх Божий, совесть, молитва.
ДУША	Ум (интеллект, способности), воля, эмоции и чувства, характер. Часть человека, делающая его способным жить в обществе.
ТЕЛО	«Дом», в котором живут и проявляют себя душа и дух. Проявления тела - питание, движение, органы чувств.

В православной традиции можно также встретить мнение, что человек *«состоит из невещественной и разумной души и вещественного тела»*. Душа и дух при этом рассматриваются как две составляющие единой одной невидимой сущности в человеке, отражающие два разных ее состояния. Дух при этом обозначает в душе ее высшую способность.

Трудности в решении внутренних проблем начинаются с непонимания собственной антропологии, взаимозависимости духа, души и тела, которую необходимо осознать каждому из нас.

Почему возникают внутренние проблемы?

Удовлетворение телесных и душевных потребностей должно быть подчинено духу и направлено на приближение человека к Богу. Свт. Феофан Затворник пишет: *«Естественное отношение составных частей человека должно быть по закону подчинения меньшего большему, слабейшего сильнейшему; тело должно подчиняться душе, душа духу, а дух же по свойству своему должен быть погружен в Бога. В Боге должен пребывать человек всем своим существом и сознанием. При сем. сила духа над душою зависит от сопри-*

сущего ему Божества, сила души над телом от обладающего ею духа. По отпадении от Бога произошло, и должно было произойти, смятение во всем составе человека: дух, отделившись от Бога, потерял свою силу и подчинился душе, душа, не возвышаемая духом, подчинилась телу. Человек всем существом своим и сознанием погряз в чувственность».

Если непосредственная связь человеческого духа с Духом Божиим разрушена, человек оказывается как бы ослепленным, и не знает, куда ему идти: «...ты будешь слеп и не увидишь солнца до времени. И вдруг напал на него мрак и тьма, и он, обращаясь туда и сюда, искал возжато́го» (Деян. 13:11). Ослепленный дух, «обращаясь туда и сюда», ищет, чем бы наполнить образовавшуюся через отпадение от Бога пустоту? Так человек всю жизнь проводит в суете, куда-то стремится, пытается постоянно быть занятым чем-то или кем-то, отсутствие занятий ведет к тяжело переживаемой скуке, депрессии. Человек «живет» этими вещами, не Богом и даже не собой, а тем, чем он занят. Он как бы пребывает не в себе, а вне себя. Наполняя свою жизнь идеями, переживаниями, предметами, деятельностью, он хлопочет, суетится, заботится о них и панически боится остаться не занятым, боится остаться наедине с самим собой. Потому что вот тут-то и обнаруживается вся пустота его жизни.

От духовной опустошенности ума появляется безудержный интерес, неукротимая жажда познания и многознания. Духовная опустошенность воли порождает многожелание, всеобладание, стремление к обладанию всем, чем только возможно. Духовная опустошенность сердца, эмоций и чувств ведет к расцвету жажды удовольствий, неукротимому поиску того, что удовлетворяет наши внешние и внутренние чувства (свт. Феофан Затворник).

Таким образом, потребности души и тела овладевают главенствующими позициями. Вместо стремления к бесконечному, божественному совершенству человек попадает под власть инстинктов самосохранения, размножения и т.д. При этом он думает, что свободен, так

При этом он думает, что свободен, так как удовлетворяет свои эгоистические, чувственные желания, и не понимает, что, в действительности находится в плену своих пристрастий. Они восседают на троне и руководят его жизнью.

Человек, отвергнувший свое изначальное предназначение, отказавшийся видеть смысл своего существования в богообщении, в стремлении к богоподобию, пытается наполнить свою жизнь заботой о плоти (тело и душа). Опасность такого состояния заключается в том, что дух человека, по природе своей жаждущий общения с Бесконечным, Вечным, Всесильным Богом, начинает абсолютизировать, «обожествлять» удовлетворение естественных потребностей своей плоти (Флп. 3, 18-19). Еда постепенно превращается в обжорство и гортанобесие;¹ сексуальность — в сладострастие, похоть, прелюбодеяние; бережливость — в жадность и сребролюбие.

Если человек пытается при помощи алкоголя наполнить свою жизнь смыслом, ощутить полноту бытия, преодолеть внутренние проблемы, со временем он начинает понимать ошибочность этого выбора. Если он и переживает временное облегчение, то похмелье неминуемо наступит. Алкоголь не дает возможность пережить гармонию, любовь, наполненность в жизни. Но чаще всего, вместо того, чтобы отказаться от ложного способа решения своих проблем, человек начинает увеличивать дозу спиртного, так как он не знает другого пути или не готов осознать наличие внутренней проблемы и признать порочность собственной зависимости. Идол алкоголизма требует все больших и больших жертв. И каждая принесенная жертва, каждый очередной запой все сильнее повергают человека во власть этого идола. Человек оказывается рабом материального мира, рабом собственной плоти, рабом греха. Грех возбуждает страсти, дез-

¹ Гортанобесие — безудержное пристрастие к вкусной пище (*прим. ред.*)

организует волю, выводит из-под контроля сознания, эмоции, чувства, воображение.

Вот как пишет об этом Н. Лосский: *«Дух должен был находить себе пищу в Боге, жить Богом; душа должна была питаться духом; тело должно было жить душой — таково было первоначальное устройство бессмертной природы человека. Отвернувшись от Бога, дух вместо того, чтобы давать душе, начинает жить за счет души, питаясь ее сущностью (духовными ценностями); душа в свою очередь, начинает жить жизнью тела, это происхождение страстей; и, наконец, тело, вынужденное искать пищу вовне, в бездушной материи, находит в итоге смерть».*

В Евангелии от Иоанна Иисус Христос говорит: *«Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными. Ему отвечали: мы семя Авраамово и не были рабами никому никогда; как же Ты говоришь: сделаетесь свободными? Иисус отвечал им.: истинно, истинно говорю вам: **всякий, делающий грех, есть раб греха. Но раб не пребывает в доме вечно; сын пребывает вечно. Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете**»* (Ин. 8:31-36).

Что же такое грех, которым новоначальных «пугают» в Церкви? Как можно быть рабом греха, если грех - это то, что мы сами хотим делать, и делаем? Лучшее определение греха, как нам кажется, приводит апостол Павел: *«все, что не по вере, грех»* (Рим.14:23). Или другими словами: все, что не приближает нас к Богу, является грехом. *«Это враг самый ужасный, ибо он губит нашу душу, тело, омрачает ум, порабощает сердце, подвергает нас болезням и предает смерти и тлению»*, — писал свт. Иннокентий, архиепископ Херсонский и Таврический.

Грех проявляется в направленности, стремлении человека к обретению мнимых благ; нарушении нравственных норм, определяющих отношение человека к миру, окружающим людям и к Богу, — в нравственной дезориентации человека. В «Православном нравственном богословии» ар-

химандрита Платона читаем: *«большинство живущих в мире людей не знает истинной цели жизни и идет широким путем греха, ведущим к вечной гибели (Мф.7:13)... Заменяя главное предназначение в жизни скоропреходящими и прозрачными интересами своих всевозрастающих притязаний, человек сам от себя закрывает высший смысл своего существования и остается ветхим человеком, истлевающим в обольстительных пожеланиях (Еф.4:22), которыми соблазняет его окружающий мир».*

Может показаться, что, исполняя божественные заповеди, мы из одной зависимости попадаем в другую: чтобы освободиться от греха, нам нужно делать только то, чего от нас хочет Бог. Какая же здесь свобода?!

Как ни странно, но мы действительно *становимся свободными, если исполняем волю Божью*. Во-первых, Бог нас создал, и уж кому, как не Ему знать, что нам полезно, а что вредно. Во-вторых, Бог нас очень сильно любит. Настолько сильно, что Он Сына Своего Единородного не пожалел ради нашего спасения. Мы Ему очень дороги и Он хочет для нас, Его возлюбленных детей, только добра. Он хочет, чтобы мы были счастливы; чтобы мы всегда радовались (1Фес.5:16), никогда не унывали (Лк. 18:1). *«Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? и когда попросит рыбы, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него»* (Мф.7:9-11). В-третьих, *«Царствие Божие внутрь вас есть»* (Лк. 17:21), то есть желание исполнять волю Божию естественно присуще человеку, человеческому сердцу, духу.

Вера в Бога означает не только признание Его существования, но и полное, стопроцентное доверие Ему, веру в то, что Он сможет привести нас к полноте бытия. *«Если Бог за нас, кто против нас?»* (Рим.8:31). Многие смогут возразить и сказать, что Бог не такой, Он жестокий и мстительный. Нет, наш Бог — это *Бог любви*. *«Бог есть Любовь»*, —

написано в Евангелии от Иоанна (1Ин.4:8; 4:16). Бог Отец послал Сына Своего Единородного, Господа Иисуса Христа, для того, чтобы мы *«имели жизнь и имели с избытком»* (Ин. 10:10). В такого Бога мы верим, такому Богу мы доверяем нашу жизнь.

Бог создал нас чистыми от греха и снабдил всем необходимым для счастливой и благополучной жизни. Он создал нас, чтобы мы свободно разделили с Ним радость бытия, постоянно развивались, приближались к Нему, все сильнее и сильнее укреплялись в добродетели, мудрости, любви. Смысл человеческого существования заключается в постоянном творческом самосовершенствовании, преображении, стяжании Духа Святого, в бесконечном приближении к Богу. Мы верим в то, что для человека естественно стремиться к любви, счастью, радости, внутреннему миру, полноте бытия, которые мы можем обрести только в Боге.

«Действие греха производит определенные психологические, духовные и даже физические изменения в природе человека... Своим свободным самоопределением человек пресек свое участие в благодатных действиях Святой Троицы, лишился причастности к Божественному свету, стал чуждым благодати Святого Духа... и оказался в тиранической власти своих собственных страстей... в грехе было нарушено единение человека с Богом как источником жизни» («Православное нравственное богословие»).

Грех разрушает единство не только человека с Богом, грех разрушает единство человека с самим собой, грех разрушает целостность человека. Таким образом, путь христианского совершенствования, путь достижения истинного счастья - это путь восстановления потерянного единства с самим собой, потерянного единства с Богом.

А что с нами происходит, когда мы грешим? Мы пытаемся добиться счастья, радости, блага без Бога. «Мы пойдем другим путем» — это девиз темных сил, принцип соблазна и искушений. Проблема в том, что другого пути достижения счастья не существует. Мы либо приближаемся к

Богу, к единственному источнику блага, обращаемся к Его преобразующей и обновляющей силе и становимся цельными личностями; либо отдаляемся от Него, пытаемся игнорировать глубинную внутреннюю связь с нашим Отцом, Творцом, отказываемся от столь долгожданного и вожделенного счастья и погружаемся в стихию страстей, беспечности, безответственности, становимся рабами ограниченного, временного мира, рабами греха.

Таким образом, **причина всех человеческих несчастий, страданий и проблем - это рабство, подчиненность греху, которая искажает естественную иерархию в строении человека и угнетает свободный человеческий дух.**

Святые отцы выделяют **три основных источника греха**. Первый - это **плоть человека**, второй - **внешний мир**, и третий - **влияние бесов**. Эти три источника или причины совершения греха теснейшим образом связаны, переплетены и усиливают друг друга.

Источники греха

Угождение плоти в жизни каждого человека обнаруживает себя в разных формах, имеет свои индивидуальные черты. Оно может проявляться в чревоугодии, сластолюбии, празднолюбии, склонности к развлечениям, похоти и разврату, в погружении в суетные дела, пристрастии к художественности, учености, бизнесу (когда то, что он делает, становится смыслом его жизни, человек служит не Богу, а своему делу), а также в стремлении превозносить ценность связей, зажиточности, роскоши, в честолюбии, властолюбии и т.д. Как правило, человек думает, что личная свобода проявляется в удовлетворении эгоистических желаний, влечений, потребностей, но на самом деле именно в этом проявляется его несвобода, подчиненность и рабство греху.

«Основные возбудители, влекущие ко греху, суть своеумие — в уме, своеволие — в воле, самоуслаждение — в чувстве» (свт. Феофан Затворник «Путь ко спасению»).

Интерес манит и зовет, чувства жаждут вкусить удовольствие и увлекают за собой волю, — такова схема поведения человека, находящегося под властью греха. Подобное поведение, порочные реакции усугубляются, так как вокруг нас целый мир, служащий греху. Мир, упорядоченный, со своим языком, понятиями, законами, связями. Мир, пропитанный грехом, опутывающий своей паутиной любого, не готового к борьбе с ним. Мы ищем любви, счастья в жизни, а все, что может предложить нам этот мир - это слава, почет, власть, богатство и удовольствия. Мы живем в этом мире, смиренно следуем его правилам и даже не думаем о восстании против него, отвержении его власти.

Многие люди пребывают в состоянии духовного вакуума. Давайте оглянемся вокруг, что мы видим в обществе? Каков мир, в котором живут наши дети? С одной стороны, — экономическая и социальная напряженность, неуверенность в завтрашнем дне, с другой стороны, — нравственный кризис. Рост преступности, самоубийств, алкоголизма, наркомании, проституции, разврата, насилия, оккультизма, сатанизма, стяжательства...

В мире этом есть князь, максимально изощренный во лжи, обмане, лукавстве и злобе. Князь этот имеет огромное полчище слуг, которые по природе своей, подобно ангелам, бесплотные духи, обладающие умом и волей. Их задача — искушать и склонять человека к злу, развращать человеческие души, увлекать людей в сети греха, вести к падению, саморазрушению.

Влияние демонических сил на человека

Бесы не в состоянии созидать, творить, они могут демонстрировать свою силу только в разрушении, совершении злых и темных дел. Ложь ведет к разрушению, и поэтому нам кажется, что за любой ложью стоит какой-нибудь нечистый дух, а человек, который лжет, исполняет волю дьявола. *«Ваш отец диавол; и вы хотите исполнять похоти отца вашего. Он был человекоубийца от начала и не устоял в истине, ибо нет в нем истины. Когда говорит он ложь, говорит свое, ибо он лжец и отец лжи»* (Ин. 8:44).

Дьявол и его слуги — бесы, с тех пор как преступлением зло вошло в мир, имеют свободный вход в человеческую душу, предлагают ей различные помыслы, идеи, ведущие к греху («Догматическое богословие»). *«Согласно святоотеческому учению, человек часто не способен различать подлинный источник своих мыслей и душа является проницаемой для демонической стихии. Лишь опытные подвижники святости и благочестия, с уже очищенной молитвенным подвигом душой, в состоянии обнаруживать приближение тьмы. Покрытые же греховным мраком души зачастую не ощущают и не видят этого, ибо на темном темное плохо различается»,* — пишут Д.А. Авдеев и В.К. Невярович в своей книге «Нервность: ее духовные причины и проявления».

Преп. Серафим Саровский, которому было дано Богом по его святости зрение духовного мира, так описывал бесов: *«Таковы в гнусности своей они и есть, ибо самовольное отпадение их от Бога и добровольное противление их Божественной благодати из ангелов света, какими они были до отпадения, сделало их ангелами такой тьмы и мерзости, что не изобразить их никаким человеческим подобием».* Преп. Серафим во время своего пустынножителства не раз был атакован силами зла: *«они наводили на него разные*

страхования: то представляли, будто пустынька (деревенская изба — прим. авт.) его разваливается, то являлись ему в виде змей и других гадов; то поднимали ужасный крик, будто за стенами стояли целые толпы народа. Бросали преподобного на землю. А однажды выбросили в его пустыньку такой огромный кряж: дерева, что его могли вынести потом только восемь человек» (из «Жития преподобного Серафима Саровского чудотворца»).

«Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе старающегося укрыться» (свт. Игнатий Брянчанинов).

Если бесы успели занять нас дурным помыслом - это уже половина дела, так как мы можем начать услаждаться данным помыслом, за услаждением следует влечение, желание возрастает, и, наконец, рождается решимость совершить злое дело (это уже грех), а тут и до самого дела недалеко. И бесы празднуют победу!

Они наблюдают за каждым человеком, изучают его привычки, склонности и нападают, зная «больные» места. Используя естественные человеческие потребности и чувства, бесы соблазняют человека, побуждают думать о греховных предметах и сосредотачивать внимание на вожделениях, которые сулят удовольствия. Они постепенно ведут человека к подчиненности страстям, а значит покорности и служению диаволу.

Совершая грех, человек позволяет бесам быть частью своей жизни, соглашается с ними, дает им власть повелевать собой, и злые духи как бы вселяются в человека. *«Никто не может быть прельщен диаволом, кроме того, кто сам пожелает отдать ему согласие своей воли» (преп. Иоанн Кассиан Римлянин). «И бесы, как источники зла, своими полчищами всюду окружая людей, научают их на всякий грех, действуя через плоть, особенно чувства и ту*

стихию, в коей душа и самые бесы» (свт. Феофан Затворник).

Так пишет о вселении бесов в человека преп. Силуан Афонский: *«Если помысел тебе говорит — укради, и ты послушаешься его, то тем самым ты дал над собою власть бесу. Если помысел тебе говорит — ешь много, досыта, и ты будешь есть много, то опять бес взял власть над тобою. И так если будет владеть тобою помысел всякой страсти, то ты станешь жилищем бесов».*

Человеческий дух получил от Бога совесть - *«чувство духа человеческого, тонкое, светлое, различающее добро от зла»* (свт. Игнатий Брянчанинов).

В совести интегрирована вся нравственно осознанная деятельность человека. Совесть можно рассматривать как нравственное сознание, переживание и волеую способность личности в отношении того, что человеком было совершено, в нравственной самоактуализации личности («Православное нравственное богословие»).

Если человек идет «на поводу» у плоти, внешнего мира и бесов и совершает зло, он поступает против своей совести, делает грех частью собственного характера, становится проводником греха во внешний мир, впускает в свою жизнь бесов, которые в следующий раз уже со властью будут заставлять его грешить. Посредством греха человеческая душа настолько привыкает подчиняться бесовским приказам, что даже тогда, когда человек очистился в покаянии, отверг ложь, принятую им ранее за правду, бесы могут по-прежнему требовать подчинения. Поэтому последним шагом в борьбе с грехами может быть изгнание бесов.

Сам Христос, Его Апостолы изгоняли нечистых духов из людей (Лк.9:1). Святые отцы и учителя Церкви не только исповедывали, что в их время были люди, страдающие от бесов, но и указывали на многочисленные примеры, когда христиане изгоняли бесов из людей властью, дарованной Спасителем. *«Мы не только презираем демонов, но по-*

беждаем и ежедневно посрамляем, и изгоняем из людей, как очень многим известно» (Тертуллиан). «Многие Христиане изгоняют демонов из одержимых ими, и это делают без всякого пособия магии или волшебства, по одним молитвам и простыми заклинаниями» (Ориген).

Как проявляется бесовская одержимость?

Конечно, очень неприятно сознавать, что внутри нас могут находиться бесы. Пожалуй, мы готовы придумать любые объяснения, чтобы доказать самим себе, что нас это не касается.

Разумеется, мы согласны с тем, что существуют бесноватые, но они проявляют свою одержимость в крайних формах (Мф.8:28, Мф.15:22, Мф.17:15, Мк.5:12-15, Мк.9:20, Лк.8:27-35, Лк.9:42). Однако в Евангелии мы встречаем ситуации, когда физическое нездоровье человека было вызвано присутствием в нем беса (Мф.9:32, Мф. 12:22). В Новом Завете также приведены случаи, когда Иисус изгонял бесов из людей, которые на первый взгляд ничем не отличались от других (Мк.16:9, Лк.4:33, Лк.8:2).

Люди, в которых находятся бесы, в обычной жизни, особенно перед посторонними людьми, часто не проявляют признаков одержимости. Только в ситуациях, так или иначе активизирующих страсть, с которой связана бесовская одержимость, можно реально видеть, как «бес поднимает голову», обычно это проявляется через взгляд человека, выражение глаз становится другим. Это изменение может продолжаться довольно долго, а может длиться всего несколько секунд.

Так пишет о бесновании преп. Ефрем Сирин:

«К несчастью, в наше время беснующихся гораздо больше, чем было их даже во времена языческие. Но не потому ли их не замечают, что человеческий глаз привык уже лицезреть порок, преступность и без-

нравственность? С другой стороны, люди, не допускающие существования злых духов поднебесных, не умеют различать и находить беснующихся. Надо, прежде всего, понимать, что такое беснование? Беснование происходит ни от чего иного, как от присутствия в человеческом сердце сатанинского духа, дьявольской силы, духа злобного, лукавого, лживого, преступного, развращенного, порочного, хульного, враждебного Господу Иисусу Христу, Его Церкви и всему христианскому. Человек, одержимый таким духом, естественно, весь меняется, лишается своего прежнего облика, выражения глаз и лица, отличительных христианских качеств и становится неузнаваемым, необычайно злым, раздражительным, злобным, мстительным, ненавистным ко всему доброму и в особенности к нравственной чистоте других, к проявлениям добродетели, благочестия и делается вместе с тем скрытым и пугливым. У образованных и воспитанных людей внешние проявления беснования скрадываются, но зато внутреннее их состояние еще болезненнее».

Святые отцы описывали брань со страстями чревоугодия, блуда, сребролюбия и т.д. как брань с бесами чревоугодия, блуда и т.д. *«Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной»* (Еф.6:12), — пишет св. апостол Павел. Св. Григорий Богослов пишет: *«и наша брань со врагом, внутрь нас воюющим и противоборствующим, который, оружием против нас употребляя нас же самих (что всего ужаснее!), предает нас греховной смерти»* («Творения святых отцов 1, 30»).

Преп. Силуан Афонский в качестве признаков демонической духовности выделял: гордость - начало греха, тщеславие, славолюбие, властолюбие, холодность, жестокость, безразличие к страданиям ближнего, мечтательность ума, усиленное действие воображения, демоническое выражение глаз, демонический характер всего облика, мрач-

ность, тоску, отчаяние, ненависть, зависть, приниженность, срыв в плотскую похоть, томительное внутреннее беспокойство, непослушание, боязнь смерти, стремление покончить с собой, сумасшествие. Он отмечал, что *«доколе они не проявятся ярко, для многих остаются незамеченными»*.

Возможно, сейчас, когда вы прочитали о бесах, вас посетила мысль, — «какая ерунда», или нечто подобное, — и это вполне естественно... Бесы, нечистые духи или духи злобы призваны следить за тем, чтобы люди не вздумали освободиться от греховных уз и приблизиться к Богу. Свт. Феофан Затворник пишет о сатане: *«Одна из хитрых его уловок - скрывать себя, наводить на грешников уверенность, что его нет, вследствие чего он и самовольничает со свирепостью в грешной душе, слагая греховные стремления, им внушаемые, на природу, и располагая к ропоту на Бога, запрещающего будто бы естественное...»*.

Бесы поддерживают человека в состоянии равнодушия к своему спасению, в иллюзии, что все хорошо, никакой опасности нет, «ничего плохого мы не делаем», «все так живут», «познавать и изменять себя не надо и ничего делать не нужно». Они посылают робость и боязнь, отчаяние и уныние, сомнение и неверие, самоуверенность и самооправдание в нашу душу, мысли о каких-то неотложных делах, житейских проблемах и заботах, особенно тогда, когда человек задумывается о Боге, покаянии и исповеди, добрых делах, пытается понять и познать себя и что-то изменить в своей греховной жизни.

Мы умышленно заострили свое внимание на этой теме, потому, что считаем: чтобы бороться с врагом, надо знать каков он, что от него ожидать, как он действует, каково его влияние в нашей жизни. Только, обладая этими знаниями, можно успешно ему противостоять. Так учат нас святые отцы Православной Церкви.

Таким образом, греховность ведет к нарушению естественной иерархии в структуре человека и порождает болезни, страдания, проблемы. Особенно тяжело видеть стра-

дания детей, как физические, так и моральные. Как часто, не зная и не понимая последствий своих действий, мы, родители, глобально влияем на собственное будущее, на всю дальнейшую жизнь наших детей, «программируем» их внутренние проблемы, греховное поведение.

Редко можно встретить родителей, которые умышленно стремятся причинить зло своему ребенку. Как правило, родители думают, что действуют в интересах детей, и просто не отдают себе отчета в том, что причиняют боль, страдания, наносят психологические травмы, формируют зависимости, от которых ребенок может страдать всю дальнейшую жизнь.

Давайте попробуем вместе разобраться в том, как влияет семейное воспитание на формирование чувств, мыслей, поведения и характера ребенка.

Роль семьи в формировании греховности

Божественная природа любви

*Чувств здесь нет, здесь состоянье
Легкой радостной души.
Цвета нет, кругом сиянье.
Звуков нет, лишь ты в тиши
Слышишь музыку, прекрасней
Не найти, и не ищи.
Это музыка о тайне. С ней
Цветет цветок в ночи.
В этой музыке раскрыла
Вечность нежный смысл любви,
Чтоб душа про все забыла
Про себя, про время. Дни,
Больше вам мы не подвластны.
Нет причин, и нет мечты.
Мы летим в лучах прекрасных
Вместе, рядом, я и ты.*

К. Литвиненко

Нет человека, который бы не хотел, чтобы его любили. Любовь нам нужна как воздух, как благоприятная среда, в которой мы можем всесторонне развиваться, творить, совершенствоваться. В атмосфере любви мы свободны, нам легко дышать, нас понимают, принимают, нет страха, мы чувствуем себя желанными, уверены в своей ценности, ощущаем заботу, внимание, поддержку.

Наиболее интенсивно человек развивается в детстве. Для ребенка каждый день кажется бесконечно длинным,

столько всяких интересных, неизвестных и загадочных событий может произойти! Столько всего можно узнать и попробовать! Мы, родители, призваны создать для малыша обстановку любви, безопасности и заботы, в которой бы он не боялся экспериментировать, исследовать себя, внешний мир, окружающих людей, их взаимоотношения. Через ощущение родительской любви ребенок учится быть открытым любви Божией, которая изливается на каждого человека, учится быть проводником этой любви в мир.

Бог, в Которого мы верим, и Которому мы верим, — есть Бог любви. Бог создал мир от избытка Своей Любви, чтобы Его творение смогло разделить с Ним радость бытия. Связь творения с Творцом составляет самую глубинную основу существования мира.

Митрополит Антоний Сурожский в одной из своих проповедей сказал: *«Все Евангелие, а не только сегодняшнее чтение, говорит нам о любви и ни о чем другом; потому что в сердцевине Евангелия лежит один исторический факт, то есть факт реальный, что в какой-то определенный день нашей человеческой истории Бог, по любви к нам, стал Человеком... И призыв всего Евангелия к нам именно о любви: так, как Я вас возлюбил, и вы любите друг друга... Христос нам говорит, что есть две заповеди, которые равны по важности: чтобы мы любили Бога всем сердцем своим, всем умом, всей крепостью своею, но чтобы мы любили и ближнего, как самого себя...».*

Святые отцы сравнивали божественную Любовь с доверху наполненной чашей. Божественная Любовь не помещается в этой чаше, начинает переливаться через край. Избыток божественной Любви — причина сотворения нашего мира.

Подобным образом в семье родители настолько сильно любят друг друга, что у них появляется желание поделиться этой любовью, излить ее на своих детей — воплощение и проявление их взаимной любви. Конечно, дети рождаются не от нашего желания, а по воле Божией. Однако

нигде так явно мы не уподобляемся Богу, как в рождении и воспитании своих детей. Этот процесс настолько духовен, что апостолы называли своих учеников: *«дети мои»* (1Ин.2:1; 1Ин.3:18; 3Ин.1:4; Гал.4:19; 1Кор.4:15).

Мы творим для нашего ребенка мир, в котором он живет, мы играем важную роль в творении его самого, его характера, привычек, интересов, желаний и стремлений. Это самая большая радость и счастье и самая большая ответственность — воспитывать детей.

Характер человека формируется в первые годы жизни под влиянием родителей, и в дальнейшем его очень трудно изменить. Борьба с грехом - это борьба за изменение характера, частью которого стал грех. Вспоминаются страшные слова Иисуса Христа: *«горе тому человеку, через которого соблазн приходит»* (Мф.18:8, Мф.18:6). Вместе с изумленными и испуганными апостолами мы спрашиваем: *«так кто же может спастись?!»* (Мф. 19:25). И получаем ответ: *«человеку это невозможно, Богу же все возможно»* (Мф.19:26).

Формирование убеждений

Каждый человек прекрасен, он является носителем Образа Божия, его главная социальная потребность - это потребность в любви. Многие психолого-педагогические исследования подтверждают, что основная психологическая потребность человека - это потребность в любви и принятии. Главное для ребенка - любовь, а источниками этой любви становятся родители, близкие люди.

С момента зачатия в материнской утробе ребенок чувствует отношение близких людей к нему, взаимоотношения матери и отца, и это играет исключительную роль в его духовном, душевном и физическом развитии. Если мать вынашивает ребенка с любовью, если ее мысли и чувства, связанные с его появлением, окрашены в радостные тона, если она делит с ним все богатство общения, и вся атмосфера,

окружающая беременную мать, — это атмосфера любви, заботы, внимания, — то все это оказывает огромное позитивное влияние на развивающуюся психику и физическое созревание ребенка. Когда ребенок чувствует родительскую любовь, его дух пребывает в полноте, целостности и гармонии.

Если мать переживает опыт страха, беспокойства, напряжения, ненависти, гнева и т.д., то ребенок, находясь в материнском чреве, переживает то же самое вместе со своей матерью. В этом случае он чувствует себя отверженным, нежеланным в этом мире.

Хотелось бы, чтобы родители и все взрослые, окружающие ребенка, помнили, что их эмоциональный настрой, эмоциональное состояние влияет на самочувствие ребенка, на его личностное и физическое развитие. От эмоциональной отзывчивости, стабильности, позитивности родителей зависит психическое и физическое здоровье малыша. Положительные эмоции (состояние мира в душе, спокойствие, радость, интерес, удивление) создают подлинное богатство эмоциональных переживаний, необходимых для полноценного развития ребенка.

Младенец не знает кто он, какой он, что его окружает, что представляет собой мир, куда он попал. Родители, другие люди, да и сама жизнь снабжают ребенка необходимой информацией. Особенно чутко относится ребенок к вербальным (словесным) и невербальным (мимика, жесты, телодвижения, тон, интонация, эмоциональные реакции, чувства) сообщениям, исходящим от родителей, так как интуитивно чувствует, что от них зависит его жизнь и благополучие.

Ребенок беззащитен относительно эмоциональных проявлений, слов и бессловесных реакций, предположений, «пророчеств», высказанных значимыми людьми. Взрослея, мы уже можем выбирать, отвергать или принимать, анализировать происходящее вокруг. Как правило, мы принимаем

то, что уже каким-то образом согласуется с имеющейся информацией, и отвергаем обратное.

Малыш познает окружающий мир посредством наблюдения, непосредственного контакта с миром и людьми; тех чувств, эмоциональных реакций, которые рождаются при этом; а также путем объяснения самому себе происходящих событий. Переживания ребенка, связанные с его ранним опытом жизни в семье, становятся основой устойчивых эмоциональных психологических реакций человека, определяют представления о том, каким он может и должен быть в мире, в своих взаимоотношениях с окружающими.

Л.С. Выготский считал, что отношение ребенка к внешнему миру — зависимая и производная величина от его непосредственного опыта общения, конкретных отношений со взрослым человеком. Способность ребенка любить окружающих тесно связана с тем, сколько любви он сам получил в раннем детстве, и в какой форме она выражалась. Поэтому так важно заложить основу доверительных отношений между ребенком и взрослым, обеспечив эмоционально и психологически благоприятные условия для гармоничного развития.

Несмотря на колоссальное влияние семьи, казалось бы тотально детерминирующей, обуславливающей эмоциональное, интеллектуальное и физическое развитие ребенка, у каждого из нас формируется свое собственное уникальное отношение к миру в ответ на индивидуальную комбинацию воздействий со стороны семейного окружения.

Так развиваются личностные особенности, чувства, формируется **система убеждений ребенка**: обобщения, идеи, принятые решения о самом себе, своем характере, ценностях, способностях, поведении; о людях, взаимоотношениях с ними и об окружающем мире.

Влияние убеждений

Сложившиеся убеждения, как впрочем, и устойчивые эмоциональные реакции и чувства, действуют на ином уровне, чем объективная реальность, их очень сложно изменить, используя правила логики, рациональное мышление. Так как однажды принятые нашим сознанием мысли, идеи, убеждения, эмоциональные реакции, чувства и переживания переходят на бессознательный уровень, в глубины подсознания, становятся нашей плотью и проявляются, так или иначе, в повседневной жизни.

Подсознание можно сравнить с землей, которая способна принимать различные семена как хорошие, позитивные, так и плохие, деструктивные. Семена - это наши мысли и чувства. Подсознание и сознание как две сферы одного человеческого мозга работают вместе, и человек не может не реагировать на различные жизненные обстоятельства, тотально абстрагируясь от уже посеянного в нем.

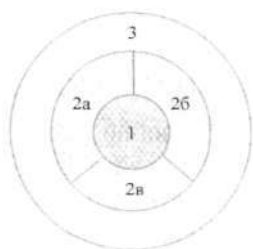
Подсознание записывает весь наш опыт начиная с раннего детства, — все, что мы когда-либо осязали, видели, слышали, переживали... Рано или поздно все, что было посеяно, дает свои всходы. Вся информация, идеи, убеждения, чувства, переживания, записанные в подсознании, проявляются как объективная реальность в нашей жизни и определяют реальный жизненный опыт человека. Например, унижительные, оскорбительные переживания, подрывающие уверенность в себе; отстранение, игнорирование и отвержение, нарушающие доверие к людям; чувство страха, переживание вины; столкновения с агрессией и насилием и т.д., — все это влияет на способ восприятия самих себя, других людей, внешнего мира. Подобный опыт определяет, что мы чувствуем, думаем и как ведем себя в различных ситуациях. Хотя в подавляющем большинстве мы не отдаем себе в этом отчета.

Но даже если путем самопознания нам удалось приблизиться к тому, чтобы понять, что когда-то принятые за правду ранние решения, убеждения, чувства относительно себя или других людей, или мира в целом - ложь, в подсознании уже посеяны деструктивные семена, и избавиться от них, с нашей точки зрения, можно только с Божьей помощью.

Структура убеждений

Система убеждений человека обладает своей иерархией. В ней можно выделить три основных уровня:

- 1) экзистенциальный уровень (жизненная позиция);
- 2) уровень ранних решений;
- 3) уровень поверхностных убеждений.



1. Жизненная (экзистенциальная) позиция
2. Уровень ранних решений:
2а — о себе,
2б - о других людях,
2в - о внешнем мире
3. Уровень поверхностных убеждений

Экзистенциальный уровень системы убеждений человека - это его жизненная позиция, в которой проявляются два самых важных, принятых в глубоком детстве решения. Первое решение связано с отношением к самому себе — «кто Я такой», «какой Я», — о ценности личности. Второе — об отношении к другому человеку, людям, миру. Совокупность этих решений составляет базовую экзистенциальную позицию человека.

Условно можно выделить четыре основные жизненные (экзистенциальные) позиции:

1.	Я - хороший	(Я+)	Ты - хороший	(Ты +)
2.	Я - хороший	(Я+)	Ты - плохой	(Ты -)
3.	Я - плохой	(Я-)	Ты - хороший	(Ты +)
4.	Я - плохой	(Я-)	Ты - плохой	(Ты -)

В детстве ребенок, самосознание которого только начинает пробуждаться, контактирует в основном со своими родителями. Они обладают своеобразной монополией на общение с малышом и являются для него главным источником суждений о нем самом и о мире. Таким образом, установки родителей становятся решающим фактором в формировании системы убеждений ребенка, его жизненной позиции.

Основные жизненные позиции человека

Если ребенка окружает атмосфера любви, принятия и безопасности, то формируется позитивная базовая экзистенциальная позиция человека - Я+ Ты+, ребенок приобретает прочное основание для положительной самооценки и позитивного, дружелюбного отношения к окружающим.

В силу различных обстоятельств: непринятие, отталкивание, пренебрежение, равнодушие со стороны родителей и т.д. (см. Главу II, «Отвержение и само-отвержение») у ребенка может сложиться ложное представление о самом себе и о внешнем мире, что приводит к возникновению других неестественных, нездоровых внутренних установок.

Конструктивная позиция Я+Ты+

Я с самого раннего детства чувствовала, что безгранично любима. Родители очень любили нас и друг друга. Я росла в атмосфере заботы и взаимопонима-

ния и до сих пор ощущаю поддержку своей семьи и уверена: что бы со мной ни случилось, они будут рядом и всегда помогут. С детских лет мне рассказывали о Боге, родители молились и рассказывали Ему обо всем важном, что происходило в семье. Я позже поняла, что отношения с Богом — самое важное в жизни, и теперь не могу представить, как можно жить и не помнить о Нем, не обращаться к Нему каждый день. Он очень любит всех людей и заботится о нас.

Лидия

Если ядро системы убеждений составляет конструктивная жизненная позиция, человек убежден в ценности своей личности, уверен, что он достоин того, чтобы его любили и принимали. Он любит своих родителей, знает, что они — хорошие, добрые, честные люди, которым можно доверять. Подобное отношение распространяется и на других людей.

Человек живет в гармонии с внешним миром, для него характерны продуктивное сотрудничество, позитивные отношения с людьми, принятие, умение дружить, психологическая адаптированность и успешность. Он способен давать и принимать любовь, не боится сближаться с людьми, свободен от чрезмерной зависимости от мнения и оценок окружающих, спокойно принимает критику, самокритичен, открыт к любым изменениям.

Он понимает себя, свои чувства, свободно может выражать, осознавать и говорить о своих чувствах, переживаниях. Радуетя чужим успехам и достижениям, способен поддержать других, искренне говорит о позитивных чертах людям, положительно оценивает будущее.

Человек с экзистенциальной позицией Я+Ты+ также может высказать справедливые критические замечания, и готов сказать «нет», если это необходимо; не боится отстаивать свое мнение, даже если окружающие с ним не согласны; отличается независимостью и твердостью позиции, если уверен в своей правоте. Однако если он обнаруживает оши-

бочность своего мнения, то свободно признает свою неправоту и изменяет собственную точку зрения. Ему свойственно трезвое оценивание реальности событий и готовность к позитивному поиску решений возникающих жизненных проблем, способность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, учитывая советы и пожелания окружающих.

Такой человек верен своим нравственным идеалам и ценностям. Он постоянно развивается, занимается самопознанием, выбирает подходящие для него методы внутреннего личностного роста и работает над собой.

Депрессивная позиция Я- Ты+

Депрессивная жизненная позиция доминирует у человека в его системе убеждений после пережитого опыта отвержения со стороны близких людей, родителей. Он принимает решение, что с ним что-то не так, «Я - плохой» (Я -), считает себя ни на что не способным, думает, что он хуже других, страдает от чувства неполноценности, некомпетентности, само-отвержения.

Неуверенность в себе рождает страх перед неуспехом, который реально провоцирует неудачу. Человек внутренне стремится к регулярному переживанию ситуаций неуспеха, даже в мелочах. Он постоянно ожидает неудачу, чтобы еще раз зафиксировать справедливость позиции родителей в отношении себя: с ним что-то не так, он не такой, какого они хотели, он ни на что не способен, не может им угодить и т.д. Он чрезвычайно зависим от мнения родителей и авторитетных фигур в своей жизни. Часто это проявляется в инфантилизме, в страхе брать на себя ответственность и принимать самостоятельные решения, проявлять инициативу.

Человек с такой жизненной позицией регулярно переживает депрессию, уныние, стремится удалиться от других людей, предпочитает держаться на расстоянии. Он избе-

гает всего нового, неожиданного; старается пребывать в уже знакомом кругу, в котором чувствует себя в относительно безопасном положении.

Когда я вспоминаю свое детство, я стараюсь не думать о плохом, но это непросто. Мои родители любили меня, но я бы сказал «странною любовью». Они и теперь не отдают себе отчета в том, что сделали со мной в детстве, и как на мне это сказалось. Начать нужно с того, что они ожидали девочку, и когда я родился, они были очень расстроены. Пока я был маленький, у меня постоянно были длинные волосы, так что многие на улице принимали меня за девочку, что меня ужасно злило. Иногда мать одевала меня в платья и любовалась мною. Она была главной в доме, занимала более высокое социальное положение, постоянно унижала моего отца, который выбрал работу, связанную с постоянными длительными командировками, и постоянно отсутствовал дома. Когда он возвращался, родители часто ругались, потому что отец сильно ревновал. Я чувствовал, что виноват в их проблемах, пытался их примирить. Довольно часто мать срывалась и в порыве гнева била меня, а потом плакала, и заставляла меня просить у нее прощения за то, что я так сильно ее «довел». Когда я начинал что-либо делать сам (что случалось нечасто, так как мне ничего не доверяли и не разрешали), родители популярно объясняли мне, что как бы я ни старался, все равно ничего у меня не выйдет, лучше они сами все сделают.

Евгений

Подумайте, сколько литературных героев с подобной жизненной позицией описано в русской литературе! Это очень распространенный тип личности.

Оборонительная позиция Я+Ты

Я была в семье старшим ребенком. Родители любили нас, но всегда были очень увлечены работой. Мой брат родился, когда мне было 2 года, и все внимание родителей с того времени было приковано к нему. Он больше болел, хулиганил, плохо учился в школе. Подрастком связался с дурной компанией, начал пить. В отличие от него, я всегда была хорошей, послушной девочкой, училась на «хорошо» и «отлично», старалась во всем добиться успеха. Но родители интересовались мной намного меньше. Я поступила в престижный институт с первой попытки, там встретила со своим будущим мужем, Борисом, который нежно за мной ухаживал и добивался моего внимания. У него вечно что-то не ладилось, он постоянно попадал в какие-то истории, что бы он ни начинал делать, все выходило неладно, не продуманно, если не сказать хуже... Приходилось мне все решать в семье и брать ответственность на себя, короче он «жил за мной, как за каменной стеной». Борис очень меня любил, и я это чувствовала, но со временем начала ощущать, что он становится все прохладнее, и даже начала подозревать, что он изменяет мне. Близкие отношения ни с родителями, ни с братом у меня не сложились, потому что мои родители необъективны к моему брату. Они ему во всем помогают, ни в чем не отказывают, избаловали его, а он - разгильдяй пользуется их добротой и делает, что хочет. Я терпеть его не могу, до чего он противный.

Настя

Если на экзистенциальном уровне системы убеждений господствует оборонительная жизненная позиция, человек, так или иначе, переживает ситуацию отверженности родителями, значимыми людьми, и принимает решение, что эти люди, мир, все вокруг - враждебно, негативно настроено и нужно всегда быть готовым обороняться и защищаться, а лучше всего, — нападать.

Человек ощущает ценность своей личности посредством доказательства своего превосходства над другими, посредством непреодолимого стремления контролировать все вокруг. Обычно он сам даже не замечает, что унижает, осуждает и обвиняет людей. Так как это происходит настолько естественно, что он искренне верит, что окружающие все делают неверно, виноваты во всех неприятностях (в том числе и его собственных проблемах). А уж он-то лучше других знает, как нужно делать, чтобы получилось хорошо.

Ему необходимо быть первым, лучшим, это достигается часто путем осуждения или принижения других, в невротическом соперничестве (комплекс превосходства). А также в попытках контролировать всех вокруг и стремлении выполнить любое дело на пределе возможностей, достижения совершенного успеха и демонстрации его окружающим с тем, чтобы показать, что они на это не способны.

Такой человек внутренне убежден, что достичь своих целей можно только путем неустанной борьбы, агрессивности по отношению к людям и миру. Агрессивность иногда скрывается и сублимируется, обретает социально приемлемые формы, но окружающие, особенно те, от которых данный человек никак не зависит, могут чувствовать себя дискомфортно в его присутствии, зачастую воспринимают его как подавляющего других, нечувствительного человека.

Однако надо всегда иметь в виду, что комплекс превосходства лишь защитная форма глубинного чувства неполноценности, комплекса само-отвержения (непринятия, отвержения себя). Эти два комплекса естественным образом связаны. Нас не должно удивлять, что когда мы занимаемся самопознанием и обнаруживаем комплекс само-отвержения, то тут же находим более или менее скрытый комплекс превосходства. С другой стороны, если мы исследуем комплекс превосходства в динамике, то всякий раз находим более или менее скрытый комплекс само-отвержения. Это снимает кажущийся парадокс о двух противоположных тенденциях, существующих в одном индивидуе, так как очевидно, что в

норме стремление к превосходству и чувство неполноценности дополняют друг друга. Слово «комплекс», которое мы употребляем, отражает совокупность психологических характеристик, лежащих в основе преувеличенного чувства само-отвержения, неполноценности или стремления к превосходству.

Бесплодная позиция Я-Ты-

Человек, ядро системы убеждений которого представлено бесплодной жизненной позицией, чувствует себя нелюбимым, отвергнутым, униженным; убежден, что жизнь бесполезна, полна разочарований, никто не может ему помочь.

Он отвергает людей и мир вокруг и чувствует себя отверженным, опустошенным, подавленным; основное действие — выжидание.

Человек, не осознающий ценность ни собственной личности, ни ценность личности окружающих людей, может быть социально опасен.

Внутренний конфликт довольно часто проявляется через попытки погрузиться в иную реальность (компьютер, алкоголь, наркотики, магия и т.д.), для того, чтобы спрятаться от внутренних проблем, по возможности не думать, не признавать и игнорировать их.

Я родился в семье в самое неподходящее время. Мои родители только что поженились. Отец был студентом, а мать (она на 5 лет старше) уже закончила к тому времени институт. Они жили вместе с родителями отца. Отношения с бабушкой у матери не ладилась, потому, что бабушка была против женитьбы. Мать волновалась, что отца в институте будут обольщать разные девицы, поэтому, похоже, время у нее было нелегкое. Роды начались на месяц раньше срока и были критическими. Точно не знаю, что случилось, но, похоже, я мог не выжить. Потом по недосмотру

врачей у матери начались осложнения, и ее увезли в больницу. Я остался с отцом и бабушкой. Я часто болел, плохо спал ночью, кричал. Родители постоянно ссорились и ругались между собой и с бабушкой. Мать обзывала и унижала отца, бабушка тоже их осуждала. Через пару лет родители переехали в отдельную квартиру. Но отношения у них так и не сложились. Я всегда чувствовал, что они несчастливы в браке, мать говорила мне, что они живут вместе только ради меня, но мне это все безразлично. Я, вообще-то, ничего не рассказывал ни отцу, ни матери. Когда я вырос, отец ушел и женился на другой женщине, у которой была дочь.

Виктор.

Каждый взрослый человек не пребывает в своей базовой экзистенциальной позиции постоянно. Зачастую (как свое истинное лицо) он скрывает ее под различными масками. Но экзистенциальная позиция всегда проявляется в трудных жизненных обстоятельствах, при решении психологических проблем, в новых, неожиданных обстоятельствах, в состоянии внутреннего конфликта, напряженности, фрустрации (психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребностей и желаний, сопровождающееся различными, отрицательными переживаниями: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние...).

Власть ранних решений, внутренних проклятий

Большая часть убеждений, устойчивых эмоциональных реакций рождается в раннем детстве под влиянием семейного окружения еще до того, как человек может реально оценить их влияние и будущие последствия. Глубинные внутренние процессы, лежащие в основе сформировавшихся убеждений находятся в области подсознательного, не кон-

тролируемого человеком. Мы принимаем то или иное решение в конкретной ситуации и как бы «забываем» об этом. Реальность такова, что человек не имеет возможности выбора по отношению к неосознаваемой им самим части собственной личности.

Система убеждений и устойчивых эмоциональных реакций имеет силу над нами, по существу определяет наши чувства, мысли и поведение в различных жизненных ситуациях. У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта. Система убеждений человека определяет не только, как он будет действовать при определенных обстоятельствах, но и то, как он будет объяснять действия других, а также его представления о том, что должно произойти, то есть ожидания человека.

Убеждения и устойчивые эмоциональные реакции определяют личностное становление человека, формирование характера, изменение состояния здоровья, развитие интеллектуальных, эмоциональных и творческих способностей, особенности социального взаимодействия с окружающими, степень личного счастья и жизненного успеха.

Принятые нами убеждения часто являются откровенной ложью, неправдой, но мы считаем их истинными, так как когда-то в раннем детстве мы в них поверили и решили, что они верны. (Так, например, практически все абсолютные утверждения, включающие слова «всегда», «никогда», «вое», «никто» и т.д. являются ложными. Они не дают простора для реальной оценки происходящего и изменений).

Сталкиваясь с ситуацией, что любовь родителей условна, дети принимают ошибочные решения, например:

- «если я буду хорошо кушать, то меня будут любить» (это решение может привести к появлению психологической зависимости от еды, перееданию, обжорству, булимии и т.д.);

- «я буду счастлив, если не буду проявлять инициативу, а буду слушаться старших» (так рождается зависимость, неспособность принимать решения и брать на себя ответственность, гасится инициатива и стремление проявлять творчество);
 - «я должен быть компетентным, лучшим, первым во всех ситуациях, иначе меня не будут любить» (данное решение может вести к невротизации, желанию превзойти самого себя, быть совершенным во всем, поиску похвалы, принятия со стороны окружающих, человекоугодия, лицемерия, тщеславия...)
- и таких примеров можно привести множество.

Подобные принятые в раннем детстве ложные решения в совокупности с правдивыми, реальными и объективными решениями о самом себе, других людях, внешнем мире, представляют в системе убеждений **уровень ранних решений**.

Ложные, неконструктивные решения, принятые на основании пережитого опыта, сказанных преднамеренно или случайно слов (**проклятий**), имеющих как негативное, разрушительное, так и позитивное или нейтральное содержание, мы называем **внутренними проклятиями**.

Например: «Я слабее других людей», «Я глупый, тупой, ни на что неспособен», «Верить людям нельзя», «Я больше никогда ни с кем не буду сближаться», «Никогда не буду просить то, чего хочу», «Я — маленький», «слабый», «ни за что не отвечаю», «Чтобы меня любили, я должен притворяться», «Я — урод», «ужасный», «дурак», «разиня», «эгоист», «паразит», «зануда», «бандит», «звереныш», «жадина», «весь в отца» и т.д. и т.п.

Моя мать развелась с отцом, когда мне было 3 года. В то время я начал убежать из дома к отцу, врал ему, что мама заболела. Я думал, что это поможет моим родителям сблизиться друг с другом и снова

жить вместе. Мать была категорически против моих встреч с отцом, только бабушка была на моей стороне. Потом появился отчим, и они довольно быстро поженились, вскоре у них родился сын. Мать и отчим им очень гордятся, а про меня говорят, что я - «безнадежный», «недоразвитый», «неблагодарный», «весь в отца». С братом мы все время ссоримся, он злорадуется, когда отчим меня бьет. Если я получаю плохие отметки, домой лучше не показываться. Иногда меня лишают ужина или завтрака. Так я начал воровать и попрошайничать. Наверное, рано или поздно меня бы «посадили», если бы я не встретил Светку и не «влюбился по уши». Мы стали жить вместе у бабушки, Света забеременела, и родился Алешка. Мы были очень счастливы, но довольно часто ссорились просто по мелочам. Когда я познакомился с вами, наш брак был на грани развала из-за постоянных скандалов. Благодаря вам я понял, что подсознательно провоцирую Светку. Теперь после нашей совместной молитвы я смог простить своего отца, мать и отчима за то, что мне пришлось пережить, и стал свободен от тех проклятий, которые мне засели в голову когда-то в детстве. Я не хочу, чтобы моя прошлая жизнь разрушала счастье, которое было послано Богом. Я чувствую, что Бог любит меня и готов начать новую жизнь.

Коля

Не всегда внутренние проклятия формируются у ребенка после того, как родители или другие значимые люди прямо говорят ребенку: «ты — невыносим», «лучше бы тебя не было» и т.д. Мы можем косвенно подталкивать ребенка принять то или иное решение относительно себя. Приведем несколько примеров.

В семье Зои жесткий и жестокий отец, иногда он срывается, ругается и может ударить мать. Девочка хорошо училась, росла спокойной, но необщи-

тельной. Не раз она была свидетелем семейных ссор и однажды, когда отец в очередной раз замахнулся на мать, девочка-подросток встала на ее защиту. И тогда отец в порыве гнева пытался ударить ее. В этот момент она приняла решение, что хочет быть мальчиком, сильным, способным дать отпор. Она перестала носить платья и юбки, влюбилась в свою подругу, погрузилась в сексуальные фантазии, начала принимать наркотики.

В семье наших знакомых родители постоянно говорили своему ребенку: «если ты не будешь есть, то не вырастишь». Они очень волновались, что сын плохо набирает вес, и заставляли его есть всеми правдами и неправдами. У него действительно отмечалось серьезное замедление роста и прибавки в весе».

В другой семье ребенку в раннем детстве сказали, что, когда придет ведьма, ее надо убить. Думаем, это было серьезным потрясением для двухлетнего малыша. Он растет экстремально военизированным агрессивным мальчиком, его главный интерес - игра в войну, оружие, сражения.

Когда мы пытались отучить свою дочь Анну в 2,5 года от грудного вскармливания, то сказали ей по привычке: «Грудь сосут только маленькие. Большие пьют молочко из чашки». Через пару дней она подошла к нам и неожиданно заявила: «Я не хочу быть большой. Я хочу быть маленькой». После этого нам пришлось в течение двух недель убеждать ее в том, что она — большая, и, что большой быть хорошо.

Очень важно постоянно следить за тем, что мы говорим своим детям, что они слышат от других людей, узнают из сказок, мультфильмов, видеофильмов, для того, чтобы косвенно не принудить их принять ложное решение относительно себя и внешнего мира.

Внутренние проклятия и греховность

Система убеждений и устойчивых эмоциональных реакций не статична, она развивается в течение всей жизни человека. Однако те решения, которые были приняты в раннем детстве, мы не помним, они вытесняются на подсознательный уровень, и оттуда руководят нашим поведением. Мы даже не отдаем себе отчет в том, что бессознательно следуем этим промежуточным идеям. Часть этих суждений, эмоциональных реакций, которые мы не подвергаем сомнению, является ложью. Эта ложь может действовать разрушительно в течение всей нашей жизни.

Человек принимает за правду ложь, которая приходит из внешнего мира (в основном, от тех, кто непосредственно воспитывает ребенка) или от бесов. Правдивые решения переплетаются с ложными, и постепенно формируется система убеждений, привычки, эмоциональные реакции, чувства, характер человека. Система убеждений и устойчивых эмоциональных реакций становится основой **характера** человека — индивидуального сочетания его устойчивых психологических особенностей, обуславливающих типичный способ поведения в определенных условиях и обстоятельствах.

Человек может сомневаться в чем угодно, но обычно он не сомневается в правильности собственных убеждений, в чувствах, которые переживает. Он привыкает думать и рассуждать каким-то особым образом, испытывать определенные чувства в сходных ситуациях, поступать так, а не иначе. «У меня такой характер», — рассуждает он. Однако у него нет четкого представления о том, как этот характер формировался. Человек смотрит на мир через призму собственных представлений, которые были навязаны ему и сложились в детстве, когда он еще не обладал способностью

отличать добро от зла, истину ото лжи. Человек в процессе своего развития принимает огромное количество различных ложных суждений: «понедельник - несчастливый день», «если будешь много смеяться, то скоро обязательно будешь плакать», «если откроешь кому-нибудь свою самую сокровенную тайну, то над тобой обязательно будут смеяться», «если хочешь, чтобы тебя не ругали за проступок - надо заболеть», «лучший способ защиты - нападение» и многие, многие другие. Такие ложные установки обуславливают наше поведение, влияют на развитие определенных черт личности.

Оказавшись в стрессовой ситуации, одни люди становятся агрессивными, другие цепенеют от страха, третьи пытаются «сбежать» и т.д. Все зависит от того, какой способ поведения мы для себя избираем. Поэтому можно сколько угодно раз каяться в своей раздражительности, но до тех пор, пока человек не обнаружит в себе ложное решение (например, «лучший способ защиты - нападение») и не откажется от него, он будет относиться к раздражительности как единственному способу самозащиты.

Таким образом, в процессе формирования характера, грех, возникший в результате принятия ложных убеждений, не воспринимается как нечто априорно плохое и разрушительное. Наоборот! Лишенный естественных человеческих отношений бескорыстной любви и взаимопонимания, ребенок использует греховное поведение как некий защитный механизм, как способ привлечения внимания к себе в греховном мире. В качестве защитного механизма греховное поведение в тот период жизни ребенка является зачастую единственно возможным способом выживания.

Я был единственным ребенком в семье с малым достатком. Родители жили вместе с бабушкой и дедушкой, стремились накопить денег и купить отдельную квартиру. Я чувствовал, что у родителей с бабушкой конфликтные отношения, но не понимал почему. Бабушка очень редко угощала меня, обычно все

доставалось моему младшему двоюродному брату, который довольно часто приходил к нам. Родители купили отдельный холодильник, который поставили не на кухню, а к нам в маленькую комнату, где мы жили втроем.

Родители часто ссорились и кричали друг на друга и на бабушку. Они экономили на всем, но денег все равно не хватало. Иногда я слышал, как они говорили, что я много ем, и на меня уходит много денег. Родители были довольны, что я играл старыми игрушками и не делился с другими детьми. Они говорили мне: «надо делиться, но помни, если ты дашь машинку мальчику, он может сломать ее». Я жадничал, они убеждали меня делиться, но когда я не давал свои игрушки другим, то по глазам видел, что они рады и поддерживают меня. Гостей мне приглашать не разрешали. Личные деньги мне давали, но никогда не разрешали их тратить. Когда я накапливал немного денег и планировал купить что-нибудь, они забирали мои деньги под предлогом необходимости какой-то общей покупки...

Павлик

В подобной ситуации ребенок может принять внутреннее решение: «если я буду бережливым, то меня будут любить». Он начинает изо всех сил стараться оберегать свои игрушки, жадничать, не хочет ни с кем делиться и получает внимание и одобрение родителей. Он воспринимает родительские установки, как правильные, и в соответствии с ними формируется его характер. Таким образом, бережливость из естественной потребности может превратиться в средство обретения любви и принятия со стороны близких.

Как бы человек ни старался экономить, его глубинная внутренняя потребность в любви не будет удовлетворена. Но так как другого способа добиться внимания, принятия и любви он не знает, потребность в бережливости может возрастать, приобретать уродливые формы, превращаться в

сребролюбие и разрушать человека. Нечто подобное произошло с Плюшкиным, героем романа Н.В. Гоголя «Мертвые души».

Пример с Плюшкиным интересен еще и тем, что он демонстрирует, как страсть превращает естественную потребность человека в благосостоянии в противоестественную жадность и приводит к совершенно противоположному результату. Вот, что мы читаем в романе о Плюшкине: «Одинокая жизнь (*чувство отвержения, само-отвержения, одиночества, — прим. авт.*) дала сытную пищу скупости, которая, как известно, имеет волчий голод и чем более пожирает, тем становится ненасытнее...».

Плюшкин был поражен страстью обогащения. Он экономил, во всем себе отказывал, пытался сберечь даже самый последний, никому не нужный пустяк, отваживался на явное воровство и обман. Лишь бы стать богаче... А кем он стал? Читаем далее: «*если бы Чичиков встретил его, так принаряженного, где-нибудь у церковных дверей, то, вероятно, дал бы ему медный грош*». Стремление Плюшкина к богатству, в конечном счете, привело к тому, что его невозможно было отличить от нищего. Вот результат сребролюбия: оно влечет к несметным богатствам, а приводит к нищете. Нищий беден потому, что у него нет денег, а скупой беден потому, что он не может тратить деньги, бережет их, — результат одинаков.

Таким образом, страсть — это ложный путь удовлетворения человеческой потребности, который вместо того, чтобы приближать человека к решению проблем, наоборот — отдаляет его. Ложные решения, принятые человеком, породившие страсти, не ведут к обретению уверенности, любви и принятия со стороны внешнего мира, а разрушают человека.

Руководствуясь сложившимися ложными убеждениями, исходя из «благих побуждений», которыми, как говорится, «выслана дорога в ад», человек совершает грех, который постепенно срастается с его личностью. Так сфор-

мировавшиеся в детстве ложные убеждения ведут к развитию греховных черт характера, греховным привычкам, зависимостям, страхам, греховному поведению. Человек становится активной частью внешнего мира, активным проводником лжи.

Типы семейных отношений

Обычно уже в детском возрасте у ребенка складывается представление о том, какими должны быть отношения в семье. Это происходит естественно в процессе наблюдения и анализа жизни родителей и близких людей. Ребенок усваивает тип взаимоотношений в семье, в которой он живет, как единственно доступный и понятный, или принимает ряд внутренних решений, противоречащих «семейному сценарию». Давайте поговорим о формировании «антисценария».

Если вы внимательно понаблюдаете за играми вашего ребенка (особенно драматического плана), то уже в двухлетнем возрасте видно, какой «семейный сценарий» воспринял ребенок, и можно спрогнозировать, какой по характеру тип супруга подходит для воплощения данного сценария в реальной жизни. Супруг с определенными характерологическими особенностями дает ощущение комфорта и безопасности в окружающем мире.

Рассмотрим очень упрощенную схему наиболее часто встречающихся семейных ситуаций и их влияние на формирование образа «идеального супруга»:

1. Гармоничные отношения в семье, основанной на любви супругов друг к другу: *«всякому мужу глава Христос, жене - глава муж; а Христу глава - Бог»* (1 Кор. 11,3).

В такой семье мальчик естественным образом идентифицирует себя с отцом и учится быть похожим на него. При выборе жены он своим ориентиром имеет образ матери. Родившаяся девочка идентифицирует себя с матерью и в будущем стремится выбрать мужа по своим характерологическим особенностям напоминающего отца.

2. Семья, в которой **мать занимает доминирующую позицию**. Подобное положение женщины в семье является неестественным, так как не воплощает замысел Бога о нас, и, следовательно, является греховным. Поэтому как сама мать, так и отец, даже ощущая себя достаточно комфортно и испытывая друг к другу самые нежные чувства, не могут быть полноценно счастливы. Путь освобождения от грехов для них лежит через изменение своих семейных установок.

Если мальчик в такой семье подсознательно идентифицирует себя с отцом, принимает мужскую позицию, то тогда для своей доминирующей матери с мужскими чертами характера он пытается стать слишком мужественным, что может выражаться в нестабильности, откровенной или скрытой агрессивности, показном непослушании, упрямстве, враждебности. Ребенок как бы восстает против социальных, семейных установок и норм поведения.

При этом такая позиция ребенка подсознательно удовлетворяет обоих родителей. Отец видит в ребенке черты мужественности, которых ему самому не хватает. Бунтуя против общества, ребенок удовлетворяет скрытые потребности отца быть главой, значимой личностью, принимать решения и т.д. Мать, сознательно выражая недовольство его поведением, подсознательно провоцирует его на подобный протест, так как внутренне ее не устраивает собственная доминантная позиция и муж-«тряпка», и она «удовлетворяет» свое женское начало через сына.

Такой юноша с большой вероятностью может усвоить антисценарий и стремится в будущем к властной, подавляющей, агрессивной позиции в семье. Он склонен брать ответственность на себя, и является (или считает сам себя) хозяином, главой семьи.

Однако мальчик не всегда выбирает отца в такой семье, довольно часто он идентифицирует себя с матерью, как наиболее значимой фигурой. При этом в нем развивается женственность, женские черты характера, формы поведения, манеры.

Такие мальчики обычно послушны, хорошо себя ведут, успешны в учебе. Матерински центрированные молодые люди нежны и обаятельны, жаждут опеки, тепла, восхищения от окружающих, но при этом склонны избегать ответственности. Они считают, что наилучшим образом удовлетворить амбициям своей «мужественной» матери можно заняв женственную позицию. И в будущем, если не становятся гомосексуалистами, выбирают девушку, похожую на мать в своем стремлении к доминированию в семье.

Мать удовлетворяет такая позиция сына, она контролирует, командует мужем и сыном, ее власть в семье безгранична. При этом она, конечно, время от времени тоскует по какой-то «иной жизни», но успокаивает себя тем, что «все мужчины одинаковы», незачем менять «шило на мыло». Отец, с одной стороны, не может не видеть сходства собственного характера и характера сына, что сближает обоих, они иногда даже объединяются в своем противостоянии женской доминанте в доме. Но, с другой стороны, близкие отношения могут не сложиться, так как отец видит в мальчике свои худшие черты, и подсознательно отвергая их, может отвергать и ребенка.

Родившаяся в такой семье девочка также может выбрать либо отца, либо мать. Когда девочка подсознательно идентифицирует себя с отцом, она обретает и внешне, и внутренне мужские черты, манеру поведения. Такие девочки комфортно чувствуют себя в компании мальчиков, где и стремятся проводить время.

Подобная стратегия поведения устраивает отца, потому что дочь тянется к нему, доверяет ему, делится с ним. В отношениях с ней он реализует свое мужское начало, подавляемое женой, что дает ощущение глубинного психологического комфорта. Мать при этом находится в состоянии противоречия. Она откровенно или скрыто ревнует мужа, совершенно по-особому раскрывающегося в отношениях с дочерью. Поэтому близкие отношения между матерью и дочерью могут не состояться.

Центрированные на отце девочки ищут опекающего, заботливого, способного брать на себя ответственность супруга, с которым было бы возможно воспроизвести отношения, похожие на отношения с отцом, они более охотно выбирают антисценарную схему семейных взаимоотношений.

Если девочка идентифицирует себя с матерью, то принимает и преумножает ее мужские черты, стремление к власти и контролю над окружающим. Подсознательно это удовлетворяет и отца, и мать. Отец чувствует себя комфортно с такой дочерью, так как она командует им еще сильнее, чем мать. Он чувствует себя с ней, как «когда-то в детстве». А мать видит, как дочь детально копирует ее манеру поведения, черты характера. Внутренне близкие отношения при этом могут не сложиться, так как мать обнаруживает в дочери в рельефном виде проявления своих худших черт, и, подсознательно не принимая их, может в некоторой степени отвергать ребенка.

Матерински центрированные женщины склонны опекать и брать на себя ответственность. Они усваивают сценарную стратегию отношений, ищут более слабого супруга с женственными чертами характера, имеют тенденцию относиться к супругу как к ребенку, разыгрывают перед ним роль матери, стремятся руководить в браке.

3. Семья, в которой **отец занимает доминирующее положение, но нет любви** и близости между супругами. Если любовь не составляет основу семейного союза, то доминирующее положение одного из супругов может легко превратиться в деспотическое.

Если мальчик, рожденный в семье такого типа, подсознательно идентифицирует себя с отцом, то перенимает его доминирующую, контролирующую, властную позицию.

Иногда она может нести черты жесткости, жестокости, грубости, насилия и садизма по отношению к окружающим. Тогда в будущем мальчик стремится выбрать жену, которая готова принять эту позицию, то есть супругу -

мазохиста по своей внутренней сути, получающую подсознательное удовлетворение от подобного с ней обращения.

Мать устраивает такая стратегия поведения ребенка, так как она удовлетворяет свои мазохистские тенденции, а отец видит схожесть характеров: «сын - весь в меня». Мужчина, центрированный на отце, в браке - сдержан, держит жену на расстоянии, считает себя хозяином и стремится брать всю ответственность на себя.

Если мальчик идентифицирует себя с матерью, то он обретает женские черты, имеющие оттенки робости, пугливости, нерешительности, забитости, в зависимости от особенностей семейной обстановки развиваются различные защитные формы поведения.

Подобная позиция удовлетворяет отца, так как позволяет ему единолично «царствовать» в семье, и устраивает мать, которая объединяется с ребенком для внутреннего противостояния отцу.

Такой мальчик усваивает антисценарий, внутренне отказывается от доминирующей мужской позиции в семье, и будет искать женщину, склонную к лидерству, власти в семье. Только с ней, под ее защитой и опекой он сможет чувствовать себя комфортно.

Девочка, подсознательно идентифицирующая себя с отцом, обретает властные мужские черты, что сказывается не только на ее внутреннем мире, но и на внешнем облике, манере вести себя.

Такая девушка в жизни стремится найти более слабого по типу супруга, чтобы реализовать свою подсознательную доминантную позицию. При этом отец, жесткий со всеми остальными членами семьи, может чувствовать ее внутреннюю силу и подчиняться ей. Так девочка занимает главенствующее положение в семье. Мать также подсознательно удовлетворяют ее доминантные наклонности. Отцовски центрированная девочка жаждет опеки, тепла, восхищения. Она капризна и безответственна.

Если девочка выбирает мать, то в ней расцветают пугливость, тревожность, пассивность, нерешительность и зависимость от окружающих. Она объединяется с матерью во внутреннем противостоянии отцу, но чаще всего в своей будущей жизни реализует семейную стратегию взаимоотношений.

Если семья неполная, то семейный сценарий задается одним из родителей в соответствии с его внутренними установками, сложившимся у него в детстве сценарием. Ребенок занимает положение, максимально удовлетворяющее подсознательные желания родителя, - это кодекс выживания и адаптации в окружающем мире.

Мы описали типы семейных отношений в очень упрощенной, схематичной форме. Если вас заинтересовала тема семейных сценариев, вы найдете интересные материалы в работах Эрика Берна.

Жизнь в родной семье - это самое мощное переживание человека, во многом определяющее всю нашу дальнейшую жизнь. По длительности и интенсивности воздействия ничто и никто не может сравниться с этим опытом. То, что обретает ребенок в семье, пребывает с ним в течение всей последующей жизни. В семье закладываются основы личности ребенка. Мы, не отдавая себе отчета, воспроизводим динамику родной семьи в той семье, которую создаем сами. *«Чем более интенсивно семья накладывает свой отпечаток на ребенка, тем более этот ребенок будет склонен видеть отражение своего детского миниатюрного мира в большом мире взрослой жизни»* (Карл Густав Юнг).

Сложившиеся сценарные установки занимают свое стабильное положение в системе убеждений человека, они связаны с решениями, определяющими доминантную идентификацию ребенка, принятую в раннем детстве. Если мы хотим остановить воспроизведение из поколения в поколение порочных семейных союзов, если мы хотим, чтобы наши дети были по-настоящему счастливы и внутренне эмоционально близки со своими супругами в будущем, мы

должны работать над собой в направлении изменения сложившихся сценарных решений, установок и перерождения наших порочных семейных отношения в гармоничные.

«Индивидуализм нашего времени создает в браке особые трудности. И для преодоления их необходимы сознательные усилия обеих сторон, чтобы сделать брак истинным «хождением в присутствие Божиим». И еще, — казалось бы, самое простое, но на деле самое трудное — твердая решимость отвести в браке каждому свое место: жене смиренно стать на второе место, мужу — поднять тяжесть и ответственность быть главой семьи. Если такая решимость и желание обнаруживаются, Бог всегда поможет на этом трудном и мученическом, но вместе с тем и блаженном пути» (священник Александр Ельчанинов).

Любовь родителей

Любовь и влюбленность

Какой должна быть любовь между супругами? Нам кажется, что легче будет понять, что такое любовь, если сравнить ее с **влюбленностью**.

Обычно «идеальный образ» супруга формируется в детстве. Мы уверены, что человек, обладающий такими качествами, принесет в нашу жизнь тепло, любовь, гармонию. Наше подсознание автоматически оценивает всех потенциальных кандидатов в будущие спутники жизни. Если человек чем-то напоминает «идеальный образ», мы испытываем к нему симпатию, так как подсознательно чувствуем, что он в семейном сценарии может исполнить роль, дополняющую нашу собственную, а значит, ожидаемый «совершенный» союз состоится. В противном случае мы вряд ли будем рассматривать данного человека в качестве потенциального супруга. Вспомните фразу: «Хороший парень (девушка), но не мой тип». Но если кто-то по своим внутренним и внешним параметрам, характеру, манере поведения очень близок к «идеальному образу», подсознание немедленно начинает бить тревогу: «вот он (она)! вот твое счастье! не упusti! не потеряй! надо действовать!».

Чем сильнее совпадение с «идеальным образом», тем сильнее пылкость чувств, привязанность, зависимость. Влюбленные чувствуют, что хотят всегда быть вместе, не могут жить друг без друга. Такое сильное чувство и называют влюбленностью. Влюбленный человек честно говорит, что он хочет на самом деле: «ты мне нужен (нужна)»; «я не могу без тебя жить», «я буду счастлив, если мы будем вместе». На первом месте всегда «я», «мои» интересы, потребности и ожидания.

Влюбленность основана на иллюзорном, обманчивом представлении о человеке. В дальнейшем, если влюбленные начинают жить вместе, они узнают друг друга все лучше и лучше. Со временем оказывается, что, на самом деле, супруг, как реальный человек со своими привычками и характером, все меньше и меньше напоминает «идеальный образ». Да он и теоретически не мог бы следовать этому образу, даже если бы захотел. Маленький ребенок не в состоянии построить реалистичную модель взрослого человека. Рано или поздно наступает разочарование. Для влюбленности это лишь вопрос времени или тяжести испытаний, выпадающих на долю молодой семьи. На смену влюбленности приходит раздражительность, гнев, и даже ненависть от разочарования, предательства, нереализованных мечтаний и фантазий. Бывшие влюбленные чувствуют себя обманутыми, не понимая, что основная причина этого переживания — самообман.

В. Ильин так описывает кризис прозрения: *«многие молодые семьи не сохраняются дольше, чем длится «медовый период» (состояние влюбленности — авт.), и с его окончанием заканчивается история жизни такой семьи. Другие семьи, преодолев первое серьезное испытание, переходят на качественно новый уровень взаимоотношений между супругами. Третьи останавливаются на некотором компромиссном варианте - сохраняют брак, но при этом остаются неизжитые проблемы, связанные с крушением идеального образа влюбленного. Такие семьи несут в себе зародыш несчастливой жизни и большую вероятность полного крушения брака в будущем (вне зависимости от того, состоится ли формальный развод).*

В семье, построенной на влюбленности, ребенок не может быть желанным. Он будет восприниматься как дорогая игрушка или развлечение, гарантия прочности брака или общественная необходимость, объект реализации невоплощенных амбиций или помеха привычной эгоистической жизни и т.д.

Однако необходимо помнить, что если мы готовы перерасти свой собственный эгоизм, из влюбленности может вырасти настоящая любовь.

*День был такой же, как всегда,
Ничем он от других не отличался.
Шли после службы мы тогда,
И взгляд мой на тебе случайно задержался.
Внезапно, я сквозь твой привычный вид
Одной из девушек, о чем-то говорящей,
Увидел, что мечта моя стоит,
Как легкий ветерок к себе манящий.
И захотелось мне, забыв себя,
И я забыл, я помню это точно,
Взлететь, вдыхая запах твой, как я
Вдыхал прохладу волн весенней ночью.
Увидев бесконечность глаз твоих,
Чарующих глубоким тайным смыслом,
Я ощущал во всей вселенной только нас двоих
Дыханьем Вечности согретых. Звезды низко
Заметив знак небесный на плече,
Предвидели все то, что мы еще не знали,
Глотком воды прохладной, как в лесном ручье,
Они вслед за собой нас тихо звали.
Они нам показали тот рассвет,
Который мы еще с тобою не встречали,
Тот праздник, те цветы. Тот необычный свет
Глаза твои еще не излучали.
Мы окунулись в счастье быть вдвоем.
Мы провели, в мгновенье, дни и ночи.
Мы грелись у костра, сердца цвели огнем,
И расстаянья становились все короче.
Мы молча пели гимн, водоворот кружил,
Мы потерялись, время отступило.
Поток листвы обрызгал нас. Весь мир ожил,
И крепко я держал твою ладонь, сознание плыло.
Мне вдруг представился уютный тихий дом,
Смеялись дети, в небе пели птицы.*

*Я чувствовал, что это будет все потом,
 Ну а тогда...мне нужно было торопиться.
 И я пошел, я должен был идти.
 Зачем? Куда? Сейчас уже не помню.
 Но жар чудесного видения в груди
 Остался навсегда. Я был рожден Любовью.*

К. Литвиненко

В своей семейной жизни мы переживали состояние влюбленности, которое с годами переросло в чувство глубокой любви, привязанности и духовной близости. Этот опыт позволяет нам четко увидеть и проанализировать отличие любви от влюбленности.

Влюбленность	Любовь
Фантазия, иллюзия	Реальность
Частичное принятие	Безусловное принятие
Зависимость	Уверенность в себе
Эгоцентризм	Взаимоподдержка, взаимодополнение
Ожидание жертвенности	Жертвенность
Эгоизм, корысть	Доброта, бескорыстие
Использование друг друга	Дружба, взаимопонимание
Лукавство	Честность
Подозрительность, ревность	Доверие
Разочарование	Надежда
Несдержанность, раздражение	Терпение
Злопамятность, мстительность	Прощение
Зависть	Радость успехам
Ожидание вознаграждения	Бескорыстная забота
Жестокость	Милосердие
Унижение	Восхищение
Ролевая игра	Искренность

Кроме влюбленности существуют и другие основания для семейных союзов. Например, так называемые, «браки по расчету», в которых люди объединяются для служения какой-либо идее: заработать много денег, достичь карьерных успехов, бороться за сохранение окружающей среды или просто вместе проводить досуг, заниматься сексом и т.д. В таких взаимоотношениях они выступают как соратники, как друзья, но не становятся по-настоящему внутренне близкими друг другу людьми. Они делят друг с другом только одну часть своей жизни, оставаясь во всем остальном чужими. Они живут не вместе, а рядом.

Конфликты в семье

Прежде чем говорить о любви, нам бы хотелось немного порассуждать о причинах возникновения разногласий и конфликтов в семье. Во-первых, необходимо отметить, что регулярное появление противоречий между двумя людьми, которые пребывают в близком и интенсивном общении - это нормально. Иначе и быть не может. Будущее семьи определяется нашим отношением к данным противоречиям и тем, каким способом мы разрешаем возникающие конфликты. Мы бы хотели остановиться на некоторых глубинных проблемах семейных разногласий.

В начале семейной жизни они часто связаны с недостаточным знанием друг о друге, отсутствием договоренности по вопросам распределения семейных обязанностей и финансов, социальных контактов, организации свободного времени, различия привычек и увлечений и т.д.

В качестве наиболее распространенных причин конфликтов можно назвать неудовлетворенность потребности в принятии, значимости своего «я», в положительных эмоциях, ласке, заботе, внимании, понимании.

Большинство из нас рассматривают противоречия как угрозу гармонии семейного союза, как разрушение идеала супруга, нашего (часто иллюзорного) о нем представле-

ния. Мы вольно или невольно стремимся к тому, чтобы супруг был похож на нас, чувствовал то же, хотел того же, увлекался тем же, разделял наши убеждения и т.д. Когда ожидания не оправдываются, возникает тревога, разочарование, конфликт. При этом первой реакцией является обвинение супруга: «Почему ты не можешь быть таким как я?», «Ты должен измениться!».

Существуют пять основных способов выхода из конфликтной ситуации: 1) уступки , 2) бунт, 3) нападение, 4) разрыв, 5) компромисс.

Внутренняя установка человека с выраженным **уступающим типом** реагирования в конфликтной ситуации - «мир любой ценой». Один из участников конфликта «закрывает глаза» на негативные поступки, привычки, действия другого, тем самым, поощряя отрицательные формы поведения. Он идет по пути игнорирования собственной индивидуальности, своих глубинных потребностей через вовлеченность во внешнюю, не связанную с семейной жизнью, деятельность или «уход в болезнь», эмоциональный кризис, или развитие вредных привычек (переедание, алкоголизм и др.).

С нашей точки зрения, это тип людей с жизненной позицией Я-Ты+. Переживания собственного достоинства позволяют им довольно легко уступать во всем, жертвовать своими потребностями и интересами «ради» другого.

Для людей с выраженным **бунтующим типом** реагирования свойственно все делать наоборот, не так как просят. В семейной жизни при сближении с супругом они боятся потерять свою независимость, поэтому восстают против этой близости. Такие люди увлечены своей индивидуальностью, желанием быть не такими, как хотят от них другие, однако зачастую сами не понимают, чего же они на самом деле хотят, и стремятся избежать ответственности.

В браке — пытаются найти человека, который склонен руководить ими, и восстают против его власти. При этом либо подтверждается их внутреннее проклятие: «у меня ни-

чего не получается», либо им все-таки удастся свалить ответственность за неудачу на кого-нибудь.

Их бунтарские проявления - это способ защиты своего хрупкого внутреннего «я», способ преодоления неуверенности в себе. Нам кажется, что основная жизненная концепция людей этого типа — Я-Ты-.

Человек с **нападающим типом** реагирования в противоречивой ситуации также страдает от неуверенности в себе и внутренней тревожности. Однако для преодоления само-отвержения он использует путь обвинения, осуждения, атаки, контролирования других. Для него важна «победа любой ценой», поэтому он стремится к подавлению не уступающих привычек, форм поведения. Если не удастся выиграть в одном, он старается победить в другом. Жизненная концепция нападающих - Я+Ты-.

Они считают окружающих причиной своих неприятностей, неудач и открыто, иногда враждебно и агрессивно указывают на это. Они «не видят» своих внутренних проблем и искренне полагают, что с ними все в порядке, а супруг виноват в конфликтах и должен меняться и бороться со своими недостатками. В результате, они начинают контролировать других людей, «загоняя» их в рамки собственных представлений: «Я не буду делать это, пока ты не сделаешь того».

Однако нужно иметь в виду, что такая нападающая форма поведения - защитный механизм, маска, закрывающая от всего окружающего уязвимый внутренний мир. Они так низко ставят свое «я», что отчаянно нуждаются в принятии, любви со стороны близкого человека.

Некоторые люди в качестве преодоления конфликтной ситуации выбирают **уход, разрыв** (физический, эмоциональный): от прерывания разговора до ухода из дома. Такие люди настолько не уверены в себе (Я-), что не чувствуют в себе силы для того, чтобы противостоять супругу, которого они воспринимают как более сильного человека, не

могут продуктивно выйти из противоречивых обстоятельств. Своим уходом они «расписываются в собственном бессилии» и самоизолируются, оберегая, таким образом, свой внутренний мир.

Внешне они кажутся независимыми, но их независимость - это опять же защитная реакция, а благополучие подерживается путем сохранения эмоциональной дистанции с людьми. Любое сближение связано с переживанием тревоги. Чем серьезнее эмоциональные проблемы, тем дистанция для сближения длиннее, а глубина эмоционального бегства больше.

Однажды к нам обратился за помощью один из наших прихожан Андрей, который полгода назад женился. Он рассказал, что произошло несколько дней назад. Оказывается, его жена ушла к матери, после того, как обнаружила на мобильном телефоне номер бывшей подруги, с которой у Андрея были близкие отношения несколько лет назад. Она устроила ему скандал, обвинила в супружеской измене и ушла, к телефону не подходит, общаться не желает и предлагает расстаться. Андрей в полном недоумении и шоке, так как не только ничего предосудительного не делал, но и даже представить себе не мог, что такая незначительная мелочь может привести к разрыву отношений. В процессе беседы с Андреем стало понятно, что Тоня — очень неуверенный в себе человек, она считает, что недостойна любви, поэтому ей кажется, что супруг должен ее бросить и уйти. Мы не знаем, был ли у нее реальный опыт супружеской измены или предательства в жизни, и после этого она переживает страх быть отверженной и брошенной и ожидает повторения подобной ситуации, или ее ранний опыт был таким, что теперь она просто не может себе позволить доверять людям. Однако со слов Андрея, предыдущая семья у Тони распалась на почве «супружеской неверности» супруга, реальной или спроектированной, неизвестно.

Мы предложили Андрею помолиться об этой кризисной ситуации и просить Господа прийти в их семью и помочь им разобраться в том, что произошло, примириться и укрепить их любовь друг к другу. Мы помолились о Тоне, и просили Бога-Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа помочь просветить ее разум, помочь ей понять истинные причины своего поведения, покаяться и обратиться к Богу с тем, чтобы принять Его всепрощающую и исцеляющую любовь. Через день после совместной молитвы семья соединилась. Чудны дела Твои, Господи! Слава Тебе, Господи, слава Тебе!

Каждый человек нуждается в безопасности, близости, объединении, одобрении, поддержке, и вместе с тем в независимости, автономии, уединении, свободе, самоопределении. В основе многих семейных конфликтов лежит противоречивость двух, присущих человеку потребностей в близости, единении и независимости, уединении.

Когда у ребенка формируется система убеждений, характер, эмоциональные и поведенческие реакции, он как бы вырабатывает для себя систему правил, которые позволяют ощущать себя безопасно во внешнем мире, служат защитным механизмом. В любви же люди постепенно сближаются друг с другом, доверяют друг другу все больше и больше. На определенном этапе доверие возрастает настолько, что один из супругов, а может и оба сразу, наталкиваются на очередной защитный механизм, препятствующий дальнейшему сближению. Чтобы стать еще ближе, нужно отказаться от этого механизма, а это всегда болезненный процесс, сопровождающийся порой сильным страхом оказаться беззащитным и легко уязвимым. Страх может оказаться настолько сильным, что человек теряет способность реально оценивать происходящее и адекватно себя вести.

Когда страсти улягутся, хорошо бы обсудить случившееся, понять, чего мог испугаться каждый из супругов?

Почему он не хотел уступить? Что, по его мнению, случилось бы, если бы он повел себя иначе? Как правило, в основании размолвки лежит панический страх, который можно выразить следующими словами: «Если бы я поступил (поступила) иначе, ты бы меня разлюбила (разлюбил)».

Давайте рассмотрим это на примере. Супруги ссорятся из-за того, что муж катастрофически не убирает свои вещи. Как жена ни бьется, она не может заставить его. Отношения из-за такого, казалось бы, пустяка заходят в тупик. Жена думает: «Он не уважает мой труд и мои просьбы; он меня не уважает, не любит. Неужели трудно выполнить такую простую просьбу?». Муж: может думать: «Ну, что она ко мне привязалась? Неужели из-за одной рубашки стоит устраивать такой скандал? Вероятно, она меня не любит и просто ищет повод придраться».

Начинаем разбираться... Оказывается, когда муж: был маленьким мальчиком, он всячески старался завоевать внимание и любовь своей матери и даже до определенного момента исправно убирал за собой игрушки. Но как он ни старался, когда его отец возвращался с работы домой, мать все свое внимание переключала на отца. Мальчик чувствовал себя отверженным, но в один прекрасный день ему подарили новую игру. Он настолько заигрался, что или не успел убрать, или, не доиграв, побежал смотреть мультфильмы. И что оказалось? Вместо того чтобы заниматься отцом, мать вынуждена была убирать за ним игрушки и нехотя уделила ему больше времени и внимания. Хоть мама и ругала его, мальчик был счастлив. Теперь он знал, что если не убирать за собой, можно получить I экстра-внимание и пережить радость.

Эту же схему поведения он использовал для того, чтобы завоевать внимание своей собственной жены. А когда она возмущалась подобным поведением и не уделяла ему ожидаемого внимания, он в панике начинал не убирать за собой еще больше.

Жена при этом справедливо считала: «если мужчина меня любит, то должен заботиться обо мне и стараться облегчить мне жизнь». Нетрудно догадаться, что такая манера поведения мужа рано или поздно приведет к разрыву отношений. При этом каждый из супругов будет считать себя правым.

Часто человек не может объяснить свое поведение. Он действует определенным образом и точно знает, что именно так и нужно делать. «Я не мог поступить иначе». Особенно в критических ситуациях мы ведем себя автоматически, не раздумывая, как запрограммированные роботы, которых когда-то научили, как нужно действовать в подобных обстоятельствах. Наша программа - это наши ранние решения и опыт, в основе программы - жизненная позиция.

Чтобы избежать конфликтов, необходимо не скрывать свое недовольство, не накапливать раздражение от мелочей, не позволять расти внутренней напряженности, а спокойно и честно анализировать каждую конфликтную ситуацию, чтобы понять, как и почему таким нелогичным способом супруг хочет завоевать твою любовь, почему он ведет себя иррационально. Попробуйте! Начав так анализировать свои взаимоотношения, вы не сможете остановиться. Во-первых, это очень интересно. Никакая история Агаты Кристи не сравнится с замысловатым сюжетом, который вам предстоит распутать. Во-вторых, вы освободитесь от иррациональной манеры поведения. В-третьих, полюбите своего супруга значительно сильнее, чем раньше; будете больше доверять ему; еще раз убедитесь, что вы не опасны друг для друга.

Позиция — «Он (она) станет таким (такой), как я хочу» ведет к проблемам, конфликтам и разводам. Если внимательно приглядеться к себе, своему характеру, убеждениям, поведению, — то станет понятно, что там достаточно недостатков, чтобы заниматься ими до конца своих дней.

Нужно проявлять уважение, благодарность и любовь по отношению к своему супругу. Помните, что каждый из вас ищет и ждет одобрения, заботы, любви, а не осуждения, критицизма и придирок. Если в течение дня возникли разногласия, обсудите их в доверительной беседе и простите друг друга, по возможности, до того, как лечь спать. Не бойтесь сделать первый шаг навстречу, это проявление психологической зрелости, силы, мужества и любви к своему супругу и преданности своей семье.

Очень важно молиться вместе. Молиться о любви, благополучии своей семьи, близких, всех людей. Молиться своими словами о ваших внутренних проблемах, о душевной боли, молиться друг о друге. Молиться о детях, о том, что вас волнует. Благодарить Бога за прожитый день, за то благословение и радость, которую Он дает вам, за то, что вы так любите друг друга, благодарить Господа за Его поддержку, защиту и любовь, которую вы чувствуете в каждом своем вздохе. Говорите с Богом обо всем, искренне, открыто, и ничего не бойтесь! Позвольте Богу быть рядом, делить ваши радости и горести, и вы увидите, как изменится вся ваша жизнь! Слава Тебе, Господи, слава Тебе!

Совместная молитва супругов заповедана нам Богом и сугубо благословляется. Именно во время совместной молитвы мы переживаем особую близость и духовное единение.

Иногда нас спрашивают, что мы считаем самым важным при выборе будущего спутника жизни. Если ответить кратко:

- 1) единство веры, мировоззрения;
- 2) признание собственного несовершенства, обоюдная готовность меняться и работать над собой;
- 3) взаимная привлекательность.

Важно помнить, что главное, для чего двое живут вместе и строят семью, - это стяжание любви, бескорыстное восполнение жажды любви.

О любви в браке

В отношениях любви два человека перерастают всякую рознь и становятся единым существом: *«и прилепится к жене своей и будут два одною плотью»* (Мф.19:5). Святой Иоанн Златоуст писал: *«Свойство любви таково, что любящий и любимый составляют не двух разделенных, а одного человека»*. Он называл семью «малой Церковью».

«В браке всегда три лица, - отмечает С. Троицкий в своей работе «Христианская философия брака», — мужа, жены и соединяющего их Бога... семья есть органическая часть Церкви, есть сама Церковь».

Тертуллиан (II в.) пишет, что брак *«скрепленный Церковью, подтвержденный жертвоприношением (Евхаристией), запечатляется благословением и вписывается на небесах Ангелами»*.

«Только брак может даровать человеку полноту познания другого человека — это чудо ощущать, осязать, видеть другую личность так же неповторимо и единственно как познание Бога... до брака человек как бы скользит над жизнью, наблюдая ее со стороны, и только в браке погружается в самую жизнь, входя в нее через другую личность. Это наслаждение истинным познанием и истинной жизнью рождает то чувство завершенной полноты и удовлетворенности, которое делает нас богаче и мудрее. Но эта полнота приобретает еще большую глубину в том, что двое - согласных и объединенных людей - дают начало третьему — своему ребенку» (священник Александр Ельчанинов).

Настоящая любовь (в отличие от влюбленности) основана на безусловном принятии другого человека таким, каков он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, а не на соответствии его какому-то мифическому образу.

Глазами любви человек созерцает глубины своего супруга, он видит в нем **Образ Божий, возможность бесконечного совершенства**, он видит в нем изумительную красоту божественного творения. И что не менее важно, в глазах любимого человека вы видите, как вы сами прекрасны и желанны. Такое взаимное видение может продолжаться долго, а может время от времени исчезать, когда живущий в нас грех набрасывает покрывало обиды или ущемленного самолюбия. В таких ситуациях необходимо помнить, что **внутренняя красота** вашего избранника (как, впрочем, и ваша внутренняя красота) остались без изменения, он все так же достоин восхищения, как и раньше. Грех обезобразил его или ваш внешний и внутренний облик, но это временное обострение болезни, от которой вы страдаете вместе.

В любви недостатки супруга воспринимаются не как непреодолимые преграды к взаимопониманию и близости, а как временные, внешние трудности, грязь, от которой надо избавиться. Знание недостатков не приводит к восклицаниям типа: «За что мне такое наказание?!», а дает человеку возможность помочь своему возлюбленному.

Желание помочь служит основанием бескорыстной **заботы** о своем любимом. **Сострадание и сопереживание** в любви дают необходимые силы для борьбы с грехом. Поэтому так важно после ссор и размолвок искренне и конструктивно обсуждать, что произошло, почему, и каким образом избежать этого в дальнейшем.

Однако не надо превращать такие обсуждения в беседу «родителя с ребенком» под девизом: «как тебе не стыдно!». Это неконструктивно и только ухудшит ситуацию. Основная задача - понять, что послужило причиной разногласий? Для этого важно спокойно, не перебивая, рассказать друг другу, какие *чувства* переживал каждый до ссоры, во время ее и как вы чувствуете себя сейчас. Какие **реакции** вы ожидали друг от друга? Каких *изменений*, перемен вы ждете и почему? При этом если от чего-то нужно отказываться, то начинать необходимо с себя.

Как правило, если мы **искренни** друг с другом, **честно** рассказываем о своих чувствах, не обвиняем во всех бедах супруга, а сами **готовы меняться**, любая размолвка позволяет еще больше познать и понять друг друга и служит сближению и укреплению любви.

*«Брак - это откровение и тайна. Мы видим в нем полное **преображение** человеческого существа, расширение его личности, новое видение, новое восприятие жизни и через это возрождение в новый мир в истинной полноте»* (священник Александр Ельчанинов).

Любовь оказывает очень глубокое терапевтическое воздействие на всю личность, неявным, но вполне определенным образом она творит и преобразует супруга, создает предпосылки для его дальнейшего развития. Подобная любовь дает возможность человеку познать свое «я», формирует представление о самом себе, позволяет принять себя, примириться с самим собой, почувствовать, что он достоин любви.

Следующим, одним из важных проявлений любви является **жертвенность**. Приходится жертвовать своими желаниями, привычками. Вода всегда чиста в бегущем ручье, но быстро гнивет в болоте. Из нашего детства мы выносим множество различных ложных и глупых убеждений, привычек и предрассудков, так что практически всегда есть, чем пожертвовать.

Существует еще одно проявление жертвенности. В своей книге «Таинство Любви» митрополит Антоний Сурожский пишет: *«Ведь порой бывает так между мужем и женой... один из них ревнует мужа или жену— не по отношению к кому-нибудь, который вот тут, теперь может поставить под вопрос их любовь, а по отношению к прошлому. Например, отстраняются друзья или подруги детства; отталкиваются куда-то в глубь воспоминаний переживания проитого. Тому, кто так безумно, неумно любит, хотелось бы, чтобы жизнь началась только с момента их встречи. А все то, что предшествует этому, все богатст-*

во жизни, души, отношений кажется ему опасностью; это что-то, что живет в душе любимого человека помимо него. Это одна из самых опасных вещей...

И любящий должен принять тайну прошлого как тайну и ее уберечь, ее сохранить, должен допустить, что в прошлом были такие отношения любимого человека с родителями, с друзьями, с подругами, такие события жизни, к которым он не будет причастен, иначе как оберегающей, ласковой, почтительной любовью. И здесь начинается область, которую можно назвать областью веры; веры не только в Бога, а взаимной веры одного человека в другого».

Кроме безусловного принятия, веры во внутреннюю красоту, надежды на скорое избавление от власти греха, заботы, жертвенности, сострадания и сопереживания, заинтересованности в личности супруга, митрополит Антоний Сурожский указывает еще на две стороны любви: **умение давать и умение получать.** *«Как часто бывает, что мы даем не по любви, настоящей, самоотверженной, щедрой любви, а потому, что когда мы даем, в нас нарастает чувство своей значительности, своего величия. Нам кажется, что давать — это один из способов утвердить себя, показать себе самому и другим свою значительность. Но получать от человека на этих условиях — очень больно. Любовь только тогда может давать, когда она забывает о себе; когда человек дает, как один из немецких писателей сказал, как птица поет, от избытка своего: не потому, что требуется, вынуждается у него дар, а потому, что давать — это песнь души, это радость, в которой можно себя забыть для радости другого человека. Такая любовь, которая умеет давать, гораздо более редка, чем мы воображаем...*

С другой стороны, в любви надо уметь получать; но получать, порой, гораздо труднее, чем давать. Мы все знаем, как мучительно бывает получить что-нибудь, испытать благодеяние от человека, которого мы или не любим, или не уважаем; это унижительно, оскорбительно... И вот

для того, чтобы уметь давать и уметь получать, нужно, чтобы любовь дающего была самоабвенной, а получающий любил дающего и верил безусловно в его любовь».

Джон Пауэлл в своей работе «Почему я боюсь любить?» в качестве основного признака любви обозначает забвение себя, когда мы помещаем «в фокус нашего внимания счастье и полноту чувств другого человека».

Любовь - это не столько чувство, сколько состояние, это процесс познания и сближения с другим человеком. Любви присуще творчество, спонтанность, радость. Хотя любовь не обходится без страдания и сострадания, в минуты настоящей близости любящие сердца получают такой заряд счастья, что любые преграды на пути кажутся незначительными. Можно сказать, что супружеская любовь покоится на трех китах: на знании, уважении или принятии, заботе, которые плавают в океане божественной любви.

Такая любовь свободна от собственнических чувств, создает возможность для наиболее адекватного и глубокого восприятия другого человека, развития индивидуальности каждого, с одной стороны, и удивительного мистического слияния, с другой. Любовь не ведает пресыщения, ею можно наслаждаться бесконечно, и со временем она только разгорается, а не затухает.

«Любовь долготерпит, 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; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...» (1Кор. 13:4-8).

Хочется подчеркнуть, что **вера в Бога** является необходимым условием возрастания любви. Вера в Бога позволяет нам относиться к переживанию неземной красоты любимого человека в моменты духовной близости, как к переживанию его истинной сущности.

*«Христианин призван — уже в этом мире — иметь опыт новой жизни, стать гражданином Царства; и это возможно дчй него в браке...Брак - это уникальный союз двух существ в любви, двух существ, которые могут пре-
взойти свою собственную человеческую природу и быть со-
единенными не только «друг с другом», но и «во Христе»»*
(протоиерей Иоанн Мейендорф).

Преп. Авва Дорофей говорил, что Бога можно пред-
ставить центром круга, а людей - точками этого круга. Чем
ближе точки круга приближаются к центру (чем меньше ра-
диус), тем ближе они между собой. Чем ближе люди при-
ближаются к Богу, чем больше ощущают Его любовь, тем
ближе они становятся друг к другу, тем сильнее они любят
друг друга.

Любовь возрастает настолько, насколько мы избав-
ляемся от рабства греху и приближаемся к Богу. Это процесс
постепенный, длительный и, можно даже сказать, бесконеч-
ный. Мы должны стремиться к любви, учиться любви, де-
лать дела любви. Любовь - это естественная система взаи-
моотношений между людьми, система отношений человека
с Богом.

Любовь к ребенку

К сожалению, некоторые родители просто не знают,
что такое любовь, не любят себя, не любят своих родителей,
не любят своих детей и даже не подозревают об этом. Они
невольно калечат судьбы детей, при этом искренне веря, что
всегда любили их и сделали все от себя зависящее, чтобы
воспитать их хорошими людьми.

Родители нередко воспринимают ребенка как свою
собственность, наивно полагают, что это исключительно
благодаря им он появился на свет, и поэтому распоряжаются
его жизнью, как им заблагорассудится. Они считают, что
вправе решать за своего ребенка все («тем более, кому, как
не им знать, что для него хорошо, а что плохо»), не учиты-

вают и игнорируют его собственные задатки, способности, устремления и интересы. Такое отношение рождается от непонимания глубинного смысла собственной жизни, своей роли отца и матери и маловерия. Всегда нужно помнить, кто истинный Отец ребенка, Чье он создание!

«Не Я ли, — скажет нам Господь, — дал место сим детям в семействе вашем? Не Я ли вверил их вашему попечению, поставив вас их владыками, попечителями, судьями? Я дал вам полную власть над ними; Я возложил на вас все заботы о их воспитании» («Святого отца нашего Иоанна Златоустаго уроки о воспитании»).

Каждый ребенок рожден Богом в Его любви и отдан нам для того, чтобы мы могли исполниться Божественной любви, Божественной благодати в реализации себя как родителей. Ребенок - Божественное создание, личность, несущая Образ Божий. Он — сын или дочь Самого Бога, он избран Богом до начала создания этого мира. Наша задача состоит в том, чтобы по возможности не запятнать чистоту этой Личности, помочь ей вырасти достойной своего Отца, познать и почувствовать, что Он есть, Он рядом, научить общаться с Ним, самим стать ближе к Богу, как своему От-

О родительской любви написано много книг, но родители, занятые работой, хозяйственными делами редко прибегают к чтению специальной литературы, которая профессионально помогает понять особенности взаимоотношений между родителями и детьми. Чаще всего родители опираются на национальные традиции, на собственный опыт взаимоотношений со старшими, семейные традиции. А так как этот опыт порой негативный, то он транслируется из поколения в поколение, пока не найдется семья, желающая изменить сложившиеся традиции и выйти из этого порочного наследственного круга. Такая семья прибегает к помощи священников, психологов, к специальной психолого-педагогической и духовной литературе, но главное - она обращается к Всемогущему и Всемилостивому Богу, Который

как наш Любящий Отец всегда неизменно рядом, помогает и защищает нас от всех бед и напастей.

Итак, когда семья впервые начинает задумываться о том, как на самом деле мы любим своих детей, оказывается, что «любить» можно по-разному. Хорошо кормить, красиво одевать, покупать много игрушек? Устроить в престижную школу, клуб, спортивную секцию, к репетитору? Читать Библию, водить в церковь? Достаточно ли этого для того, чтобы сказать, что мы любим наших детей? Что является важнейшими параметрами, описывающими такое удивительно емкое словосочетание «родительская любовь»? Как строить отношения с собственным ребенком, чтобы он свободно и всесторонне развивался, духовно возрастал, физически укреплялся и не болел? На все эти вопросы пытаются найти мудрые ответы думающие и заботливые родители. Ответы на эти вопросы ищем и мы. Давайте думать вместе...

Замечали ли вы, как прекрасны маленькие дети? Можно подолгу любоваться практически любым новорожденным. Складывается такое впечатление, что от каждого ребенка исходит какая-то особая энергия, долгожданное сияние когда-то потерянной нами непосредственной радости жизни. Замечали ли вы как светятся глаза у детей? Они отражают открытость, радость, доверие, искренность, непосредственность, творчество, всеохватывающую и все приемлющую любовь.

Нам нужно учиться смотреть на мир глазами собственных детей, *«истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное»* (Мф. 18:3). Нам следует учиться строить взаимоотношения с ребенком на признании своеобразия его индивидуальности, особенности, непохожести на нас, его родителей, и неустанном желании ее познавать. Мы должны принимать ребенка таким, какой он есть, проникнуться пониманием бесконечности личностного познания и развития и верой в хорошее, доброе, вечное, что есть в каждом человеке. И основывать свое отношение к ребенку именно на этом.

Когда мы смотрим на наших детей, первое чувство, которое рождается в душе, — это чувство глубокой благодарности Богу за то, что они у нас есть, что Господь благословил нас этими детьми, что каждый из них несет в себе частицу божественной любви, света и благодать Духа Святого пребывает на них. Когда мы такими глазами смотрим на наших детей, мы не можем относиться к эмоциональным переживаниям ребенка, его внутреннему миру, происходящим изменениям небережно, нетактично, не трогательно. Все это создает прочную основу для глубинного взаимопонимания и близости родителей и детей.

Однако глаза горят не у всех детей. У некоторых из них открытость сменилась приспособляемостью; радость - машинальным смехом; доверие - подозрительностью; искренность - лукавством; непосредственность - дрессированным поведением; творчество - исполнительностью; любовь - страхом быть отверженными родителями.

Каждый малыш любит своих родителей беспредельно, безгранично, безусловно. Родительская любовь обеспечивает безопасность, внутренний, эмоционально-психологический комфорт ребенка. Она - источник и гарантия благополучия человека, его физического, душевного и духовного здоровья.

Поэтому так важно, чтобы ребенок ощущал, чувствовал, был уверен в том, что его любят. Только уверенность ребенка в безусловной родительской любви является основой позитивного формирования его внутреннего мира.

При этом нельзя сказать, что субъективное переживание ребенком любви родителей зависит от времени, которое родители проводят с ребенком, от того, насколько материально обеспечена семья, уровня образования и начитанности родителей, их стараний по вовлечению ребенка в разнообразные виды деятельности (спорт, рисование, музыка и т.д.)...

Переживание любви рождается от чувства принятия, уважения к личности и индивидуальности ребенка, доброжелательности, сердечности и доверительности во взаимоотношениях всех членов семьи.

В своей книге «Аномалии родительской любви» игумен Евмений пишет: *«Безусловная любовь - это когда вы любите ребенка независимо от его качеств и особенностей, склонностей, достоинств и недостатков, независимо от его поведения и от того, насколько он отвечает вашим ожиданиям, удовлетворяет ваши потребности... Безусловная любовь - это когда вы любите ребенка даже тогда, когда поступки его вам не нравятся».*

Некоторые родители считают, что проявлять открыто любовь к своим детям непедагогично. Они думают, что ребенок может вырасти избалованным, эгоистичным, своевольным. Однако сухость, закрытость, жесткость, эмоциональная холодность со стороны родителей ведут к переживанию отверженности, развитию неуверенности в себе, задержке эмоционального и личностного развития. Близкие доверительные отношения с такими родителями практически невозможны. *«Если вы хотите вырастить послушных и самостоятельных детей, каждый день говорите им, что любите их... Даже если ваш ребенок притворяется, что не нуждается в этом, не верьте ему... Каждый раз... он чувствует себя более защищенным и уверенным... И чем больше его уверенность в вашей любви, тем более открыт он для любви Божией. Кроме слов о любви, ребенок должен видеть и чувствовать вашу любовь на самом деле: в поступках, поведении, в ваших делах. Есть три способа регулярно показывать своим детям, что вы их любите: «контакт любящих глаз», физический контакт, безраздельное внимание», которое в первую очередь проявляется в построении спокойного и доверительного диалога с ребенком»* (игумен Евмений).

Любовь порождает любовь, душевный мир порождает душевный мир, духовность развивает духовность.

Давайте беречь ощущение и переживание близости, взаимопонимания, эмоциональной привязанности, заботы, искренней заинтересованности и любви к своим детям!

Ниже мы перечислим некоторые проявления родительской любви, которые позволяют сохранить огонек лампы божественной Любви в глазах наших детей.

Родительское терпение

Родители в большинстве своем понимают, что необходимо быть терпеливыми по отношению к своим детям. Но на практике выходит, что терпение - это то, чего всегда не хватает. Родители терпят, напряжение растёт, (пружина сжимается), а потом в какой-то момент не выдерживают и срываются на ребенка, кричат, раздражаются, гnevаются. При этом часто наказание за конкретный проступок несоизмеримо со сделанным.

Необходимо понимать, что проявления гнева, с одной стороны, являются криком беспомощного родителя, ярким признаком неуверенности в себе, а, с другой стороны, подобные эмоциональные реакции нарушают права ребенка, его человеческое достоинство, являются психологическим злоупотреблением, насилием над внутренним миром ребенка. Как преодолеть подобные гневные реакции? Как научиться быть терпеливым? Нужно понять причины своего греховного поведения, покаяться, принести их Богу и просить Его научить терпению и спокойствию, даровать душевный мир и покой.

Важно учиться любить, понимать и принимать ребенка, как целостную и свободную личность, анализировать его поведение, пытаться понять истинные причины поступков, корни греховного поведения. Почему ребенок ведет себя так, а не иначе? Может быть, он не может реагировать иначе? Если мы будем стремиться понять внутренний мир ребенка, для нас откроется, что его поведение обусловлено внутренними решениями и убеждениями, часто ложными и саморазрушительными, которые были приняты зачастую при нашем непосредственном участии. Теперь эти установки влияют на его жизнь. И наша задача — помочь ребенку стать свободным, избавить его от цепей, сковывающих лич-

ность. Это поможет нам самим измениться, стать более терпеливыми.

Дети, которые выращены терпеливыми родителями, уверены в себе, дружелюбны, общительны и терпеливы по отношению к другим. Дети, родители которых не были терпеливы, — страдают от неуверенности в себе, тревожности, раздражительности, нетерпимости к другим, непослушания и гнева.

Мой отец был алкоголиком. Я росла в обстановке постоянного напряжения, так как каждый день было непонятно: будет ли отец буйным, или все обойдется без скандала. Когда он злился, то орал на мою мать, угрожал ей, замахивался и даже бил. Когда я вышла замуж; и у меня родился ребенок, я начала отмечать, что мне частенько трудно сдержаться, я раздражаюсь, кричу в гневе на своего мужа и даже на малыша. К тому времени я уже года 3 регулярно ходила в церковь, на каждой исповеди каялась в этих своих грехах, но также регулярно согрешала снова и снова. Поэтому, когда знакомая сказала мне о православных психологах, я решила, что надо обязательно к ним сходить, потому что очень мучалась, знала, что делаю плохо, но никак не могла сдержаться и избавиться от гнева. При нашей встрече они помогли мне понять, что такое поведение я переняла от своего отца, мы молились вместе, и я смогла простить его за то горе, которое он принес мне и моей матери. Они долго молились о моем детстве, и просили Бога защитить меня перед лицом разгневанного отца, я почувствовала тепло, спокойствие, необыкновенный душевный мир, так Господь показал мне Свою любовь и заботу. Теперь я не просто знаю, а чувствую, что Бог меня любит.

Во время беседы мы пришли к выводу, что я использую гнев, когда не могу справиться с ситуацией, не могу контролировать ее. А контроль мне необходим, так как я не уверена в себе. После обсуждения мы

снова молились, и я признала свое внутреннее решение, что мне необходимо кричать и раздражаться, чтобы решать свои проблемы, — ложным. Мы молились и просили Бога избавить меня от этого греха. После этой молитвы на исповеди мне удалось покаяться, и произошло чудо — Господь избавил меня от этой греховной привычки, теперь я не гневаюсь на мужа и на сына, и если даже что-то мне не нравится, я могу отставить свое раздражение, что раньше было невозможно. Слава Богу за все!

Ирина

Проявления нетерпеливости (гнев, раздражение, крики, запугивания и др. крайние реакции) рождаются как следствие неуверенности в себе, в собственных возможностях справиться со сложившейся ситуацией.

Терпение, как и любовь, - это плоды духовно наполненной жизни. Терпение весьма ограничено, если мы говорим только о своих человеческих ресурсах, но терпение людей, живущих глубинной внутренней жизнью, безгранично. *«Ничего, кроме терпения, Бог от тебя не требует. Терпя благодушно, ты будешь непрерывно находиться в добром деле. Когда ни воззрит на тебя Бог, будет видеть, что ты делаешь добро, или пребываешь в добре, если благодушно терпишь»* (преп. Никодим Святогорец «Невидимая брань»).

«Христианское терпение дает возможность человеку сохранить внутренний мир даже в самых тяжелых обстоятельствах жизни. Хотя он и испытывает удары волн и ветры искушений и бед, но все принимает как от руки Божией и поэтому ни на кого не враждует и не обижается, но всем прощает. Благодаря этому в его душе постоянно сохраняются мир и спокойствие, что свойственно бывает только любителю Христову, который по подобию корабля в тихой гавани стоит, ни ветра, ни бури, ни волн не боится» (схиархим. Иоанн Маслов «Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении»).

Честность и доверие родителей

Родители должны вести себя так, чтобы ребенок не усомнился в их честности. Было бы странно, если бы родители, которые прямо или косвенно врут, наказывали своих детей за то, что те следуют их примеру. *«Ибо от слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься»* (Мф.12:37).

Нет, пожалуй, ни одного более распространенного греха, чем ложь. Лживость проявляется в неправде, неискренности, лицемерии, преувеличении, хвастовстве, обмане, неисполнении данных обещаний, сплетнях и т.д. Если мы идем по пути лжи, то тем самым служим сатане — отцу лжи.

Дети тонко чувствуют, что есть правда, а что ложь, слышат и запоминают все, что говорится в доме, особенно разговоры, которые прямо к ним не обращены.

Доверие к родителям базируется, в первую очередь, на их отношении к ребенку. Ребенок без сомнения, будет доверять своим родителям, если он чувствует, что они его любят и доверяют ему, искренни и честны, тактичны и уважительны; не ведут себя подавляюще, критично и с постоянным недовольством, а заинтересованы в его жизни и всегда готовы придти на помощь и поддержать.

Немаловажную роль играет и то, как родители держат свое слово. Если вы не уверены в том, что сможете выполнить обещание, честно скажите об этом ребенку: «Я постараюсь...», «Я не уверен..., но попробую...». В исключительных случаях, когда не получается выполнить обещанное, необходимо дать вразумительные объяснения - почему; так случилось, и предложить ребенку возможную альтернативу. Если вы ведете себя подобным образом, такой же уро-

вень доверия, надежности и честности можно ожидать и требовать от ребенка.

Доверие и честность будут нормой семейной жизни, если родители будут:

- поддерживать и любить ребенка, доверять ему, подчеркивать, что он — надежный человек, и на него можно положиться в трудную минуту;
 - позволять ребенку с раннего детства принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность;
- Q избегать тонких вопросов, проверяющих правдивость ребенка (это может разрушать в ребенке чувство, что ему доверяют);
- не сомневаться и верить всему, что говорит ребенок, до тех пор, пока не станет очевидным противоречивость и неправдивость фактов и объяснений;
 - сделать наказание за ложь сдерживающим фактором, (ребенок должен видеть, как его нечестность больно ранит близких), таким образом, правдивость станет автоматическим выбором.

Мои родители учили меня всегда говорить правду. Насколько я помню, они не обманывали меня и хотели, чтобы я был честным. Когда мне было 6 лет, я занимался спортивной гимнастикой. В этой секции было две группы, с каждой из которых работал отдельный тренер. Тренера нашей группы забрали в армию. После этого группы переформировали, оставшийся тренер работал постоянно с сильной группой, а второй группе он давал задания. Я сообщил об этом своим родителям, и они сказали, что тренер поступает несправедливо. Тогда я подошел к тренеру и сказал ему: «Это несправедливо, что вы с нами не занимаетесь». В результате детей из второй группы просто исключили из секции. Я пережил шок, так как мне нравилось заниматься гимнастикой. Кроме того, мои родители сказали мне: «Зачем же ты такое сказал? Из-за тебя выгнали столько детей». Так я понял и запом-

нил на всю жизнь, что правду говорить опасно. Позже я узнал, что иногда всю правду говорить нельзя. Нужно говорить ровно столько правды, сколько человек может принять. Тогда же я решил по-другому: «Если правду говорить опасно, то я буду врать». Так я начал говорить неправду. Поскольку у меня была репутация честного мальчика, мне это удавалось довольно легко. Мой отец в то время работал на заводе. Часто после смены он хвастался маме и мне, как ему удалось «достать» какую-нибудь полезную вещь и пронести ее через проходную (вспомним советскую действительность). Все были счастливы, слушая его рассказы, и я еще раз убедился в том, что ложь — это очень полезная вещь. Некоторое время спустя мои родители были очень удивлены, когда обнаружили, что я часто вру в школе и дома.

Миша

Если вы не доверяете своим детям, подумайте, а доверяете ли вы своему супругу? Своим родителям? Доверяете ли вы Богу? Полагаетесь ли вы на Него в своей жизни? Можно ли сказать, что вы доверяете самому себе? Это отдельная тема для размышления и мы к ней еще вернемся.

Справедливость и дисциплина

Опасность несправедливости

«Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали» (Кол. 3, 21). Дети обычно тонко чувствуют и переживают, когда с ними обходятся несправедливо в наказании, поощрении, привилегиях, зарплате, еде, работе, которую нужно сделать, — во всем, что, так или иначе, распределялось.

Общепринятое мнение, что дети автоматически прощают любые нанесенные им обиды, поэтому перед ними незачем извиняться, они и так все быстро забудут. Это неправда! У каждого человека есть врожденное чувство нравственной справедливости - совесть. Если вы несправедливо поступили по отношению к ребенку, он очень тонко это чувствует.

Болезненно переживая несправедливость, он пытается примириться с ней, найти какое-то объяснение происходящему. Ребенок безгранично доверяет своим родителям, поэтому у него даже тени сомнения не сможет зародиться, что это родители поступили неправильно. Он может относиться к несправедливости, как к наказанию за какой-то свой проступок. Но так как никакого проступка не было (давайте рассмотрим ситуацию, когда родители действительно были несправедливы, или наказание за проступок значительно превосходило тяжесть проступка), ребенок может сделать заключение, что с ним глобально что-то не так, что он глубинно плохой. Такой трагический оборот событий может на первый взгляд остаться совершенно незамеченным, но впоследствии это обязательно приведет к изменениям в поведении ребенка. Это изменение может иметь раз-

личные формы: замкнутость, эгоистичность, нетерпимость, запуганность, тревожность и т.д.

Например, отец приходит домой уставший. Соскучившаяся, радостная дочь подбегает и говорит: «Папа, папа! Давай поиграем в куклы или почитаем книжку». А он ей в ответ: «Отстань, и без тебя день был тяжелый». Дочь потупилась и отошла в сторону. Как бы ничего серьезного не произошло. Однако, если оставить эту ситуацию без внимания, огонек в глазах дочери потускнеет, она уже больше не сможет радоваться отцу как прежде.

Для того, чтобы эта девочка освободилась от чувства отверженности и страха быть отверженной, когда она вырастет, ей нужно будет простить своего отца за то, что он отвергал ее, когда возвращался домой после работы. Простить - это означает, во-первых, признать, что отец не имел права так поступать, что это он согрешил, а не она. И, во-вторых, отказаться от желания наказать отца за совершенный им проступок.

Хочется обезопасить наших детей от формирования ложного представления о себе, от формирования чувства отверженности. Давайте будем стараться каждый раз, когда мы были несправедливы с нашими детьми, находить мужество и просить у них прощения. Даже если вашему ребенку еще и года нет и, кажется, что он ничего не понимает. Может быть, он и не понимает, но отлично все чувствует.

Если вы попытаетесь объяснить ребенку, почему вы так поступили, заведомо зная, что ему не понять ваших сложных взаимоотношений на работе, все равно это принесет огромную пользу. По крайней мере, ваш сын или дочь будут знать, что не они стали причиной вашего плохого настроения.

Совершенно очевидно, что не надо вдаваться в подробности, и жаловаться своим детям на свою «неудавшуюся» и «загубленную» жизнь, на «полное отсутствие понимания со стороны коллег по работе» и т.д. Это может развить в

них другие комплексы. Если обстоятельства сложились так, что мы поступили несправедливо с ребенком, необходимо признать это и извиниться. Многим кажется, что это унижительно, но на самом деле это способствует росту уважения к взрослому.

Если в вашей семье больше одного ребенка, нужно постараться избежать ситуации появления «любимчиков». Дети плохо переживают, если им постоянно ставят в пример успехи брата или сестры, или когда у мамы свой любимый ребенок, а у папы — свой.

Результат несправедливого, неравного отношения - зависть, нездоровая соревновательность, манипулирование, стремление к показухе и т.д. Несправедливость по отношению к ребенку развивает в нем эгоистичность, самозащитные реакции, часто агрессивного характера, мстительность.

Поразительно, но взрослые, с которыми в детстве обошлись несправедливо дома или в школе, помнят эти ситуации вплоть до мельчайших подробностей.

Очень важно, чтобы ребенок мог позволить себе не быть первым, проиграть, не достичь чего-то, и был при этом абсолютно уверен, что родители не перестанут его любить.

В России популярно быть требовательным родителем, вовлекать свое чадо в различные кружки, секции, учить дополнительно языку, музыке и т.д. Однако нужно помнить, что во всем должна быть мера. Излишняя активность и отсутствие свободного времени для игры, общения с друзьями, прогулок, размышлений и молитвы пагубно сказывается на здоровье ребенка и наносит ему вред. Необходимо ограничить внешкольную активность ребенка до 2-3 занятий в неделю и наблюдать за его самочувствием, настроением, аппетитом и сном. При этом лучше всего, если эти занятия ребенок выбирает сам. А родителям необходимо задуматься о том, какая такая компенсаторная сила влечет и побуждает губить здоровье собственного ребенка?

В одной семье девочка с вечно грустными глазами всю свою школьную жизнь была загружена «по горло» разного рода занятиями: гимнастика, теннис, фигурное катание, параллельно она училась в музыкальной школе (для тех, кто не в курсе это 5 уроков в неделю). Когда нужно было определиться с будущей профессией, она чувствовала себя совершенно потерянной, так как, то, что предлагали ей родители, вызывало чувство глубокого отвращения. А самостоятельный выбор она сделать не могла, так как не умела прислушиваться к себе, ей некогда было думать, и никто не учил ее принимать самостоятельные решения. А сколько вспоминается примеров, когда родители делают выбор профессии за своего ребенка, не считаясь с его интересами и желаниями, и каков результат? Несчастные судьбы, работа не по специальности, пьянство и т.д.

О порядке в доме, дисциплине и наказании

Родители ответственны за организацию и поддержание в доме порядка и дисциплины. Внешний порядок дисциплинирует человека и внутренне. О необходимости создания особого ритма семейной жизни пишет протоиерей Глеб Каледа в своей книге «Домашняя церковь»: *«Ритмы семейной жизни включают в себя молитву, принятие пищи, трудовые будни и праздники, выполнение служебных и учебных обязанностей и ведение домашнего хозяйства. Ритмы помогают создавать ощущение домашнего уюта и позволяют использовать время с максимальной пользой. Ритмы дисциплинируют и тело, и душу, и дух человека».*

Нужно просить Бога о даровании премудрости, когда и в чем ограничивать ребенка, какие методы использовать, и как долго это должно продолжаться.

- Прежде, чем наказывать, помолитесь, испросите у Бога мудрости, как лучше всего поступить.

- Нужно научиться отделять личность ребенка, несущую Образ Божий, от того, что он сделал. Обсуждать проступок, помогая ребенку самому понять, что было сделано плохо. Оценивать поступок ребенка, а не его самого. Общая схема: «Как ты думаешь, правильно ли ты поступил?»; «Каковы результаты, последствия?»; «Ты - хороший, но поступил в данной ситуации плохо, потому что...».
- Наказание должно учитывать серьезность проступка, возрастные и личностные особенности ребенка, произошел проступок впервые или повторно.
- Наказание не должно быть жестоким. Нельзя наказывать в гневе и раздражении, кричать и запугивать ребенка во время наказания. Нужно понимать, что подобное поведение родителей по отношению к ребенку является проявлением неуверенности в собственных силах, беспомощности перед сложившейся ситуацией (см. Главу II о насилии). Если родители наказывают ребенка не в спокойной обстановке, строгость наказания уже не соответствует серьезности проступка, порождает страхи, чувство несправедливости, ответную негативную реакцию.
- Ни в коем случае не следует угрожать детям наказаниями, которые вы не собираетесь исполнять.
- Наказание должно следовать за проступком. Ожидание наказания уже само по себе мучительно.
- Нужно избегать повторного наказания за один и тот же проступок.
- Не рекомендуется делать наказание публичным, если это возможно.

У ребенка с раннего детства должно сложиться впечатление о мире, как упорядоченной системе, где многое разрешается, но какие-то вещи делать нельзя. Порядок этих запретов ограничен, их немного, но они твердо установлены, и родители, взрослые объясняют, что конкретно нельзя де-

лать и почему. При этом нельзя - значит нельзя **никогда**, и отступление, нарушение этих запретов **всегда** связано с наказанием. Если в экстренной ситуации необходимо нарушить какой-либо запрет, то обязательно объясните ребенку, почему так случилось.

У нас в семье такое правило: мы не наказываем детей, если проступок совершен нечаянно или впервые и ребенок не знал, хорошо это или плохо, не был уверен, к чему приведут его действия. Но мы сообщаем ему, что нам это не понравилось, и объясняем почему. Обычно этого бывает достаточно, чтобы ребенок не повторял проступок. Однако иногда, если у ребенка есть соблазн повторить поступок, необходимо сразу же сообщить ему, каковы будут последствия, если он сделает это еще раз. (У нас в доме есть особый угол, в котором мы предлагаем постоять, если ребенок нарушает запрет, но это случается крайне редко).

Когда мы часто отступаем от установленных правил и сегодня разрешаем ребенку, а завтра — запрещаем, это рождает в его душе хаос и беспорядок, а также порождает неуверенность в себе, так как если правила изучить невозможно, то от меня, моего поведения ничего не зависит, а значит я - ничтожен.

Моя мама — очень импульсивная женщина. Если она чем-либо расстроена или огорчена, то лучше не попадаться ей «под руку». Когда я был маленьким, она часто ругала меня, кричала, ставила в угол, била ремнем. Я не чувствовал себя особенно обиженным и несчастным, потому что многих моих друзей тоже регулярно наказывали. Однако меня озадачивало, что степень наказания всегда зависела от настроения моей матери. Если у нее были проблемы на работе или в отношениях с бабушкой или моим отцом, то обязательно жди порки. Если у нее все хорошо, то даже при серьезном проступке можно отделаться незначительным наказанием. Во время консультации я понял, что такое странное поведение моей матери послужило

формированию одной из моих греховных черт характера — человекоугодия. Всю свою жизнь я концентрировался на том, чтобы у моих родителей, учителей, друзей было хорошее настроение. Я лицемерил, угождал, лебезил перед ними. Если они были чем-то расстроены, я паниковал, старался изо всех сил их развеселить. После того, как я простил свою мать, покаялся перед Богом в своих грехах, мои отношения с людьми стали улучшаться. Я оказался в состоянии сочувствовать и сопереживать. Впервые я начал строить свое общение искренно и честно, не боясь в очередной раз «быть выпоротым».

Рома

Разрушительны для психики ребенка разногласия, противоречия родителей по поводу того, что можно, что нельзя, что хорошо, а что плохо. Это приводит к тому, что ребенок сначала сконфужен, смущен, не знает, что правильно, а что нет. А затем становится искусным манипулятором, своим особым образом строит отношения с каждым членом семьи, точно знает, как достичь, чего он хочет.

Следующий пример показывает, к чему может привести пассивность и отстраненность родителей.

Нам удалось услышать разговор детей, которые делятся впечатлениями о своих родителях...

— У меня мама очень добрая! - говорит Вася.

— А у меня — такая красивая, как принцесса! - отмечает Дима.

— А у меня отец строгий и справедливый, — парировал Вася.

— Ну и что хорошего? Мой отец все разрешает! Никогда не ругает меня за плохие оценки. Он даже не знает, в какой школе я учусь! - не замедлил похвастаться Дима.

— Тогда у тебя и отца-то вовсе нет!

— ...Пожалуй, — после затянувшейся паузы вздохнул Дима.

Вот так в глазах ребенка легко можно потерять свое право называться отцом. Строгим, терпеливым, справедливым и требовательным отцом быть, конечно, нелегко. Но нужно помнить, что наша важная педагогическая задача последовательно, строго и терпеливо поддерживать и одобрять добрые устремления, переживания, хорошее поведение ребенка, и строго и последовательно удерживать его от неправильных поступков, высказывая свое расстройство, неодобрение и удивление таким поведением. Добиться успеха можно только благодаря огромному терпению, личному примеру, ежедневным упражнениям и постоянству в своих требованиях и оценках. При этом вся семья должна действовать, как одна сплоченная команда, которая следует одним и тем же правилам, тогда воспитательные проблемы исчезают сами собой, и жизнь течет естественно и спокойно.

Отсутствие родительского контроля, связанное с недостаточным вниманием к детям со стороны родителей, их пассивностью и отстраненностью порождает у ребенка чувство незащищенности, тревоги, страха.

Дети, которые не знали что такое порядок и дисциплина, будут стремиться делать то, что им хочется. Они быстро учатся манипулировать взрослыми, добиваться своего, обманывать. Они самоуверенны, требовательны, своевольны, отличаются вспышками гнева и раздражения, с большим трудом уживаются с другими людьми, склонны разрушать добрые взаимоотношения при близком общении с другими людьми.

Такой человек заботится только о себе и о том, что считает своим, он искренне считает, что окружающие просто обязаны помогать ему (так как воспринял такую схему взаимоотношений с раннего детства). Поэтому он регулярно разочаровывается, так как люди, сталкиваясь с подобным эгоистическим поведением, отворачиваются от него. Если родители будут убеждены в том, что избалованный ребенок не может чувствовать себя счастливо, они приложат все

усилия к тому, чтобы избежать такой судьбы для своего любимца.

Слишком строгие наказания приводят к развитию низкой самооценки, неуверенности в себе, тревожности, страхов. Часто такие дети имеют проблемы со сном, могут страдать от энуреза, грызут ногти, сосут пальцы и т.д. Иногда они боятся, ненавидят родителей, а в дальнейшем - любых авторитетных фигур, не доверяют людям, не умеют давать и принимать любовь.

Чрезмерная строгость наказаний, критицизм и требовательность родителей приводят к рождению неуверенности в себе, человекоугодия, чувства вины. Ребенок думает, что он действительно является причиной плохого настроения, неудовольствия родителей и т.д., а, значит, «он - плохой и достоин наказания».

Дети, которые мудро воспитывались в любви, справедливости и дисциплине, учатся уважать своих родителей, чувствуют защищенность, так как понимают строгие правила устройства мира. В будущем они принимают всю социальную систему порядка и справедливости, включая уважение к людям и их частной собственности.

Поощрение позитивного

Психологические исследования показали, что позитивное отношение, поощрение родителями хорошего поведения ребенка обладает более сильным воспитательным воздействием, чем наказание негативных, не одобряемых поступков. Нам нужно просто расставить иные акценты в своей воспитательной системе и обращать внимание, поощрять (добрым словом, жестом, знаком) то поведение, которое мы хотим поддержать.

Если мы регулярно обращаем внимание на позитивные стороны личности ребенка, радуемся, ободряем, подчеркиваем при удобном случае: «ты умеешь заботиться о других», «любишь помогать», «можешь самостоятельно иг-

рать» и т.д., наш ребенок постепенно усваивает, какой он, и ведет себя соответствующим образом. Так строится позитивное отношение к самому себе — Я+.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский пишет: *«Не смешивай человека - этот образ Божий - со злом, которое в нем, потому что зло есть только случайное несчастье, болезнь, мечта бесовская, но существо его — образ Божий - все-таки в нем остается».*

Позитивная внутренняя самоидентификация оказывает глобальное воздействие на всю жизнь человека. В ее основе лежит ощущение принятия себя родителями, другими людьми, самим собой и самое главное, - ощущение принятия себя Богом. Человеку с такой жизненной позицией не нужно самому себе доказывать, что он имеет право на жизнь, на любовь и уважение. Он уверен, что Бог его любит, защищает и заботится о нем, он открыт для общения с другими людьми, для близости, для любви, ему намного легче разглядеть образ Божий в других людях, он глубже чувствует, понимает, сопереживает.

Человеку, который вырос в окружении любви и принятия, исполнение самых главных заповедей «возлюби Господа Бога... » и «возлюби ближнего как самого себя» кажется чем-то само собой разумеющимся. Для него по-другому и быть не может! В таком состоянии исполнение заповедей превращается в радость творчества, преображения своей жизни и возрастания в любви и благодарности Богу за все.

Любовь и принятие родителей не избавляет человека на 100% от совершения греха, ибо сказано «нет человека, который не согрешит». Однако при внутренней позиции Я+ человек готов и хочет меняться, чтобы еще больше приблизиться к Богу, он открыт в покаянии, в молитве, ему легче увидеть в себе грех, он полон решимости и уверенности, что сможет победить греховность, потому что из своего личного опыта знает, что Бог его любит. Если Бог за нас, кто против нас!

Организация детского труда

Очень важна организация творческой созидательной деятельности ребенка, когда приобретенные знания, навыки и умения направлены в конструктивное созидательное русло. Это касается интеллектуальных заданий, чтения, занятий живописью, прикладным искусством, хозяйственными делами.

С самого раннего детства детям надо давать посильные поручения, обязанности по дому и следить за их выполнением. Важно учить их ответственно относиться к порученному делу: будь то уборка игрушек или застилание собственной постели, мытье посуды или выполнение уроков, уборка или ремонт дома, покупка продуктов или приготовление ужина.

В трудовом воспитании можно выделить три важных аспекта: ответственность, послушание и творчество. Любое задание можно выполнить по-разному: можно стремиться сделать его как можно лучше, а можно — «спустя рукава», не вовремя. Можно исполнить послушание со смирением, даже если это неприятно, не хочется и т.д., а можно протестовать, ругаться, раздражаться, капризничать. Можно стремиться проявить творчество в том, чтобы помочь тем, кто нуждается, а можно видеть, что людям нужна помощь, но не откликаться (даже и мысли такой не промелькнет). Можно творчески подойти к выполнению своего поручения, что-то придумать, улучшить, усовершенствовать, а можно даже и не задумываться над этим, делать по предложенному образцу или хуже того.

Дети должны быть приучены обслуживать самих себя, заботиться и помогать родителям, друг другу, а затем и окружающим людям. Ведь любовь без дел мертва. Она про-

является в труде физическом и моральном, в жертвенности по отношению к другому: «...самих детей надо вызывать на добрые дела, и сначала приказывать им делать их, а потом наводить, чтобы сами делали» (свт. Феофан Затворник).

Родители показывают детям пример этой жертвенной бескорыстной любви, и если они заботятся не только о материальном благополучии своих детей, но и о духовной их жизни, то происходит взаимное внутреннее сближение и обогащение семьи.

Наш опыт показывает, что ребенок с самых ранних лет готов и стремится помогать старшим. Однако, когда он еще маленький, такая помощь часто создает еще больше проблем, и родители отвергают ее: «Не надо!», «Не делай!», «Не трогай!», «Я сама», «У тебя все равно ничего не выйдет!», «Ну, вот видишь, я же тебе говорила, что ничего хорошего не получится», «Ты только все испортил»...

Таким образом, ребенок отучается предлагать свою помощь, да и если его в последствии что-то и просят делать, он не испытывает ни малейшего желания, так как его подсознание помнит этот негативный опыт и чувство отверженности, обиду и несправедливость.

Мы стараемся давать возможность нашей малышке помогать во всем. Когда мама берется за хозяйственные дела, тут же рядом ее помощница. Она в свои 3,5 может подметать, помыть полы своей маленькой шваброй, пропылесосить, готовит свою кашу (смешивает ингредиенты), закладывает вещи в стирку, гладит свои вещи маленьким игрушечным утюгом, поливает цветы, любит месить тесто и печь печенье, не говоря уже о том, чтобы обслуживать себя (одеваться, мыться, чистить зубы, она может открыть холодильник, достать еду и поесть, налить себе сок и т.д.).

С каждым годом ребенок может помогать все больше и больше, ему многое можно поручить, и он благодарен за это. Наш старший сын (ему 14) не только каждый день готовит себе, но и частенько радуется приготовлением празд-

ничного ужина всю семью. Он творчески подходит к процессу и стремится удивить нас необычным рецептом. Очень вкусно!

Всем вам наверняка известна простая психологическая закономерность: человек развивается и достигает хороших результатов в любой деятельности, если она окрашена для него в положительные тона, если в процессе этой деятельности он переживает радость. Соответственно, если мы хотим, чтобы ребенок любил трудиться, важно поддерживать и одобрять его в этом, придавать значимость его труду (будь то детский рисунок, украсивший столовую, или помощь в уборке дома, или интерес к географическим открытиям, или политый цветок, или помощь с маленьким братом и т.д.). Очень важно проявлять живой интерес к занятиям ребенка, помогать ему и не позволять себе выказывать неудовольствие при его попытках сделать что-то, помочь вам, — и тогда успех гарантирован!

Поддержка, помощь и заинтересованность родителей

Для создания хороших семейных отношений необходимо, чтобы ребенок чувствовал и знал, что он — самое важное для вас. И если он нуждается в вашем внимании, родители всегда рядом, готовы выслушать, помочь, поддержать во всех добрых начинаниях. Так формируется чувство глубокого принятия себя, окружающих людей и всего мира (Я+Ты+).

Поддержка и помощь должны быть искренними и разумными. Все льстивое и неправдивое может привести к тому, что ребенок будет искренне верить в существование способностей, которых на самом деле нет. Мыльный пузырь лопнет рано или поздно, иллюзии развеются, и останется чувство отверженности, обиды и горечи.

Другое наблюдение: когда все великолепно и превосходно, «высший класс», то складывается ошибочное впечатление, что нет пространства, куда расти, нет высоты, к которой нужно стремиться. Это рождает завышенное мнение о себе, лень, апатию, а в результате — ведет к тем же разочарованиям.

Важно, чтобы родители были искренне заинтересованы в том, чем живет ребенок, что его интересует, радует, волнует, обсуждали с ребенком (какого бы возраста он ни был) его трудности, страхи, позволяли ребенку искренне проявлять свои чувства, открыто и неподдельно стремились разобраться, понять его проблемы и помочь. Все это служит сохранению и развитию глубокого психологического контакта с ребенком, без которого невозможен эффективный воспитательный процесс. Контакт и взаимопонимание с родителями дает возможность ребенку почувствовать любовь

и заботу, в которой он нуждается независимо от его возраста.

Многие взрослые люди несут в себе горечь, гнев, злобу, агрессивность и ненависть по отношению к своим родителям, особенно отцам, которые никогда не проявляли к ним в детстве ни малейшего интереса. Многие отцы недооценивают свою роль в воспитании детей и самоустраиваются, ребенок воспринимает это как отвержение, и ощущает собственную никчемность, думает, что он не заслуживает внимания. Отвержение - одно из самых тяжелых, трудно исцелимых переживаний детства.

У меня с отцом не было близких отношений. Он никогда не обнимал меня, редко проводил со мной время и практически совсем не хвалил. Однажды он пришел на Новогоднее представление в детский садик, и в тот раз я выступил значительно хуже, чем предполагал. Я очень переживал, что отец будет меня ругать или расстроится так же как я. Но вместо этого он, вероятно, решив поддержать меня, повел себя необычно. Он кутил мне мороженое, прокатил на карусели, мы вместе сходили в кино. В результате, как потом оказалось, я принял следующее решение: «если тебе не хватает душевного тепла, нужно потерпеть неудачу в каком-нибудь важном деле, очень сильно расстроиться и тогда тебя обязательно пожалеют». Это детское решение вылилось в то, что, будучи уже во взрослом возрасте, мне было очень трудно довести любое дело до конца. Обычно я останавливался на полпути. И, кроме того, я часто страдал от приступов депрессии.

Игорь

Конечно, важно проявлять сочувствие и поддерживать ребенка, когда ему плохо, когда что-то не получается, когда он страдает. Но в данной ситуации, «странное» поведение отца, обычно мало уделявшего внимание своему сыну,

и, как выяснилось, считавшего себя неудачником по жизни, определялось подсознательной родительской установкой - «не будь успешным!» В процессе беседы мы обнаружили, что в жизни Игоря были и другие обстоятельства, которые служили формированию запрета на достижение успеха, но началось все именно с этого случая.

Для ребенка крайне значимо, чтобы родители были доступны в то время, когда он в них нуждается. Как ни странно, не только для малыша, но и для подростка, и для юноши необходимо проводить время наедине с родителями; время, посвященное только ему. Это может быть просто разговор или беседа, семейный праздник или пикник на природе, совместные игры или труд, прогулки или занятия спортом, — все, что приносит радость.

Хорошо, если родители стараются заранее организовать вечернее время, спланировать свой выходной день, время совместного семейного отпуска так, чтобы провести время с каждым ребенком.

Собственный опыт веры

Религиозное воспитание

Собственный опыт веры зачастую впервые обретается в семье. Он рождается как следствие активной духовной внутренней жизни родителей, которую дети чувствуют и в которой посильно участвуют.

Дети с самых ранних лет имеют свой особый, неповторимый религиозный опыт.

Помним, как наш сын Александр, будучи полуторагодовалым ребенком, однажды на литургии, сидя на руках у мамы и у других невчих, беззвучно плакал. Точнее он не плакал, а слезы катились из глаз совершенно спокойного малыша. При этом лицо у него было настолько одухотворенное и светлое, что мы не могли оторвать от него глаз.

Александр родился 9 сентября 1990 года в день, когда был убит идущий на литургию отец Александр Мень. Посещая лекции отца Александра о русской литературе, София открыла для себя Христа, так как о чем бы ни говорил отец Александр, он проповедовал христианство. Находясь после родов в больнице, София не знала об этой ужасной трагедии, но случайно прочла в газете, что на каком-то митинге присутствующие почтили память отца Александра Меня минутой молчания. В этот момент Господь просветил ее, что это случилось в день так тяжело протекавших родов, когда ее жизнь и жизнь малыша были под угрозой. Тогда Бог поведал ей о том, что ребенок должен быть назван в честь погибшего мученической смертью священника, которого она так любила.

Описывая свой психотерапевтический случай, Н.А. Дробышевская приводит пример оценки ребенком своих взаимоотношений с окружающими.

Мальчик Саша рисует три сердца: сердце черное, сердце с черной точкой и сердце с солнышком внутри. «Черное сердце у злого человека, черная точка в сердце — это когда мало греха, а сердце с солнышком — у хорошего человека... Так подсказал ему его краткий, но богатый впечатлениями жизненный опыт».

Каждый ребенок при общении интуитивно чувствует меру любви и добра, честности и справедливости, меру отвержения и враждебности, равнодушия и черствости, а также меру правильности собственных поступков. Если мы смотрим на детей глазами любви, мы видим в каждом ребенке свободную личность, со своим свободным, стремящимся к Богу духом, трогательной и ранимой душой, жаждущей любви. Если мы смело обращаемся к его совести, сердечной доброте, честности, в ответ он может открыть нам свое сердце, рождается доверие и взаимопонимание.

Велика роль семьи в знакомстве ребенка со словом Божиим, Евангелием, с церковными таинствами, церковным богослужением. Родители объясняют и рассказывают ребенку обо всем, молятся о ребенке, об укреплении его в вере и любви к Богу, а также молятся вместе с ним. Постепенно в ребенке растет осознание бытия Божия, Божьей Любви и Всемогущества, потребность общаться с Ним.

Многие церкви сейчас имеют религиозные школы, группы для детей различного возраста, вовлекают ребят в разнообразные формы деятельности: походы, лагеря, помощь престарелым, бедным, больным. Это может стать значимой частью церковной жизни наших детей.

Важнейшим в религиозном воспитании является сильное участие ребенка с раннего возраста в церковных службах, таинствах. *«Частое причащение Св. Христовых Тайн живо и действительно соединяет с Господом новый член*

Его, освящает его, умиротворяет в себе и делает неприступным для темных сил» (свт. Феофан Затворник).

Родители должны молиться и чувствовать, в какой степени ребенок может, хочет и готов присутствовать и участвовать в службах. За взрослыми остается направляющая, корректирующая и организующая роль, но они не должны проявлять насилие. Нам нужно учитывать желание, возрастные особенности и возможности ребенка.

Если мы будем стремиться к тому, чтобы наши религиозные беседы, посещение церковных служб, Причастие, воскресная школа, — все, что связано с нашей верой, было окрашено в радостные тона, то ребенок с гораздо большей вероятностью навсегда останется в Церкви.

Очень важна регулярная семейная молитва. Молитвенное время должно быть продумано так, чтобы оно было посилено и радостно для всех членов семьи. Молитвы должны быть краткими и понятными ребенку. Нам кажется очень важным, чтобы по возможности дети активно участвовали, сами пели молитвы, молились не формально, а своими словами о своих близких, друзьях, о своих нуждах, учились разговаривать, общаться с Богом.

Обычно мы молимся вместе вечерами, когда дети уже легли спать. С Анечкой, нашей младшей дочерью, как в прошлом и со старшим сыном, мы молимся перед сном. Мы своими словами благодарим Бога за сегодняшний день, за Его любовь и заботу о нас, за то, что мы так любим друг друга. Мы благодарим Бога за то, что Он благословил нас нашими детьми. Анна уже знает несколько молитв, и может активно участвовать. Александр с 10 лет молится самостоятельно. А всей семьей мы молимся перед ужином, или если нужно о чем-то или о ком-то сугубо помолиться, то и в течение дня. Иногда, когда есть необходимость, мы молимся отдельно с Сашей о его делах. Совместная молитва очень сближает семью. Семья, которая молится вместе, остается вместе.

Однако нужно помнить, что не следует заставлять детей молиться тогда, когда они этого не хотят. Это может привести к тому, что у ребенка сформируется негативное отношение, ощущение неудобства, дискомфорта, формализма во время молитвы. А это значит, что когда ребенок сможет самостоятельно принимать решения в своей жизни, он, скорее всего, откажется делать то, что связано с негативными переживаниями, насилием. Это часто происходит в подростковом возрасте. Взрослея, ребенок отвергает то, что взрослые заставляли его делать против его воли, используя детскую беззащитность. Через насилие ребенку можно привить отвращение ко многим хорошим делам. Мы бы советовали в качества механизма воздействия на ребенка использовать свое отношение к тому, что он делает: радоваться хорошему и огорчаться от плохого.

Особенности подросткового возраста

Особое время для религиозной жизни ребенка — подростковый возраст, связанный с физиологическим и психологическим взрослением человека. Нельзя не подчеркнуть важность этого периода в развитии и становлении личности - это эпоха активной индивидуализации («быть не как все»), обостренно переживаемого стремления к самоутверждению, а также избыточной эмоциональной насыщенности неформальных взаимоотношений и желания быть принятым в группе сверстников («быть как все»).

Дети в этом возрасте чрезвычайно чувствительны к проявлениям равнодушия, резкого критицизма и пренебрежительного отношения в их адрес. Чем больше любви, внимания, понимания ободрения и уважения подросток чувствует в семейной среде, тем более уверенно он себя ощущает в борьбе за социальное признание в значимой группе, обществе, тем легче он преодолевает сложности этого возрастного периода.

От того, насколько своевременно взрослые осознают специфику возраста, почувствуют необходимость пойти на встречу подростку в признании за ним определенных прав, будут способны удовлетворить его потребность в уважении, самостоятельности, во многом зависит, какие отношения у них сложатся в будущем, когда он станет взрослым; будут ли это отношения взаимного доверия, теплоты и близости или отчужденности, вражды и непонимания друг друга.

Хочется отметить, что результат преодоления этого этапа, одного из самых кризисных и опасных в жизни человека, во многом зависит от того, с чем мы к нему подошли. Какова была духовная жизнь ребенка все эти годы, какие моральные принципы он усвоил?

Подростковый возраст - это серьезный экзамен для всей семьи. Свт. Феофан Затворник пишет: *«Одни сияют добротой и благородством, другие омрачены нечестием и развратом; а третьи - средний класс, смесь добра со злом, ...как испорченные часы то идут верно, то бегут или отстают».*

Можно обозначить следующие типичные черты подростков, порождающие внутренние проблемы:

- О чувство несправедливости реальной или выдуманной, сочетаемое с недоверием, враждебностью, бунтом, обидой и гневом;
- О юношеская смущенность, чувство изоляции, отчужденности, обвинение собственной семьи;
- О жажда впечатлений, развлечений (все испытать, все слышать, везде побывать);
- О склонность к общению, желание быть принятым в выбранной группе, сильное влияние значимых сверстников, «друзей», влекущих попробовать «неизведанное», страх быть отверженным, страх потолстеть и др.;
- О желание выделиться, быть не как все (любой ценой).

«Дух благодати, полученный при крещении, если он не погашен неправым развитием тела и души, не может не оживлять духа нашего, — а при этом - что может препятствовать ему являться в своей силе? Ближайшего, впрочем, руководства требует совесть. Здоровые понятия, с добрым примером родителей и другими способами обучения добру, и молитва освящают ее и впечатлеют в ней достаточные основания для последующей доброй деятельности» (свт. Феофан Затворник).

Влияние семейного воспитания на формирование представлений о Боге

Необходимо отметить, что семейное воспитание значительно сказывается на церковной жизни ребенка, его духовном развитии, восприятии Бога. Глубинное отношение к собственному отцу часто является прообразом отношения человека к Богу-Отцу. Если ребенок жил в атмосфере любви, для него вполне естественно видеть в Боге Любящего Отца, чувствовать радость от переживания Его Любви и Заботы, чувствовать необыкновенную благодарность от Его присутствия в нашей жизни.

Многие люди в детстве были лишены переживания таинства человеческой любви, и поэтому им трудно построить гармоничные отношения с Богом. Им мешают воспринимать Бога, как Всеохватывающую Любовь, стереотипы отношения к своим родителям, которые появились в детстве, в качестве защитной реакции, в ответ на родительские воспитательные установки.

Мы приводим в таблице размышления о том, как позиция родителей влияет на формирование образа «я», представление о самом себе и о Боге.

Отношение родителей •	Возможные выводы и представления о самом себе	Возможные Выводы и представления о Боге
Недостаток любви и принятия	Я не тот человек, которого можно любить.	Бог не может любить меня. Он любит всех, кроме меня.
Отвержение	Я недостойн жить.	Бог не заинтересован во мне.
Дистанцирование	Я недостойн внимания.	Бог не заботится обо мне.
Необщительность	Я скучен и неинтересен.	Бог не хочет общаться со мной.
Избегание телесных контактов	Во мне есть что-то грязное, ко мне неприятно прикасаться.	Бог не станет приближаться ко мне, так как я нечистый.
Строгость, суровость, жесткость'	Я достоин того, чтобы меня постоянно наказывали.	Бог призван судить, и Он даст мне почувствовать Свой гнев и возмездие.
Критичность	У меня никогда ничего не получится.	Бог предлагает нам невыполнимый пример, поэтому я безнадежен.
Осуждение	Я неисправим, я хуже других.	Я никогда не стану хорошим христианином.
Пренебрежение	Мои нужды всем безразличны.	Бог не станет заботиться обо мне, так как я не значим.
Оскорбление, злоупотребление	Я не могу верить людям, включая тех, у кого есть власть.	Бог обладает безграничной властью, Ему нельзя доверять.
Споры, ссоры, скандалы	Конфликт неизбежен и связан с болью и страданиями.	Богу невозможно угодить, сближение с Ним принесет боль и страдания.

Насилие	Я боюсь людей, они могут сделать мне больно.	Бог сделает мне больно, если я буду приближаться к Нему.
Контролирование	Я не способен думать самостоятельно. Правила существуют для того, чтобы их нарушать.	Бог хочет все решать за меня, контролировать меня.
Чрезмерная защита, ограждение	У меня ничего не получится, если я буду решать и делать что-то самостоятельно.	Бог так меня любит, что не будет стремиться к тому, чтобы я повзрослел.
Вседозволенность	Я могу иметь все, что я хочу, и я добьюсь своего.	Бог - мой Любящий Отец, и я достоин иметь все, что пожелаю.
Непредсказуемость	Я не знаю, как хорошо и правильно удовлетворить окружающих.	Бог будет изменять правила, как удобно Ему, Богу невозможно угодить.
Эгоистичность	Я - второсортный человек.	Бог будет использовать меня, как угодно Ему, не думая обо мне.
Завышенные ожидания	Я должен притворяться, играть, чтобы добиться признания.	Бог будет любить меня только тогда, когда я буду делать все всегда правильно

Позитивный пример родителей

Влияние семьи на развитие личности ребенка

Если мы хотим привить детям определенные религиозные, нравственные нормы, правила поведения, общения с окружающими, мы, в первую очередь, должны следовать им сами.

Каждой семье присущ свой неповторимый порядок, уклад, атмосфера взаимоотношений, которые дети улавливают, а затем выражают в особенностях поведения, переходящих в устойчивые черты характера. Если ваш ребенок растет в обстановке любви, уважения и взаимопонимания, то вы сможете убедиться, как рано он способен проявлять все эти качества.

«Господь милосерд, особенно к невинным, но есть непостижимая для нас связь души родителей с душой детей, и мы не можем определить, до какой степени простирается влияние первых на последних; и вместе, до какой степени, при заразительном влиянии первых, простирается милосердие и снисхождение Божие к последним. Потому дух веры и благочестия родителей должно почитать могущественнейшим средством к сохранению, воспитанию и укреплению благодатной жизни в детях» (свт. Феофан Затворник).

С самого раннего возраста дети непроизвольно усваивают и имитируют стереотипы отношений и поведения родителей, с которыми они себя непроизвольно идентифицируют. Дети, как губка, впитывают в себя всю специфику родительских взаимоотношений друг с другом, с другими

людьми, внешним миром. Они как бы записываются в подсознание малыша с момента его зачатия и затем преследуют его, как сценарий, как система убеждений о том, кто он такой, и как устроено все в жизни. Данной системе часто ложных и деструктивных убеждений ребенок, независимо от своего желаяния, вынужден следовать, — это оковы, которые необходимо сбросить с себя, чтобы стать свободным.

Последствия негативного примера родителей

Анализируя семейные взаимоотношения, можно сделать вывод, что, к сожалению, чаще нам встречается негативный пример родителей, а не позитивный. Это не случайно, так как родители сами находятся в плену собственных страстей, легко подвержены бесовским атакам, а иногда активно служат бесам. Греховное поведение родителей не может не отражаться на ребенке. Замечено, что родители имеют тенденцию особенно строго наказывать своих детей за то, что они сами делали в детстве и до сих пор стыдятся этого, а также за то плохое, что делают сейчас, за ненавистные собственные привычки и поведение.

«Мы не щадим ни трудов, ни издержек на то, чтобы обучить детей светским наукам, чтобы выучить их хорошо служить властям земным. Безразлично для нас одно знание св. веры, одно служение Царю Небесному... развращение детей происходит не от другого чего, как от безумной привязанности отцов к житейскому; обращая внимание только на это и не считая ничего выше этого, они поневоле уже нерадят о детях и о душе их...они хуже даже детоубийц... Вслед за физической смертью следует воскресение души, а потеря и развращение души ведет к вечным страданиям» («Святого отца нашего Иоанна Златоуста Уроки о воспитании»).

Если вы наблюдали или изучали семейные проблемы, грехи, зависимости, страхи двух, трех поколений, то

легко могли бы заметить, что они повторяются, как бы передаются по наследству. Достаточно проанализировать собственные грехи, сравнить их с греховным поведением своих родителей, и станет ясно, что мы согрешаем тем, чем согрешали наши родители. Духовный эффект греха таков, что если грех не изжит старшим поколением, то он имеет тенденцию прорасти в роду и становится наследственным. Это худшее проявление негативного родительского примера.

Наша греховность, непослушание Божественной воле открывают дверь темным силам. Мы становимся соучастниками зла в этом мире. Так сатана приобретает власть над нами, точку опоры в нас и содействует дальнейшему вовлечению в грех, даже если мы веруем в Христа, посещаем богослужения и участвуем в таинствах. Прижившиеся в роду бесы могут господствовать и действовать угнетающе на детей с самых ранних лет. В этом случае в ребенке, который явно лично ничего не сделал для того, чтобы впустить в себя беса, начинают проявляться признаки его присутствия.

В качестве наиболее распространенных примеров **наследственных грехов** можно привести:

- Зависимости всех видов: алкоголизм, наркотики, никотин, еда, азартные игры, интенсивные физические упражнения, безудержная трата денег и др.²
- Болезни и аллергии хронического характера.
- Комплекс само-отвержения, включающий страх быть брошенным, отверженным, убеждение - «я — плохой», «со мной не все в порядке», «я не достоин любви», низкую самооценку, непринятие себя и окружающих.
- Желание контролировать, доминировать, подавлять других.

Социологические исследования показывают, что дети алкоголиков в четыре раза чаще становятся алкоголиками, даже если они воспитывались не собственными родителями

Страхи, неврозы, повышенная тревожность, беспокойство, депрессии.

Гнев, раздражительность, агрессивность, склонность к насилию.

Убийство (включая аборты), стремление и попытки самоубийства.

Сексуальная неразборчивость, похоть, сексуальные отклонения: сексуальные связи между родственниками, гомосексуальные отношения, педофилия, зоофилия, мастурбация, транссексуализм, анальный и оральный секс, секс по телефону, интернету, наблюдение за половым актом, интерес к порнографии.³

Обман, ложь, воровство.

Грех оккультизма, колдовства, экстрасенсорики, масонства.

Идолослужение, вовлеченность в ложные религии.

Демоны могут использовать критические обстоятельства нашей жизни, когда мы психологически «теряемся», не знаем, что делать, «забываем» о Боге. Наша реакция на эмоционально окрашенные, стрессовые события дает вход темным силам, позволяет им находить в нас точку опоры. К таким обстоятельствам можно отнести:

Насилие, издевательство, злоупотребление, оскорбление, унижение нашего человеческого достоинства (физически, словесно, эмоционально, психологически, сексуально, духовно).

Травмы, эмоциональные, умственные, психологические перегрузки, тяжелые потери и утраты.

³ Иногда дети с самого раннего детства испытывают особое притяжение и интерес к собственным и чужим гениталиям, демонстрируют их, занимаются самостимуляцией и т.д.

- Ситуации отвержения или (и) предательства со стороны значимых людей.
- Ситуации, в которых страх овладевает нами.
- Ситуации, связанные со смертью (в том числе и выкидыши, аборты, смерть близкого человека).
- Ситуации, в которых мы не прощаем кому-то.
- Обращение за помощью к нетрадиционным методам лечения, не благословленным Церковью.
- Соприкосновение с людьми и предметами, несущими демоническую энергию (включая дома и землю).

Может быть, следует остановиться на последнем пункте немного подробнее. Обязательно нужно исследовать все, что находится и хранится в доме. *«Пусть ограждают дитя священными предметами всех видов; все же могущее развратить в примерах, изображениях, вещах — удаляют. Известно, как сильно действуют на душу растленные образы, в каком бы виде они не касались ея!»* (свт. Феофан Затворник).

Необходимо избавиться от предметов, которые могут символизировать или несут на себе печать злых духов. Например: предметы, так или иначе изображающие бесов; предметы, используемые для поклонения или служения в других религиях; маски языческих культов; любые материалы по оккультизму, колдовству, гаданию, экстрасенсорике; книги, журналы, рок-музыка, видео и телевизионные передачи порнографического и сатанинского характера, фильмы-ужасы и другие материалы, порождающие страхи.

Важно следить за тем, какое влияние на ребенка оказывают люди, с которыми он общается. Если вы обратите внимание, то иногда поведение ребенка после общения с каким-то человеком (ребенком или взрослым) изменяется, он как бы становится «сам не свой», реагирует и ведет себя не так, как обычно. Может без видимой причины заплакать, закапризничать, устроить истерику, или перевозбудиться,

впасть в безудержное, какое-то напряженное, неестественное веселье, или наоборот - стать слишком тихим, как будто подавленным чем-то, а иногда может просто заболеть. В любом случае, поведение ребенка, если вы внимательны к нему и хорошо его знаете, выглядит неестественным. Особенно осторожно нужно относиться к невоцерковленным людям, о которых вы ничего или почти ничего не знаете.

Обязательно освящайте дом, в котором живете. Регулярно окропляйте его святой водой, особенно после посещения его чужими людьми. Не забывайте молиться и просить Бога защитить ваш дом и вашу семью от враг видимых и невидимых. Мы бы рекомендовали перед тем, как ребенок выходит гулять, вы идете в гости или к вам в дом кто-то приходит, молиться и перекрещивать себя и ребенка: «Огради мя (мое чадо, нашу семью), Господи, силою Честнаго и Животворящаго Твоего Креста, и сохрани мя (мое чадо, нас) от всякаго зла» (Вы найдете эту молитву в любом молитвослове в конце вечерних молитв).

Попробуем выделить некоторые характерные признаки, указывающие на то, что ребенок угнетается каким-то бесом или бесами:

- Бесы могут поражать ребенка болезнью, особенно затяжного характера (Мф.9:33; Лк.11:14).
- Бесы могут заставлять ребенка делать не то, что он хочет, контролировать его поведение (Лк.8:29). (Ребенок ведет себя необычно).
- Бесы могут наносить физический ущерб ребенку (падение на землю, катание по земле, испускание пены, стремление убить ребенка путем бросания в огонь, воду и т.д.) (Мк.9:18, Мф.17:15, Лк.9:39).
- *«Неопределенная робость и боязнь, мятущая душу грешника во всякое время, а тем более тогда, когда задумает он о добре»* (свт. Феофан Затворник).

Чем старше становится ребенок, тем сильнее закрепляются в нем бесы, тем больше их сила и контроль над ребенком. Анализируя собственное греховное поведение, можно отметить, что многие грехи, которые постоянно мучают нас, преследуют нас с детства, мы приняли как наследство от наших родителей. И если мы не избавимся от них, не разорвем эти бесовские оковы, то рожденные у нас дети также будут угнетаться ими. Поэтому наша задача - переродиться, избавиться от грехов самим и позаботиться об избавлении от бесов наших детей.

Воспитание детей - это отражение нашей жизни, наших грехов и страстей, наших внутренних проблем и боли, нашего поведения, чувств, убеждений и привычек. Мы все такие разные, не похожие друг на друга, наши отношения с каждым ребенком сугубо индивидуальны и часто противоречивы. В процессе воспитания мы постепенно постигаем секреты мастерства, учимся быть родителями, в том числе, и на своих ошибках. Мы должны прекрасно понимать, что промахи, временные неудачи в таком серьезном деле неизбежны. Наша задача состоит в том, чтобы понять свои ошибки, и попытаться преодолеть их, уповая на Божественную помощь.

ГЛАВА II

ОСНОВНЫЕ

ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ

Познание себя

Практически каждый из нас имеет индивидуальные внутренние проблемы, несет в душе глубинную эмоциональную боль. И даже тогда, когда нам кажется, что все проблемы решены... Как правило, при пристальном рассмотрении открывается, что такое отношение — ни что иное, как защитная, выработанная в процессе борьбы с эмоциональной болью реакция, делающая нас нечувствительными к другим людям, миру, а главное, к самим себе, своим эмоциям и реакциям.

Люди, реально решившие свои внутренние проблемы, — это люди, преодолевшие требования греховной природы, преобразившие свою плоть, изгнавшие наследственных и приобретенных бесов, это свободные люди. Ничто и никто не может встать между ними и Богом. Потому что именно Он, как Отец, дал им эмоциональное, умственное и физическое исцеление и полноту, помог им сбросить греховные оковы и стать свободными.

Чтобы принести Богу свои грехи, проблемы, душевную боль, нужно прежде всего **познать себя**. Можно сто раз исповедовать один и тот же грех (что мы часто и делаем), и при этом не избавляться от него. Почему так происходит? Давайте рассуждать вместе...

Представьте себе грех в виде дерева. Если это наследственный грех, то дерево будет иметь мощный корень,

толстый ствол, крупные ветки, многочисленные листья. Если это недавно появившийся, новый грех, то дерево будет моложе, а значит, слабее. Что происходит с нами, когда мы приходим на исповедь и каемся? Обычно те грехи, которые мы приносим, можно сравнить с листьями дерева, в лучшем случае, с ветками. Но мы прекрасно понимаем, что даже если обрезать все листья и ветки, дерево продолжает жить. Оно погибает только в том случае, если уничтожен его корень. А пока мы не поняли, где этот корень, о жизнеспособности дерева можно не беспокоиться. Оно выдержит любые стрижки.

Следовательно, очень важно изучить и понять себя, свою жизнь, эмоциональные реакции, отношение к окружающим нас людям, свое поведение, особенности характера, внутренние проблемы... Если нас мучат воспоминания о каких-то ситуациях, в которых мы испытали эмоциональную боль, страх, потери, унижения, необходимо проанализировать их. А также важно узнать, хотя бы в общих чертах, историю своей семьи, — для того чтобы выяснить, найти, понять корни своих грехов и избавиться от них с Божьей помощью.

В этой главе мы вместе с вами поразмышляем о том, как нам познать себя, свой внутренний мир, осознать проблемы, боль, страхи, чтобы найти и увидеть корни греховных деревьев и обрести пути преодоления.

Путешествие, в которое мы отправляемся, легким и приятным не назовешь, потому что его цель - осознание собственной греховности, но у нас просто нет другого пути, если мы хотим быть последователями Христа не на словах, а на деле. Бог призывает нас к изменению своей жизни, преобразению своего внутреннего мира. Так станем ли мы после Его призыва останавливаться перед трудностями, если точно знаем, что именно этого Он ждет от нас? И сколько радости нас ожидает на этом пути приближения к Господу! Сколько любви, благодати Он дарует нам, и сердце наполняется чувством благодарности Богу за все!

Взаимоотношения с людьми

Что такое пагубные отношения?

Нам кажется, легче всего начать познание себя с анализа своих взаимоотношений с людьми. Если рассматривать всю нашу жизнь с самого раннего детства, включая дошкольный, младший школьный, подростковый возраст, юность, и, наконец, нашу взрослую жизнь, то вспоминаются лица людей, события, переживания, которые мы отчетливо помним. Иногда это приятные воспоминания, а иногда такие, что очень хочется их поскорее забыть. Но мы должны помнить слова Иисуса Христа: *«Истинно говорю вам: что вы свяжете на земле, то будет связано на небе; и что разрешите на земле, то будет разрешено на небе»* (Мф. 18:18.). А это значит, что все, сделанное нами на земле, остается в вечности, и если мы не исповедались и не раскаялись в своем прегрешении, то оно, как камень, висит на шее и не дает приближаться к Богу.

Поэтому полезно проанализировать свою жизнь с самого начала и рассмотреть свои взаимоотношения с людьми и события с такой точки зрения: «Приближало ли меня данное событие (взаимоотношения с этим человеком) к Богу или удаляло от Него?», «Освящены эти взаимоотношения или события светом Божьего благословения или нет?», «Если я расскажу об этом событии (взаимоотношениях) Богу, обрадуется Он или нет?».

Все мы на собственном опыте знаем, что некоторые отношения с людьми приносят мир, спокойствие, стабильность, радость, — это отношения любви, принятия, беско-

рыстия, умножающие добро и любовь. Такие отношения мы называем **позитивными**, они приближают человека к Богу.

Пагубные отношения - это нездоровые отношения, основанные на зависимости, контроле, манипулировании, поиске принятия со стороны других. Можно выделить 3 группы пагубных, порочных отношений:

- Интеллектуальные пагубные отношения - это отношения, которые хотя и базируются на единстве интересов, идей, веры, общих целей и задач, но перерождаются в зависимость, и, как крайний случай, в идолопоклонство. Такого типа порочные отношения могут сложиться между учителем и учеником, священником и прихожанином, начальником и подчиненным, между коллегами на работе, в период учебы..
- Эмоциональные пагубные отношения — отношения ненависти, злобы, непринятия, страха, зависти, отвержения, отчуждения, проклятия и т.д., искажающие и извращающие личность. Это могут быть отношения между супругами, родителями и детьми, со сверстниками, друзьями.
- Сексуальные пагубные отношения - это блуд (сексуальные связи вне брака), прелюбодеяние (супружеская измена), а также изнасилование, сексуальные отклонения. Апостол Павел говорит: *«Или не знаете, что совокупающийся с блудницею становится одно тело с нею? ибо сказано: два будут одна плоть»* (1Кор.6:16). Любые сексуальные отношения вне брака греховны.

Давайте теперь рассмотрим в сравнении позитивные и пагубные отношения. Надеемся, что приведенная ниже таблица поможет вам разобраться в собственных отношениях и связях с людьми.

Отношения	Позитивные отношения	Пагубные отношения
Брак	Муж и жена становятся одной плотью. Отношения любви, безусловного принятия, верности, близости, жертвенности, сопереживания, посвящения друг другу.	Отношения отдаления друг от друга, напряженности, непонимания, агрессии, насилия, страха. Прелюбодеяние, измена телесная и душевная.
Семья	Любящие взаимоотношения, открытое общение друг с другом, доверие, забота, помощь, заинтересованность, терпение, поддержание семейного уклада, порядка и дисциплины.	Отношения отвержения, отчуждения, ненависти, использования, предательства, насилия, страха. Отсутствие эмоциональной близости, заинтересованности. Воспитательные проблемы, калечащие будущее детей. Влияние наследственных грехов, внутренних проблем, душевной боли, комплекса само-отвержения, внутренних проклятий.
Педагоги	Отношения принятия, уважения личности, тактичное и внимательное обращение.	Отношения власти, подавления, унижения, оскорбления, злоупотребления своим положением. Внутренние проблемы, эмоциональная боль, школьная тревожность, невроз, враждебность, ненависть, непослушание, отсутствие интереса к учебе.

<p>Авторитетные лица (начальник, священник, лидер)</p>	<p>Отношения уважения, взаимопонимания, адекватная субординация и естественное, свободное послушание.</p>	<p>Показная покорность, ложная преданность, чело-векоугодие, манипуляция, нарушение верности Богу. Потеря духовной свободы, неудачи в личной жизни.</p>
<p>Друзья</p>	<p>Отношения любви, уважения, заинтересованности, верности, доверия и бескорыстия.</p>	<p>Отношения ревности, постоянных требований, несправедливости, корысти, использования. Слишком сильная вовлеченность, зависимость, контроль, принятие ответственности за чужую жизнь. Эмоциональная боль, страдания, предательство, душевные раны, отчуждение.</p>

Как разрывать пагубные отношения?

Проанализировав с этой точки зрения свои отношения с людьми, мы должны рассказать о пагубных отношениях Богу и просить Его разорвать все порочные связи и очистить нас от всего греховного, приобретенного в этих пагубных взаимоотношениях. *«Не обманывайтесь: худые сообщества развращают добрые нравы»* (1Кор. 15, 33).

Даже если они остались в глубоком прошлом и нам кажется, что нас с этим человеком уже ничего не связывает, но мы не покаялись в порочных отношениях интеллектуального, эмоционального или сексуального характера, то мы до сих пор соединены с этим человеком. И через каналы этой связи он, даже не отдавая себе в этом отчет, может оказывать влияние на нашу жизнь и наши взаимоотношения с людьми.

Представьте себе такую картину: двое молодых людей собираются пожениться. При этом каждый из них имеет пагубные связи с какими-то людьми (это могут быть доб-
рачные сексуальные связи, друзья и знакомые, общение с которыми способствовало греховному поведению, педагоги, а также близкие родственники родители, братья, сестры и т.д.). А теперь подумайте, что весь этот «багаж» греховного прошлого каждый (не независимо от желания) привносит в свою вновь рождающуюся семью. При этом молодой жених, как впрочем, и невеста, думают, что соединяют свою жизнь лишь со своим избранником, и легко, и свободно будут строить с ним отношения. А на самом деле, каждый в этом вновь образуемом союзе становится причастным тому «большому приданному», которое накопилось за всю предыдущую жизнь, и двигаться вперед и навстречу друг другу, имея при себе такой «багаж», очень сложно.

Очень хороший пример о последствиях сексуальных отношений с несколькими супругами приводит отец Евгений в своей книге «Переходной возраст»:

«Заповедь Божья говорит кратко и просто: «Не прелюбодействуй», не блуди. Один раз меня спросили, а почему этого нельзя делать? Кому от этого плохо, если люди получают наслаждение и никому не причиняют вреда? Если хотите, я попытаюсь ответить на этот вопрос, почему нельзя. Отвечать?»

Хорошо, я расскажу вам одну историю. У меня был друг, который был намного старше меня. Он серьезно занимался йогой, и мы с ним часто спорили, потому что он был индуист, а я православный христианин. Мы с ним спорили, но я его и любил и глубоко уважал. Он серьезно работал над собой... Однажды с ним случилось несчастье: он влюбился. Влюбился в девушку восемнадцати лет. Он ей ничего не говорил о своих чувствах, но сильно страдал. Для йога его квалификации такое страстное движение души было крайне опасно, оно могло закончиться сумасшествием или

смертью. Так прошло несколько месяцев. И вот однажды ночью...

Мой друг соединился с любимой девушкой — душой, на невидимом плане... Он был в одном конце Москвы, она в другом. Она ничего не почувствовала... Утром он проснулся от боли в нижней части позвоночника. У него вдруг обнаружилось заболевание, которое называется защемлением нерва. Раньше он таким заболеванием не страдал; за одну ночь оно не могло возникнуть. Он начал выяснять, в чем дело. И что оказалось?

Оказалось, что он любил эту девушку, а она любила не его, а другого человека. А у этого другого человека было... защемление позвоночного нерва. Таким образом, мой друг соединился с этой девушкой, а через нее — с другим, незнакомым человеком. Причем, обратите внимание, эта девушка была девица, физической близости ни с кем не имела.

Такова духовная природа сексуальных отношений. О ней можно прочесть в Библии... Чтобы вы лучше представляли, о чем речь, начертим такую схему.

Предположим, юноша вступил в связь с девушкой. Между ними возникли интимные отношения — отношения супругов. Об этом в Библии сказано так: прилепится человек к жене своей, и будут два — одна... плоть. То есть у двух людей с этого момента становится одно тело. Например, я стою сейчас перед вами здесь, моя жена находится в другом месте, но мы оба знаем, что составляем одно тело: все, что происходит со мной, будет отражаться на ней, все, что происходит с ней, будет отражаться на мне, в моем теле. Это понятно?

Тогда вернемся к нашей схеме. Юноша вступил в связь с девушкой, а у нее было до этого... десять любовников. Значит, он будет связан с ней, а через нее — с десятью незнакомыми мужчинами. Через нее каждый будет связан с каждым другим на невидимом пла-

не. Чертим дальше. Предположим, что у каждого из этих десяти мужчин было по десять любовниц... Всех не нарисуешь, но обозначим эти связи: опять каждый будет связан с каждым другим на невидимом плане.

На этом уровне рассмотрения — сколько человек находятся в связи? Один плюс один, плюс десять, плюс сто, — сто двенадцать человек. Непосредственная связь юноши и девушки (с которой для него все началось) будет более прочной, связи второго уровня — менее прочные, но более многочисленные, связи третьего уровня — еще более многочисленные. Но ведь будет еще и четвертый уровень, и пятый и так далее, и так далее...».

Поэтому, необходимо разорвать все пагубные связи (особенно сексуальные), и как можно скорее. А сделать это может только Господь, когда мы искренне каемся и просим Его очистить нас. При этом очень важно простить всех этих людей за то плохое, что они нам сделали.

Вспомните историю своих сексуальных отношений (сделайте письменные заметки обо всех своих супругах).

Вспомните другие отношения, связанные с вашими коллегами по работе, друзьями, знакомыми в церковной общине. Особое внимание уделите ситуациям, когда вы чувствовали себя отверженным, переживали предательство, насилие, издевательства, оскорбления, обиду, ненависть, гнев, уныние, страх, эмоциональную боль и горечь (запишите кратко все, что вы помните).

Вспомните ваше пребывание в детском саду, свои школьные годы, университет. Каковы были ваши отношения с педагогами и детьми в классе, в группе? Как вы чувствовали себя в коллективе? Сопровождали ли годы учебы проблемы, драки, физическое, психологическое и сексуальное насилие, жестокость? Переживали ли вы страх, тревожность, отвержение, игнорирование, изоляцию? Помните ли вы ситуации предательства, обиды, депрессии, использования,

обмана и т.д.? Вспомните ваши яркие эмоциональные переживания. Важно делать письменные заметки, чтобы потом принести все это Богу в молитве.

Нужно простить людей, замешанных в трагических ситуациях. Ненависть и обида на людей, причинивших боль, действует разрушительно. Желание простить - это уже пол дела. Что означает простить? Простить — не значит, что этот человек вам должен нравиться. Простить - это значит, что вы лично не собираетесь мстить, наказывать этого человека, что восстановление справедливости вы полностью предоставляете Богу. (Подробнее о прощении в Главе III). Когда порой неожиданно вы вспоминаете свою боль, страдания, нужно повторять молитву: «Во имя Господа нашего Иисуса Христа я прощаю (называете имя человека) за то, что он (она) (говорите, за что вы прощаете этого человека). Благослови его, Господи!».

Как проверить, простили ли вы кого-то? Представьте себе, что вы были у дантиста, вам было очень больно. Если вас 2 недели спустя спросят, болит ли у вас зуб, вы удивитесь и скажете: «Конечно, нет. Я помню, что у меня болел зуб, но я не чувствую боль сейчас». То же самое и с эмоциональной болью, вы помните драматическую ситуацию, но не чувствуете боли.

Вообразите, что кто-то сказал вам что-то хорошее о человеке, который отверг, обманул, предал, совершил насилие, — сделал вам больно. Если вам это неприятно, корни ненависти, непрощения еще живы в вашем подсознании и разрушают вашу жизнь.

После того, как вы простили человека, необходимо молиться о том, чтобы Бог Отец во имя Господа нашего Иисуса Христа разорвал пагубные отношения с этим человеком и уничтожил последствия этих травматических событий в вашей жизни. Нужно просить Бога разрушить внутренние решения, которые вы приняли в этих стрессовых обстоятельствах, и освободить вас из-под власти греха, лжи, бесов,

которые, воспользовавшись этой ситуацией, вошли в вашу жизнь.

Сначала нужно разобраться с отношениями, которые вы отчетливо помните, затем постепенно в памяти будут возникать события и люди или какие-то мелкие, но очень важные подробности, о которых вы давно позабыли. Значит мы на верном пути, Господь помогает нам, приумножает свет, горящий в нашем сердце, дает возможность увидеть и понять больше о самих себе.

После того как мы проанализировали свои отношения с людьми, оставившими след в нашей душе, необходимо более подробно остановиться на изучении своей семьи, семейного окружения. Это, пожалуй, самое тяжелое и самое важное. Деревья грехов начинают прорасти в детстве, поэтому внутреннее исцеление начинается с изучения особенностей семейной ситуации, в которой вырос ребенок.

Взаимоотношения с родителями и родственниками

Необходимо рассмотреть свои взаимоотношения со всеми родственниками. Самое значимое место занимают ваши родители и те люди, которые были рядом с вами в раннем детстве. Возможно, и даже, скорее всего, они хорошие и порядочные люди, обладающие множеством достоинств, вы их очень любите и уважаете. Но в данный момент необходимо вспомнить ситуации, когда они дурно обошлись с вами, были несправедливы, причинили вам боль, отвергли, манипулировали, запугивали, оскорбляли...

После того, как вы вспомнили нечто подобное, очень важно простить каждого из них за то зло, которое они вам сделали. При этом нужно осознавать, что довольно часто они руководствовались исключительно благими побуждениями, и не подозревали, что приносят вам страдания. Они не были свободны в своих действиях, так же как не свободны мы сами.

Гнев, обида, злость, страх и другие негативные чувства по отношению к собственным родителям могут быть забыты, подавлены, контролируемы, и кажется, что ничего кроме любви и уважения мы не испытываем. Но если подобные переживания имели место в раннем детстве, то эти негативные чувства все равно будут проявляться (в иных сферах, по отношению к другим людям).

«Почитай отца и мать; и: люби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 19, 19). Если вы проанализируете свои сегодняшние будни, то обнаружите с большой степенью вероятности следующую закономерность: вы успешны в тех областях жизни, за которые вы уважаете и почитаете своих родителей. У вас, и по сей день, существуют проблемы в тех сферах, в которых вы, будучи ребенком, не уважали своих родителей (если только вы специально не работали над преодолением этих проблем). Поэтому так важно понять и простить своих родителей за ту боль и несправедливость, которые вы испытали в детстве, и возможно постепенно, но уверенно приближаться к тому, чтобы почитать, уважать и любить их.

Многие из нас не знают, как сблизиться со своими родными людьми и при этом чувствовать себя самими собой. От того, насколько мы способны чувствовать себя независимо и уверенно в своей собственной семье, зависит наше благополучие в построении психологически здоровых отношений с другими людьми.

Анализируя свои семейные взаимоотношения, постарайтесь честно ответить на предлагаемые нами вопросы (не забывайте делать письменные заметки).

- Какие у вас отношения с вашими родными?
- Какие чувства вы испытываете к своей матери, отцу, братьям, сестрам, бабушкам и дедушкам, другим близким родственникам?
- Вы общаетесь с ними с удовольствием и радостью?

- Стремитесь во всем угодить им, заслужить их внимание и признание?
 - Избегаете, стараетесь не встречаться, эмоционально удалены, враждебны?
 - Ругаетесь, ссоритесь, стремитесь делать все наоборот?
 - Испытываете ли страх, тревожность?
 - Вспомните, как вы себя чувствуете, когда встречаетесь со своими родителями, звоните им?
- а Как долго вы ощущаете себя самостоятельной личностью в их присутствии?
- Испытываете ли вы нарастающее напряжение, внутреннее отторжение, ненависть, тревогу, горечь, обиду?
 - Каковы отношения между вашими родителями?
 - Можете ли вы сказать, что они любят, уважают, преданны друг другу?
 - Каково распределение семейных ролей?
- а Кто занимает лидирующую позицию?
- Как родители решают возникающие конфликтные ситуации?
 - Какова ваша позиция в семье?
 - Какой вы по счету ребенок?
 - Каковы отношения между детьми в семье?
 - Кто в вашей семье получал больше внимания, заботы, ласки?
 - Как вы переживали эту ситуацию?

Вспомните ситуации отвержения и унижения, несправедливости и предательства, насилия и запугивания, манипулирования и контроля, сравнения с другими и другие эмоционально травматические обстоятельства вашей жизни; все, что для вас, когда вы были ребенком, было связано с негативными эмоциями, страданиями, горечью, осуждением,

гневом, кризисом, страхом и т.д. Сделайте письменные заметки о том, когда, где, как и почему вы выражали свои негативные эмоции, или подавляли их, или пытались каким-то образом объяснить себе сложившиеся негативные обстоятельства.

Чувствовали ли вы себя любимым, желанным ребенком, уважаемой, ценной и достойной личностью?

Давайте попробуем вместе разобраться в том, как мы росли, какова была позиция наших родителей, а также в том, как мы теперь относимся к нашим детям, кто они в нашей жизни.

Анализ позиции родителей

Нежеланные дети

Чтобы понять и почувствовать отношение родителей к ребенку, нужно честно ответить на вопрос: «Желанный это ребенок или нет?». Вопрос, казалось бы, очень простой, но правдиво ответить на него довольно сложно. Сейчас мы попробуем объяснить почему.

Конечно, встречаются семьи, где позиция родителей по отношению к ребенку откровенно отвергающая. Если бы мы могли себе представить глубину проблем и страданий людей, не знавших родительской любви! Это дети, от которых родители отказались, так называемые «брошенные дети», отданные в Дома ребенка или предоставленные для усыновления (удочерения) в другие семьи.

«Нежеланными» мы называем также тех детей, родители которых не хотели, не желали иметь ребенка, отвергали его еще до рождения. К сожалению, зачатие может быть связано с одноразовой связью супругов, изнасилованием, групповым развратом, половой неразборчивостью, другими вариантами добрачных связей. Беременность может наступить вопреки предохранению или может стать результатом отсутствия достаточных знаний о противозачаточных средствах в семьях, в которых супруги не хотят иметь детей (может быть из-за своего эгоистического желания получать удовольствие от жизни, может быть из-за ложного страха перед будущим или по другим причинам). Ребенок, появившийся при подобных обстоятельствах, чаще всего бывает нежеланным.

Нежеланным ребенок может стать непосредственно во время родов или после рождения, когда родители по тем

или иным причинам отвергают его как сознательно, так и бессознательно. Например, мать страдает во время беременности или родов и думает, что лучше бы этого ребенка не было, или родители устали заботиться о ребенке, или в семье выросли материальные затраты, — и как результат — родители жалеют о том, что ребенок появился на свет. Отношения между супругами напряженные, и они считают, что если бы не ребенок, то они бы сейчас были свободны друг от друга, а он, как цепь, связывает их между собой. Один из супругов покидает семью, а другой — вымещает на ребенке обиду за измену и предательство (ребенок чувствует себя отверженным обеими родителями).

Разлука с родителями, особенно с матерью, (даже если это вынужденная госпитализация или внезапная смерть) воспринимается ребенком как отвержение, особенно в раннем детстве. У каждого ребенка есть индивидуальное время, которое он способен провести без родителей, не беспокоясь о том, что его бросили, и не чувствуя себя отверженным. Нужно быть очень осторожным, чувствовать и понимать, с кем и на сколько вы можете оставить своего малыша. В первые годы жизни (до трех лет) ребенок в значительной степени зависит от матери, и никакие даже самые лучшие бабушки или близкие родственники не могут ее заменить.

Психотравмирующие семейные обстоятельства

В психолого-педагогической литературе подчеркивается особая психотравмирующая роль следующих наиболее распространенных семейных проблем:

- * характерологические отклонения родителей (греховные черты характера);

- * конфликтное «противостояние» в семье (пагубные взаимоотношения);

* несоответствие требований родителей возможностям и потребностям детей;

* непринятие индивидуальности ребенка; психологическое, эмоциональное его отвержение (может проявляться в раздраженном, нетерпеливом обращении, частых порицаниях, постоянном недовольстве, угрозах, физических наказаниях, отсутствии нежности, ласки, любви);

* эмоциональная неустойчивость, неровность в обращении с ребенком и между родителями (повышенный тон, крик, вспышки гнева и раздражения, ссоры, скандалы, грубость, жестокость, насилие);

* несогласованный воспитательный подход родителей и других членов семьи, конфликтные противоречия в вопросах воспитания ребенка;

* непоследовательность, противоречивость воспитательных установок каждого из родителей («сегодня можно, завтра нельзя»);

* «коммуникативный барьер» между ребенком и отцом, иногда жестокость и (или) непринятие ребенка отцом;

* дефицит общения с родителями и наличие разных воспитателей, заменяющих родителей;

* недостаток материнства; аффективная разлука с матерью в первые годы жизни;

* тотальное доминирование матери и (или) бабушки, гиперопека и ограничительность(контроль);

* повышенная тревожность родителей, постоянное беспокойство о ребенке;

* алкоголизм отца и (или) матери;

* неполная семья, развод родителей.

Нужно помнить, что травмирующий эффект ощущения отвержения также силен, как и фактическое отвержение.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок ощущал себя уверенно в жизни, чувствовал защищенность, не отвергайте его, пусть он всегда чувствует себя желанным. Ребенок должен быть уверен в нашей безусловной, беспредельной, неограниченной и бескорыстной любви к нему, в том, что мы любим и принимаем его таким, каков он есть. Обнимайте, целуйте, показывайте и рассказывайте своему ребенку (как малышу, так и подростку), как вы любите его, какой он особенный, желанный и долгожданный. Ваша любовь и нежность принесет и вам, и вашему ребенку счастье, радость и любовь, которые будут изливаться на окружающих.

Позиция родителей по отношению к ребенку

Нередко мы сталкиваемся с ситуациями, когда ребенок **кажется желанным**, родители его «как бы любят», но если разобраться, то отношение к ребенку в семье в корне неверное. Какова же реальность родительской позиции по отношению к ребенку? Чаще всего в ее основе лежит эгоизм.

Встречаются семьи, в которых родители даже не приблизились к осознанию своей роли как отца и матери. Подробно об этом мы писать не будем, так как вряд ли эта книга окажется в руках таких родителей. Рассмотрим лишь социально приемлемые (часто встречающиеся, в том числе и в церковной среде) **мотивы появления в семье «желанного» ребенка.**

Так, например, родители обеспокоены своим здоровьем и жизнью на старости лет. Они заводят ребенка, которому с детства рассказывают, что его главная задача - заботиться о своих престарелых родителях. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы заботиться о своей семье, родителях, братьях и сестрах. Малыша с детства нужно приучать думать и заботиться о других. Но только во всем должна быть мера.

Подобная установка родителей приводит к тому, что ребенок не чувствует, что любим, что он *ценен сам по себе*, а не в качестве опоры родителей в преклонном возрасте. В данном случае ожидания взрослых, скорее всего, не оправдаются, а личность ребенка пострадает. А если оправдаются, то человек с такой установкой окажется не в состоянии построить свою собственную семейную жизнь. Любые близкие отношения будут восприниматься им как предательство по отношению к родителям. Он может оставаться изолированным и одиноким в течение длительного времени, а иногда и всю жизнь.

Довольно часто ребенок в семье служит душевным утешением родителей после перенесенных невзгод и страданий. В такой позиции, к сожалению, находятся почти все одинокие родители. Но иногда она присутствует и в полных семьях, где отношения между супругами не близкие, напряженные или откровенно конфликтные. При этом родители взваливают на детские плечи совсем не детские проблемы.

Думая о ребенке, такие родители, прежде всего, заботятся о себе. Многие из них ведут себя как капризные дети и ожидают, что ребенок создаст условия психологического комфорта и привнесет в их жизнь любовь, тепло и заботу. При такой родительской позиции нарушается здоровый, объективный подход в воспитании, так как родитель слишком эмоционально вовлечен в отношения с ребенком, и на первое место выходит чувственная привязанность, зависимость, эгоистическое удовлетворение своих страстных чувств.

Ребенка могут использовать в качестве арбитра в семейных ссорах и конфликтах. «Скажи с кем тебе лучше: с мамой или папой?», — спрашивает один из родителей во время ссоры, пытаясь найти еще один аргумент в свою пользу. Такое поведение очень пагубно сказывается на формировании личности ребенка, учит его, что даже среди близких людей нужно выбирать кого-то одного и пренебрегать всеми остальными, даже если любишь их.

Иногда основная роль, отведенная ребенку в семье, - развлечение родителей. При этом заботятся и ухаживают за ребенком родители зачастую с трудом (на эту часть взаимоотношений они «как-то не рассчитывали»), а вот поиграть, развлечься вволю, как с игрушкой, — другое дело. Вкусы у всех разные, поэтому спектр развлечений, приносящих удовольствие, весьма разнообразен. Кому-то доставляет удовольствие перекармливать ребенка или, например, унижать, оскорблять ребенка (это дает возможность ощутить собственную значимость и удовлетворяет подсознательные садистские наклонности), а кто-то иногда, не отдавая себе отчет, использует ребенка (обычно противоположного пола) для удовлетворения своего сексуального желания, своих блудных пристрастий...

Можно встретить в родительской среде и такую позицию: ребенок - область приложения педагогических, психологических, медицинских, философских и религиозных знаний. Он - экспериментальное поле, на которое высаживается то одно, то другое, с целью удовлетворить родительское любопытство и получить результат.

Один из вариантов семейной ситуации можно охарактеризовать следующим образом: «Работа - главное в жизни родителей». Ей отдается все: интерес, время, силы, здоровье, — жизнь. Она позволяет человеку пережить чувство радости, счастья, успеха, значимости, удовлетворения, короче, — все, что ему нужно. Зачем в данном случае нужны дети? Дети появляются в семье как естественная общественная необходимость.

Распространенным мотивом рождения ребенка может быть желание укрепить отношения между супругами, придать браку стабильность. Если в семье есть ребенок - это всерьез и надолго. Иногда живущие в гражданском браке женщины стремятся забеременеть, хотят «желанного» ребенка, чтобы «привязать» к себе супруга. Ребенок в данном случае используется как гарантия сохранения и прочности взаимоотношений.

Часто отношение к ребенку со стороны родителей — компенсаторное. Родители в чем-то не состоялись, чувствуют себя (в глубине души) обделенными и ущемленными. Возможности, способности, потенциал ребенка используются в качестве компенсации за свои несбывшиеся надежды, проблемы, трудности, неудачи. «Я не достиг, — ты должен достичь». «Я не получил, — ты обязан получить». «Я не смог, — ты сможешь» и т.д. Так в борьбе с собственной неполноценностью, родители забывают и игнорируют личность и интересы самого ребенка.

Довольно часто встречается отношение к ребенку как к наследнику, продолжателю собственного рода, семейного уклада, интересов, профессии и т.д. В ребенке родители видят продолжение **себя** (со всеми вытекающими отсюда последствиями).

Наиболее распространенным, пожалуй, является восприятие родителями ребенка как объекта, услаждающего их собственное тщеславие. При этом главное для родителей — не сам ребенок, не его внутренний мир, интересы, потребности и желания, а его успехи, заслуги, достижения. Родители обращают внимание на ребенка, если ему есть, чем похвалиться. Заслуги ребенка придают им значимость в их собственных глазах и в глазах общества.

Если родители не осознают эгоистичность своей позиции по отношению к ребенку и не пытаются работать над собой, то, что бы они ни делали, они не могут удовлетворить внутренней потребности ребенка в любви, принятии, эмоциональной близости, потому что дети тонко чувствуют неправду и лицемерие в отношениях. Любовь — это внутреннее состояние души, отношение к внутреннему и внешнему миру, которое невозможно изобразить, подделать. Ребенок тонко чувствует: любят его или нет, желанный он или нет.

В таких семьях глубинного доверия и близости между родителями и детьми не бывает. Родители не знают своих детей. Забота о ребенке чаще всего выливается в материальное обеспечение его нужд (накормить, одеть, развлечь).

Взрослые активно вмешиваются и проявляют свое внимание к ребенку, если он что-то делает не так, как они бы хотели, нарушает их нормы, планы и т.д.

Даже если отношения внешне выглядят довольно прилично и социально приемлемо (нет серьезных разногласий, скандалов и т.д.), личный контакт обычно не складывается, потребности в глубинном доверительном общении друг с другом нет. В подростковом возрасте, когда ребенок физиологически и психологически меняется, чувствует себя более самостоятельным, независимым, от него можно ожидать чего угодно. В таких семьях дети не чувствуют себя любимыми, принимаемыми, ценными с раннего детства, их самые близкие люди, родители, по существу, отвергают их. Они осознают в глубине своей души, что они - «нежеланные» дети.

Влияние семейных взаимоотношений на развитие личности ребенка

Рассмотрим влияние особенностей семейных взаимоотношений и воспитательного подхода на формирование личности ребенка, развитие его характерологических черт. Мы постарались систематизировать ряд психолого-педагогических исследований по данной проблематике в виде таблицы:

Тип преобладающего воспитательного подхода в семье	Характер личностных отклонений ребенка
Откровенно отталкивающий, отвергающий	Тяжелое невротическое развитие личности.
Недостаточность внимания и жестокость	«Злостно-забитый» тип детей с погруженностью в себя и неустойчивым, неуравновешенным поведением.

Жестокий, деспотичный	Пассивно-защитный тип поведения детей с нерешительностью, тревогой, страхом, робостью, неуверенностью, зависимостью, пугливостью. Возникновение страхов и одновременное избирательное доминирование.
Ограничивающий	Психомоторная нестабильность, импульсивность, нереализованная агрессивность, враждебность, упрямство. Характерные черты - возбудимость и неустойчивость как ответ на блокирование моторного и эмоционального самовыражения ребенка.
Гиперопека, предохранение	Инфантильный тип поведения, зависимость, низкий волевой потенциал с яркими аффективными реакциями, неустойчивость, агрессивность.
Предъявление чрезмерных требований	Душевная слабость, комплекс вины, повышенная утомляемость, эмоциональная неустойчивость, напряженность, капризность, нарушение сна, аппетита, частые болезни.
Противоречивый, унижающий	Агрессивно-защитный тип поведения детей с повышенной возбудимостью, нетерпеливостью, неуравновешенностью и неустойчивостью.
Маятникообразный («сегодня разрешили, завтра запретили»)	Выраженные аффективные состояния у детей, манипуляция родителями, предрасположенность к неврастению.
Разрешительно- допускающий	Состояние тревоги и страха, часто приобретающее навязчивый характер. Характерные черты - неуверенность, нерешительность, тревога, страх, а также завышенный уровень социализации.
Изнеживающий	Чувство неполноценности, тенденция к доминированию (вплоть до тирании), непостоянство характера.

Избыток внимания, заласкивание, чрезмерная чувственность	«Мягко-забитый» тип детей с зависимым поведением, холодностью и равнодушием.
Чрезмерно снисходительный, удовлетворение всех желаний и излишнее внимание	Развитие истерических черт характера с эгоцентризмом, повышенной эмоциональностью, отсутствием самоконтроля.
Ребенок - «кумир семьи»	Честолюбие, сверхстарательность, стремление быть первым, властвовать, распоряжаться другими, развитие истерических черт характера.

Е.С. Шефер (1959) и А.И. Захаров (1972) в своих исследованиях выделяют в воспитательном подходе два параметра:

1. Эмоциональный контакт		
	Принятие (теплота, любовь)	Непринятие (враждебность, отвержение).
2. Контроль		
	Ограничительность (контроль)	Разрешительство (автономия).

Воспитательная позиция каждой семьи характеризуется индивидуальным сочетанием этих факторов. Давайте рассмотрим четыре основные воспитательные позиции с высокой интенсивностью каждого фактора:

- **Принятие и Ограничительность**
- **Принятие и Разрешительство**
- **Непринятие и Ограничительность**
- **Непринятие и Разрешительство**

Мы попытались обозначить на схеме тенденции развития черт характера ребенка в зависимости от воспитательной позиции родителей (по материалам А.И. Захарова).

Принятие

Ограниченность	Зависимое поведение Внушаемость Несамостоятельность Возбудимость Нестабильность Хорошая социальная приспособляемость	Независимость, авто- номность Большая активность Доминантность Социальная уверен- ность Дружественность, нет стремления к конку- ренции со сверстни- ками Неагрессивность Состояние повышен- ной тревожности, страха, навязчивости	Разрешительство
	Враждебность, внут- ренняя агрессивность Избирательное доми- нирование в каких- либо сферах Социальная закры- тость, отрешенность трудности во взаимо- отношениях Застенчивость, стыд- ливость	Выраженная агрес- сивность Трудноконтролируе- мое поведение Нарушение социаль- ной адаптации	

Непринятие

Думаем, что нет необходимости доказывать, что наиболее благоприятной воспитательной установкой родителей с учетом обозначенных выше параметров является высокий уровень принятия ребенка со стороны родителей, а также совокупность разумного контроля и автономии. Для благоприятного развития ребенку необходимо чувствовать, что его любят и принимают, а также знать, что существует строгий порядок, правила жизни, и иметь возможность с учетом возрастных особенностей проявлять свою самостоятельность и независимость.

В реальной жизни воспитательную позицию родителей трудно описать, используя лишь два параметра. Жизнь всегда богаче, сложнее, чем любое научное исследование.

Основные родительские установки

Роберт и Мери Гулдинг в своих работах выделяют 10 основных родительских установок, предписаний, которые подсознательно передаются и могут усваиваться ребенком и затем разрушительно действовать на протяжении всей его жизни. Позволим себе привести здесь описание родительских предписаний, данное классиками:

«Не делай»

Это предписание передается родителями, которые боятся. Обуреваемые страхом, они не позволяют ребенку совершать многие обычные поступки:

- не ходи рядом со ступеньками (малышам);
- не лазь по деревьям; не катайся на роликовой доске и т.д.

Иногда такие родители не хотели ребенка и, понимая, что инстинктивно не желают, чтобы этот ребенок существовал, они чувствуют вину и панику от собственных мыслей и становятся в результате сверхзаботливыми и осторожными. Иногда родитель сам имеет фобии, или сверхосторо-

жен после потери старшего ребенка. По мере взросления ребенка родители волнуются по поводу любого поступка, который тот намеревается совершить: «Но может, это надо еще разочек обдумать». И ребенок не верит, что он сможет совершить что-либо правильное и безопасное, не знает, что же ему делать, и ищет, чтобы кто-нибудь подсказал правильное решение. Такой ребенок, вырастая, будет иметь большие трудности при принятии решений.

«Не будь»

Это смертельно опасное сообщение - во время лечения на нем первом мы фокусируем внимание. Оно может быть дано очень мягко: «Если бы не вы, дети, я бы развелась с вашим отцом». Более жестко: «Хоть бы вы не родились... тогда бы мне не надо было выходить за вашего отца». Это сообщение может передаваться невербально: родитель держит ребенка на руках, не покачивая его, хмурится и бранится во время еды и купания, злится и кричит, когда ребенок что-нибудь хочет, или просто бьет его. Есть множество способов передачи данного сообщения. Предписание может быть передано матерью, отцом, няней, гувернанткой, братом или сестрой. Родитель может быть подавлен тем, что ребенок зачат до женитьбы или после того, как супруги решили больше не иметь детей. Беременность может закончиться смертью матери, и семья винит ребенка в этой смерти. Роды могут быть трудными, и ребенка обвиняют в том, что он был слишком велик при рождении: «Ты меня всю порвал, когда рождался». Эти сообщения, повторяемые много раз в присутствии ребенка, становятся «мифом рождения»: «Если бы ты не родился, нам бы лучше жилось».

«Не сближайся»

Если родители расхолаживают ребенка от попыток сближения, то ребенок может воспринять это как сообщение «Не сближайся». Недостаток физического контакта и пози-

тивных поглаживаний ведет ребенка именно к такой интерпретации. Аналогично, если ребенок в результате смерти или развода теряет родителя, с которым он был близок, он может сам себе дать предписание, сказав: *«Какой смысл в близости, если все равно они умрут»*. Так он решит никогда больше ни с кем не сближаться.

«Не будь значимым»

Если, например, ребенку не разрешают говорить за столом: *«Дети должны быть видны, а не слышны»*, или еще как-нибудь снижают его значимость, он может воспринять это как сообщение *«Не будь значимым»*. Он также может получить подобное сообщение в школе.

«Не будь ребенком»

Это сообщение передается родителями, которые поручают младших детей заботам старших. Оно также исходит от родителей, который «гонят коней», пытаюсь сделать из своих малышей «маленьких мужчин» и «маленьких женщин», поглаживая детей за вежливость еще до того, как те поняли, а что же значит вежливость, говоря совсем маленьким деткам, что плачут только маленькие.

«Не взрослей»

Это предписание обычно передается от матери ее последнему ребенку, неважно второй он или десятый. Оно часто дается отцом дочери, когда та достигает предпоздкового или подросткового возраста, и отец начинает с испугом чувствовать в ней просыпающуюся сексуальность. Тогда он может запрещать девочке делать то, что делают ее подруги, - употреблять косметику, носить соответствующую возрасту одежду, бегать на свидания. Он также может прекратить физические поглаживания, и девочка интерпретирует это так: *«Не взрослей, а то я не буду любить тебя»*.

«Не добейся успеха»

Если папа играет с сыном в пинг-понг, только когда выигрывает, и прекращает играть, как только сын его побеждает, мальчик может интерпретировать его поведение как сообщение: *«Не выигрывай, а то я не буду любить тебя»*. Это сообщение конвертируется в *«Не добейся успеха»*. Постоянная критика со стороны родителя-перфекциониста (стремящегося, чтобы все было идеально — *прим. авт.*) дает сообщение *«Ты все делаешь неправильно»*, которое переводится как *«Не добейся успеха»*.

«Не будь собой»

Это сообщение чаще всего дается ребенку «неправильного» пола. Если у матери трое мальчиков, а она хочет девочку, то из четвертого сына она может сделать «доченьку». Если сын видит, что девочкам достается все лучшее, он может решить: *«Не будь мальчиком, а то тебе ничего не достанется»* - и впоследствии иметь проблемы со своей половой принадлежностью. Отец может сдать после четырех девочек и начать учить пятую «мальчишеским» и «мужским» занятиям, например, играть в футбол.

«Не будь нормальным»

«Не будь здоровым»

Если родители поглаживают ребенка, когда он болен, и игнорируют, когда он здоров, это равносильно словам *«Не будь здоровым»*. Если безумное (ненормальное) поведение вознаграждается или если оно моделируется, но не корректируется, то само моделирование становится сообщением *«Не будь нормальным»*.

Надеемся, что эти рассуждения о позиции родителей по отношению к ребенку помогут вам заглянуть внутрь себя, задуматься о том, что вы вынесли из семейных взаимоотношений, о том, какую роль играет ваш ребенок в жизни семьи, в вашей жизни.

Отвержение и само-отвержение

Как появляется комплекс само-отвержения?

«Для меня очень мало значит, как судите обо мне вы или как судят другие люди; я и сам не сужу о себе» (1Кор. 4:3).

Представьте себе следующую ситуацию: вы искренне и безраздельно любите кого-то, а этот человек не желает быть с вами, отвергает, оставляет и бросает вас. Показывает вам, что вы - обуза, что ему было бы гораздо проще и лучше без вас. А если он для вас - главное в жизни, и от него зависит все ваше существование? Удалось прочувствовать? Приблизительно так чувствуют себя **нежеланные** дети.

Отвергаемые самыми близкими и любимыми людьми они не могут, не способны в своем возрасте понять, почему так случилось. Они не допускают мысли о том, что родители сделали что-то неправильно. Дети принимают **решение**, что с ними что-то не так, они не достаточно хороши и достойны того, что их отвергли. Эти представления о самом себе и служат основанием для формирования негативной экзистенциальной (жизненной) позиции ребенка (Я -).

Так появляется **комплекс само-отвержения**, принятие самого себя, страх быть брошенным, отверженным, убеждение — «я не достоин любви». А также страх, что «я никогда не буду принят другими» и глобальная установка: «мое принятие другими, а значит мой психологический, внутренний комфорт зависит от того, **что** я делаю, что

я могу дать другим, а не от ценности моей личности, то есть того, **кто** я есть на самом деле».

Когда родители пренебрежительно относятся к ребенку, равнодушны к его нуждам, жестки в своих требованиях и малыш не чувствует, что его любят, он переживает свою никчемность, беспомощность. В результате ребенок принимает решение, что он «ничего не стоит», ценность его может проявиться только в ублажении родителей.

Следует отметить, что для того чтобы заронить зерна само-отвержения, необязательно отказываться от ребенка, сдавать его в детский дом и тому подобное. Достаточно опоздать к закрытию детского садика и затем не объяснить ребенку причину своего опоздания. Поэтому, если мы понимаем, что ребенок в подобной ситуации может почувствовать себя брошенным, отверженным, необходимо проявить к нему больше любви, тепла, ласки; необходимо убедить, уверить его, что с ним все в порядке, что он дорог и любим.

Иногда ребенок внутренне восстает против взрослого и отвергает его в ответ. Тогда рождается агрессия, раздражение, гнев, непослушание, формируется комплекс противоречия и отвержения авторитета взрослого. Так складывается внутренняя установка - Ты—.

Последствия само-отвержения

Душевный потенциал ребенка расцветает в любви, заботе и внимании взрослых. Если же по тем или иным причинам ребенок чувствует себя отверженным, лишенным любви самых близких и дорогих ему людей, страдает его физическое, психологическое и духовное здоровье. Почти всегда отвержение вызывает торможение эмоционального развития, глубинную душевную боль.

Человек, переживший отвержение, внутренне страдания, сомневается в ценности своей личности, не уверен в себе. У него может быть заниженная самооценка и повышенный уровень тревожности.

Он нелегко переживает любые изменения в жизни, испытывает трудности в освоении нового, не верит в себя и боится самовыражаться, проявлять свои способности.

Такие люди предпочитают держаться от других на расстоянии, стараются не попадать в новые социальные ситуации, а пребывать в узком кругу, в котором они чувствуют себя в безопасности. Дети с развитым чувством неполноценности избегают более сильных детей (не столько физически, сколько психологически) и предпочитают играть с теми, кто слабее, позволяют управлять собой и подавлять себя. В школе, в жизни, в супружестве они ведут себя так же. В своем маленьком пространстве им легче погасить глубинное чувство само-отвержения.

Иногда мы не замечаем у человека комплекса само-отвержения, например, когда мы сталкиваемся с ним на работе, потому что здесь он чувствует себя уверенно или достаточно ловко использует маски, защищающие его внутренний мир от окружающих. Но такой человек может переживать неуверенность в себе в компании или в отношениях с противоположным полом. И только в этих сферах жизни или в критических психологических ситуациях мы можем увидеть его реальное психологическое лицо, его истинную жизненную позицию.

Чрезвычайная зависимость от общественного мнения - типичный признак само-отвержения. Где бы человек ни находился: на улице, на работе, в собственном доме, в кругу друзей, он делает все возможное, чтобы понравиться окружающим, заслужить их внимание и расположение, ищет подтверждения и демонстрации принятия и любви. Он страдает, когда к нему относятся «не так», как он ожидает. И с трудом идет на установление тесных эмоциональных контактов, так как ожидает, что будет отвергнут или оценен не так, как ему хочется. Если мы ничего о себе не знаем, то слова другого о нас - это вся наша жизнь.

Но дело в том, что удовлетворить потребности нашего «я» таким образом невозможно, так как полноценная лю-

бовь и принятие не могут родиться, опираясь на мнение окружающих. Поэтому разочарование, фрустрация, невротичность становятся спутниками жизни таких людей.

Комплекс само-отвержения проявляется в перфекционизме (когда человек стремится все делать идеально, на 100%). Такая идея рождается у ребенка в семье, в которой родители предъявляли ему завышенные требования, а внимание уделялось в ситуациях, когда он достигал успеха. Вследствие этого у ребенка появляется мысль, что нужно стремиться все делать идеально, чтобы добиться родительской любви и принятия; нужно быть не самим собой, а каким-то другим мальчиком или девочкой, который все делает отлично.

Таким образом, ребенок перестает быть самим собой, он контролирует свои действия, постоянно сверяя их с собственным идеалом, и от этого буквально разрывается на части. Он вынужден скрывать свое истинное лицо под маской, которая создается им, чтобы существовать в этом мире и не чувствовать себя отверженным. Он не смеет быть самим собой, так как знает, что не достоин любви.

Если мы встречаем человека, который постоянно суетится, сопровождая свои действия бурными эмоциями, мы можем смело сделать вывод о наличии у него сильного чувства неполноценности. Человек, уверенный в своей способности преодолеть трудности, не будет нетерпеливым. Самонадеянность, нетерпение, драчливость — признаки сильно выраженного комплекса само-отвержения.

Характерные для некоторых людей утверждения типа: «да, но...» также являются признаком комплекса само-отвержения. Понимание этого позволяет нам по-новому взглянуть на некоторые чувства, например, такие как сомнение. Сомневающийся человек часто остается при своем сомнении и ничего не достигает. Если человек говорит: «Я не сумею», «У меня не получится», то, вероятнее всего, и действия его будут соответствующими. Последующая жизнь

человека как бы служит подтверждению его неполноценности в собственных глазах.

Если вам близки описанные чувства, если и вы пережили внутреннюю боль при подобных обстоятельствах, то необходимо осознать, что одним из самых серьезных корней, из которых будет произрастать множество грехов, будет чувство отверженности, само-отвержение, неуверенность в себе, низкая самооценка, повышенная тревожность, чувство незначительности, неполноценности, одиночества, брошенное™, страх быть отверженным, страх одиночества и брошенности.

Комплекс само-отвержения проявляется в нашей жизни в том, что мы внутренне не принимаем самих себя, не любим себя, подсознательно стремимся быть отверженными, и провоцируем подобные ситуации с тем, чтобы от людей получить подтверждение своего комплекса. Крайней формой проявления само-отвержения может быть стремление к самоуничтожению, самоубийству. Само-отвержение как болезнь, разрушительное действие которой зависит от индивидуальных особенностей больного, силы и характера заболевания.

Само-отвержение - пожалуй, одна из самых серьезных психологических проблем современного человечества. В той или **иной** степени ее несут практически все. История каждого человека, обращающегося за психологической помощью - это история пережитого им опыта отверженности.

Давайте еще раз вспомним, что способствует формированию в ребенке комплекса само-отвержения:

- ***Позиция родителей***

Позиция родителей по отношению к ребенку, проявляющаяся в мотивах появления ребенка во время зачатия, беременности и родов и в течение всей жизни ребенка (мы писали об этом выше).

- ***Проблемное зачатие, беременность ироды.***

Женщины, пережившие аборт, могут страдать от чувства неисполненности, отвержения, непросщения, обиды, горечи, гнева, ненависти к мужчинам.

В случае неожиданной потери ребенка или прерывания беременности по медицинским показаниям женщине нужно освободиться от страха потери ребенка, чувства горя и отверженности.

Довольно часто женщины, потерявшие ребенка при подобных обстоятельствах, вспоминают об этом с болью, но вместе с тем присутствует тихая покорность Божьей воле и принятие этого события как блага из Его рук.

Расскажите о своих переживаниях Богу. Попросите Его утешить и успокоить вас, избавить вас от страха, который родился после этой трагедии, принести в вашу душу мир и покой, наполнить вас любовью.

Дети, рожденные после абортoв или выкидышей, имеют повышенный интерес к теме смерти, страх смерти, иногда желание умереть, покончить жизнь самоубийством, могут быть нетерпимы к боли. Некоторые из них отстают в эмоциональном развитии, плохо спят, страдают от ночных кошмаров.

Внутриутробный опыт ребенка очень важен. Томас Верни в своей книге «Секретная жизнь нерожденного ребенка» (Thomas Verny «The secret Life of the Unborn Child») провел анализ собранных по всему миру клинических исследований, посвященных изучению того как внутриутробный опыт ребенка сказывается на его личностном развитии.

На следующей странице мы приводим краткую таблицу, составленную по результатам этого анализа.

Обстоятельства внутриутробного развития ребенка	Характерное поведение ребенка
Нежеланный ребенок	Суевливость, показное поведение, стремление заслужить право на существование, чрезмерное желание угодить, ненасытное желание любви или стремление отвергнуть другого до того как сам ребенок будет отвергнут (отвержение любви), трудности сближения с людьми. Напряжение, постоянное чувство вины, гнев, желание смерти, болезненность.
Внебрачный ребенок	Глубинное чувство вины, отсутствие чувства принадлежности к семье, одиночество.
Финансовые проблемы у родителей	Представление о себе: «Я обуза».
Родители слишком молоды, не готовы	Представление о себе: «Я помеха».
У матери проблемы со здоровьем	Чувство вины за свое существование, ребенок может чувствовать себя ответственным за состояние матери.
Родители планировали и ожидали ребенка другого пола	Проблемы половой идентификации, иногда одна из причин гомосексуальности. Стремление угодить родителям, быть тем, кем они хотят видеть ребенка. Ощущение своей ничтожности, бесполезности; уныние, постоянное ощущение поражения: «С самого начала со мной что-то не так. Я — неправильный».
Зачатие ребенка произошло сразу после выкидыша	Чрезмерная серьезность, стремление к чрезмерным достижениям, попытки восполнить потерю, гнев за то, что он — «замена», проблемы с самоидентификацией

У матери нерациональный страх родов	Страх, неуверенность в себе, беззащитность
Скандалы в доме	Нервозность, разболтанность, внезапное изменение настроения; стремление к контролю ситуации, в которой проявляются разные мнения; страх; чувство вины: «Я причина раздора»; ощущение ответственности за эмоциональное состояние родителей.
Отец умер или ушел из семьи	Чувство вины, самоосуждение, горестные ожидания быть брошенным; гнев; чрезмерное желание найти правильного идеального супруга; желание смерти, депрессия.
Мать потеряла близкого человека и поглощена горем	Глубинная печаль, депрессия, желание смерти; одиночество, внутреннее убеждение: «Никто мне не поможет. Я должен полагаться только на себя».
Нездоровые сексуальные отношения; потребительское отношение, насилие в сексе со стороны отца; больше одного сексуального партнера	Отвращение к сексу, страх сексуальной близости, общее нездоровое отношение к сексу.
Мать боится располнеть во время беременности, недостаточное питание	Ненасытное чувство голода, гнев.
Мать много курит	Предрасположенность к тревожности, беспокойству.
Мать потребляет много кофеина	Ослабленность мышечной системы и низкий уровень активности ребенка.
Мать пьет много алкогольных напитков	Кроме химического воздействия, ребенок перенимает негативные чувства, заставляющие мать пить.

Многие исследователи доказывают, что биологическое рождение - это событие первостепенной духовно-психо-

логической важности, самое серьезное и значительное событие в жизни человека. Хочется сказать несколько слов о влиянии проблемных родов на детей.

Дети, рожденные *при затянутых родах*, бывают апатичными, медленными, сонными, не активными, с низкой мотивацией к деятельности. Иногда у них наблюдается сниженная способность к обучению и занятиям спортом. Трудности при родах также влияют на формирование самоотвержения, низкой самооценки, неуверенности в себе.

Быстрые роды могут являться причиной шока, страха, самоотвержения и неуверенности ребенка в собственных силах.

Если во время родов использовалось оперативное вмешательство, наложение щипцов, то дети могут испытывать не только кратковременную или длительную физическую боль, но и эмоциональное потрясение, страх, гнев. Иногда их преследует в течение всей жизни нетерпимость к боли, страх боли, склонность к ипохондрии, депрессии.

Дети, рожденные с помощью кесарева сечения, могут страдать от чувства эмоциональной небезопасности, и нуждаются в физических проявлениях любви и физическом контакте больше, чем другие дети. Они могут быть беззаботны и неуклюжи (трудности в пространственной ориентации).

Если проводилась *стимуляция родов*, то это сказывается на ослаблении внутренней связи между матерью и ребенком, может влиять на формирование мазохистской ориентации ребенка.

У детей, рожденных с обвитой пуповиной шейей, наблюдаются проблемы, связанные с горлом, трудности в речи, а иногда и антисоциальное поведение.

Зная, какое влияние на характер ребенка могут оказать трудности, возникшие во время родов, необходимо обязательно молиться Богу о даровании качеств, противоположных предрасположенностям, спровоцированных про-

блемными родами. Когда он спит, когда вы держите, кормите, обнимаете младенца, молитесь над ним с любовью снова и снова. Нужно просить Бога Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа избавить новорожденного ребенка, да и нас самих от наследственных и приобретенных во внутриутробный период или во время родов греховных реакций и внутренних проблем, просить Бога придти в трудную ситуацию и быть вместе с младенцем в этих критических и стрессовых обстоятельствах его жизни, защитить и успокоить его, дать ему пережить опыт любви и принятия, заботы и поддержки. Если вы чувствуете себя ответственными за негативный опыт, пережитый ребенком, попросите у ребенка прощение. Не думайте, что он слишком мал и ничего не услышит. В духе он поймет и простит вас. Просите у Бога прощения за свои прегрешения, принесите Ему свое покаяние. Он - милостив и ждет вас, как Отец в притче ждет своего потерянного блудного сына. И простите себя, так как Бог прощает вас.

- *Неудовлетворенность родителей*

Ребенок наверняка почувствует недовольство родителей, связанное с тем, что они ожидали мальчика, а родилась девочка, или наоборот.

Неудовлетворенность полом ребенка, его внешними данными, ростом, другими физическими параметрами, в той или иной форме выраженная родителями («у тебя кривые ноги», «у тебя длинный нос», «ты некрасивая», «ты низкого роста», «какая безобразная короткая шея» и т.п.) приводит к тому, что (вместе со своими родителями) ребенок отвергает свою индивидуальность и неповторимость.

Реакцией на такую форму отвержения является переживание - «во мне есть нечто такое, что не устраивает самых близких и родных людей, составляющих весь мир для меня». А поскольку изменить это *нечто* невозможно — это

порождает сильный комплекс само-отвержения, непринятия себя, чувство «я недостоин любви» и т.д.

Несбывшаяся мечта родителей о ребенке противоположного пола, приводит к отвержению ребенком своей сексуальной принадлежности, что является одной из серьезных причин развития гомосексуальности. Ребенок считает (и не без оснований), что его бы любили намного больше, если бы он был другого пола. Он стремится максимально соответствовать родительским ожиданиям, чтобы заслужить любовь, и таким образом отвергает свой пол.

Отец Жени очень хотел, чтобы родился мальчик, а когда родилась девочка, он дал ей мужское имя, стремился воспитывать как мальчика. Ее с детства одевали в брюки и джинсы, покупали мальчишеские игрушки, учили играть в спортивные игры. Через несколько лет в семье родилась другая девочка. Ни отец, ни мать не были расстроены, что она не мальчик. У нее были белокурые волосы и голубые глаза. Все восхищались ее внешностью. Ей не дарили мальчишеских игрушек, а учили готовить и помогать маме. А Женя по-прежнему была помощницей отца в его мужских делах.

В период полового созревания у Жени было сильное чувство, что она не знает, кто она. Она «потеряла» свою сексуальную женскую идентификацию, это служило причиной постоянного смущения, неудовлетворенности, эмоционального напряжения и фрустрации. Женя чувствовала себя чужой как среди девочек, так и среди мальчиков. Она глубоко переживала свою неадекватность и неполноценность, чувствовала себя несчастной, жалкой. Так проявлял себя комплекс само-отвержения.

В поисках принятия, любви и своей истинной идентификации уже в подростковом возрасте она начала вступать в беспорядочные сексуальные связи. К тому времени, когда мы познакомились, Женя несколько раз была замужем. Она стремилась доказать себе, что она девушка, женщина красивая и привлекательная, путем

постоянной смены супругов. Успех у мужчин, как ей казалось, поможет обрести уверенность в себе, а также восполнить недостаток любви, сформировавшийся в детстве. Но число приобретенных супругов равняется количеству потерянных плюс один. Поэтому уверенности в ценности своей личности она так и не достигла.

Внешне она выглядела как уверенная, жесткая женщина с выраженными маскулинными проявлениями, — это защитные формы, скрывающие высокую чувствительность, ранимость, чувство отчужденности, неуверенности и само-отвержение.

Мы помогли ей приблизиться к пониманию причин ее внутренних переживаний. Ей удалось простить своих родителей за то, что они не принимали и отвергали ее. Она смогла покаяться в своем греховном поведении и принести Богу свою боль и страдания. Во время совместной молитвы и обращения к Богу с просьбой исцелить раны отвержения, помочь принять саму себя, она пережила необыкновенный опыт божественной любви, и это помогло ей преобразиться. Кстати не только внутренне, но и внешне она стала намного более мягкой, женственной, открытой. Слава Богу!

Родители должны всегда помнить, что реально повлиять на то, чтобы иметь ребенка определенного пола, внешних данных, похожего на отца или на мать и т.д. невозможно! Мы не можем позволить себе желать ребенка определенного пола, с определенной внешностью. Все это в Божьей власти! Мы призваны смиренно принять ребенка как дар Божий из рук Бога Отца и любить его преданно и бескорыстно, и в этой жизни, и в вечности, как Бог любит и принимает нас, своих детей.

- ***Длительная разлука***

При госпитализации ребенка или любимого ребенком человека, а также при любой длительной разлуке (особенно с матерью) ребенок чувствует себя отверженным. Пребыва-

ние в школе, детском саду или яслях с проживанием также приводит к формированию само-отвержения.

Когда Сережа был маленьким., его мама периодически уезжала в служебные командировки, при этом ребенку никто ничего не объяснял, так как родители считали, что это — наилучший путь решения проблемы. Мать просто исчезала без объяснений, а затем через несколько дней, — появлялась.

Когда мы общались с Сережей, то наблюдали его страстную зависимость от своей матери, точнее, от ее присутствия и, будучи уже довольно взрослым, он с трудом переживал любую ситуацию, при которой мать должна была удалиться, прятал ее вещи, обувь, чтобы она не могла куда-то уйти.

Он рос физически слабым, болезненным ребенком, так как мать, когда он болел, проводила с ним больше времени. В нем процветал панический страх быть брошенным, комплекс само-отвержения, неуверенность в себе, недоверие к миру, людям, в том числе, и своим близким.

Когда его семья эмигрировала в другую страну, и ребенку говорили, что они вместе переезжают на новое место, в другую страну, он до последней минуты не верил, что родители берут его с собой, а не собираются оставить.

Некоторые дети, в течение недель или даже месяцев прошедшие школу разлуки со своими родителями, были психологически травмированы и несут следы этой травмы по жизни. Их проблемы могут быть различны: комплекс само-отвержения; чувство неуверенности в себе, недостойности, униженности, самоосуждения; чувство одиночества, изоляции; трудности в проявлении и принятии любви; гнев, обида, ненависть, желание мести; тревожность, беспокойство, напряженность, невроз, страхи; чувство несправедливости, эмоциональная боль, горе; если имели место сексуальные домогательства, то чувство стыда, вины, унижения.

Нужно помнить, что у нас есть только один Спаситель, Который может освободить нас от этих проблем и вернуть радость, мир, любовь в нашу истерзанную грехом душу.

Иван обратился за помощью в связи с необъяснимыми страхами. Страх появлялся в ситуациях, когда что-то не получалось, необходимо было принимать решения или брать ответственность на себя. Он отмечал, что с годами это состояние усугубляется. Иван вел очень замкнутый образ жизни, с трудом строил взаимоотношения с людьми, не имел друзей, общался только на работе. Он предпочитал все время проводить дома.

Его раннее детство, как он его описывал, выглядело вполне приятным и позитивным. В возрасте 5 лет он перенес инфекционное заболевание и был помещен в больницу. При этом ему никто не объяснил, что с ним случилось. Он помнил, что двое человек в белом забрали его у матери, которая плакала, и отвели его в пустую комнату, где не было ни игрушек, ни книжек, ни картинок. Он никак не мог понять, почему его мать не приходит и не забирает его домой из этого ужасного места. В больнице все обращались с Иваном хорошо, его кормили, лечили и следили, чтобы он был чистым, но никто не играл с ним, не объяснял ему, что все будет хорошо, он проводил время в одиночестве, страхе, беспокойстве и сомнениях. Иван поправился и вернулся домой, жизнь потекла своим чередом, и внешне не отличалась от его прежней жизни, но он уже не был прежним, жизнерадостным ребенком.

Переживая опыт отвержения и страха, Иван принял решение, что родители его больше не любят, бросили, он не достоин любви; окружающий мир — это непредсказуемое и очень опасное место, где ты можешь в любой момент пережить ужас, страх, страдания, одиночество. Так родился комплекс само-отвержения.

Мы молились вместе с Иваном об этой ситуации в его детстве. Он простил своих родителей за то, что они

не смогли объяснить ему происходящее, и он чувствовал себя отверженным и одиноким в этом мире. Мы просили Господа исцелить его от страха перед жизнью, который родился в тот период и Господь явил милость свою. Слава Тебе, Господи, слава Тебе!

• **Отказ от ребенка**

Передача ребенка для усыновления, даже если это необходимо и сделано в интересах ребенка, служит развитию у него комплекса само-отвержения.

Ребенок привыкает к своей матери во время внутриутробного периода. Он связан с ней физиологически, психологически, эмоционально. Если мать отвергает ребенка, он это чувствует и отвергает себя в ответ. Связь между матерью и ребенком не прерывается и после родов. Ребенок еще не отличает себя от внешнего мира, который в основном концентрируется вокруг матери - источника жизни. Лишаясь своей биологической матери, ребенок оказывается лишенным основной части своего мира, что и приводит к формированию само-отвержения.

Мама Леонида умерла при родах, его взяла к себе бабушка и воспитывала как собственного ребенка. До совершеннолетия он не знал об этом. Бабушка посвятила всю свою жизнь ему, но чересчур контролировала и оберегала внука, так как после трагической и внезапной потери дочери боялась, что что-нибудь случится и с внуком. Например, не разрешала мальчику играть с собаками — «вдруг укусит»; не позволяла прыгать — «вдруг подвернешь ногу». Она сама выбирала ему друзей, решала, что он будет носить, где гулять, в какие кружки ему записаться, в какой институт поступать и т.д.

Когда мы общались с Леонидом, ему было уже около 45, но он производил впечатление тихого забитого ребенка, который, лишившись авторитета (бабушка к тому времени уже умерла), сомневается во всех своих действиях, боится что-либо предпринять, боится загля-

путь внутрь себя. Суровая гиперопека (контроль и подавление) лишила Леонида самостоятельности, умения принимать решения и брать ответственность на себя, по сути, она лишила его возможности развиваться. Лозунг жизни Леонида — «что бы ни делать, лишь бы ничего не делать», «пусть все течет, как течет, а возникшая трудность, может быть, сама рассосется». При этом вместо того, чтобы пытаться разобраться в своих внутренних проблемах, почему он так одинок, неуверен в себе..., он считал, что его жизненная концепция в основе своей имеет православную добродетель — смирение, которую он понимал, как «ни о чем не думай, а делай, что сказали, и все будет хорошо».

Нередко в церковной жизни многие молодые люди находят поддержку подобным своим рассуждениям и обретают священников-духовников, поощряющих такую линию поведения.

Теперь немного о детях, попавших в детский дом. Каждый такой ребенок пережил персональную трагедию. Он может страдать после смерти родителей, его родители могут быть лишены родительских прав в связи с серьезным психическим заболеванием или криминальным поведением (убийство, наркотики, изнасилование и т.д.).

По результатам статистики большинство матерей, отказавшихся от своих детей (их еще называют «кукушками») составляют наркоманки и алкоголички, однако среди них нередки и потомственные «отказницы». Когда-то нынешние мамы сами были оставлены в детских домах, теперь они сами включились в этот «семейный» бизнес. Не имея опыта семейной жизни, они редко бывают успешны в создании собственной семьи. Нетрудно представить, каково будет отношение «брошенных» детей к себе, другим людям и миру, который так жесток.

Мы остановимся лишь на кратком перечислении их проблем: комплекс само-отвержения; чувство одиночества, изоляции; недоверие, гнев, враждебность к миру, людям,

эмоциональная холодность. Иногда такие дети страдают от склонности к воровству, нечестности, насилию, хулиганству. Нередко присутствует комплекс проблем, связанных с сексуальной самостимуляцией, сексуальной неразборчивостью; а также различные страхи, неврозы, трудности обучения. Зависимости всех видов могут проявляться с самого раннего возраста (алкоголь, наркотики, курение, обжорство, азартные игры, финансовая безответственность).

Вспоминая свою работу в детском доме, я уже не могу восстановить в памяти лица детей, их судьбы. Все, что восстает в памяти, это чувство горя, боль, страдания, которые я пережила тогда, соприкасаясь с ними. Детский дом пропитан чувством одержимого ожидания детьми своих родителей, непреодолимой тягой к ним и надеждой, что каждый взрослый, появляющийся на горизонте каким-то чудесным образом может оказаться твоим отцом или матерью, который пришел забрать тебя домой.

Почти все дети, переданные для усыновления или удочерения в другие семьи, имеют внутренние проблемы. Многие из них знают, что были выбраны и приняты в семьи после того, как родные родители по тем или иным причинам от них отказались.

Область потенциальных проблем детей, переданных для усыновления, составляют: внутренняя связь ребенка с биологическими родителями (особенно с матерью), вызывающая жажду поиска и контактов с природными родителями и осложняющая формирование новых семейных отношений; чувство брошенности, обиды и гнева по отношению к природным родителям; иногда чувство неблагодарности, агрессивность к приемным родителям, братьям и сестрам, ревность, а также комплекс само-отвержения, низкая самооценка, неуверенность в себе.

Прежде чем принять решение о том, чтобы усыновить ребенка, нужно понимать, что он уже многое пережил, у него был свой жестокий, недетский опыт общения с миром. Он вкусил предательство самых близких людей, видел мало ра-

дости и любви. Нужно осознанно принять решение, что вы признаете значимость личности ребенка и не будете «ломать» его характер, «кроить» его под себя, под свои эгоистические потребности и желания. Вы просто так богаты любовью, что хотите ею поделиться с этим исстрадавшимся ребенком. Просите Бога дать вам достаточно душевных сил, чтобы полюбить и принять этого ребенка, разделить с ним ваш кров, вашу жизнь.

Самое тяжелое для таких детей - когда приемные родители возвращают ребенка в детский дом. Это переживание повторного предательства катастрофически усугубляет все внутренние проблемы, комплекс само-отвержения, обостряется озлобленность и ненависть к миру и людям.

- *Бездомность, бродяжничество*

Многим детям сегодня жить нелегко. В наше трудное кризисное время счет бездомных, ушедших из семьи добровольно, сбежавших из детского дома и скитающихся детей идет на миллионы. Храмы пытаются создавать интернаты, церковные столовые и трудовые лагеря. Делает это и государство, но количество обездоленных детей растет с каждым годом.

Нам кажется, что бездомные дети - это национальная катастрофа, проблема, которую необходимо решать немедленно, если мы, как нация, хотим иметь нормальное будущее. Травма потери родителей, потери дома не может быть до конца изглажена, даже если ребенок в будущем помещен в детский дом или нашел новых родителей. Подумайте, какова же должна быть жизнь этих детей с родителями или в подготовленных для них социальных учреждениях, если они часто предпочитают бездомное существование на улицах, скитание по подвалам и помойкам, — «этой жизни»?

Какими вырастут эти дети? Как они будут общаться со сверстниками, выросшими в семьях? Как они будут строить свои семейные отношения, воспитывать своих детей?

Прежде чем такие дети смогут приемлемо относиться к себе, другим людям и строить нормальные социальные взаимоотношения, они нуждаются в реабилитации своей внутренней жизни.

Кратко об их проблемах: комплекс само-отвержения, чувство недостойности, трудности в проявлении и получении любви; чувство унижения, стыда; зависимости всех видов; ранняя сексуальная активность, сексуальная неразборчивость, проституция; склонность к оккультизму; откровенное антисоциальное поведение; агрессия, враждебность, насилие, обман, воровство.

- ***Конфликтные взаимоотношения родителей***

Недовольство, неудовлетворенность психологических потребностей в принятии, любви, уважении, заботе, жизненные неурядицы приводят к нарастанию напряжения в семейных отношениях, противоречиям и конфликтам.

Ребенок при этом часто становится слабым звеном в цепи семейного взаимодействия. Родители вымещают на детях свое накопившееся неудовольствие друг другом, проявляя психологическое и физическое насилие, агрессивность и т.д. Ребенок при этом болезненно переживает несправедливость, чувствует себя отверженным, рождается самоотвержение.

Либо внутренний конфликт родителей обнажается, и они откровенно ругаются, «выясняют отношения» друг с другом. В этом случае ребенок пытается всеми возможными способами помирить их. Он подбирает опытным путем такую стратегию поведения, которая позволяет снижать конфликтность семейных взаимоотношений и максимально объединяет его родителей. Некоторые дети начинают болеть, обретают психосоматические заболевания иногда хронического характера, и семья объединяется в заботе о больном. У других возникают или усугубляются проблемы с учебной, и родителям некогда ссорится, они вынуждены по-

могать ребенку. Третьи реагируют на конфликтность семейной ситуации непослушанием, отклонениями в поведении, агрессивностью, и родителям приходится соединять свои усилия в «борьбе» с «проблемным» ребенком.

Если бы только родители представляли, сколько проблем, страхов, внутренних проклятий рождается вследствие семейных конфликтов!

Ребенок, даже если семейные ссоры фактически не связаны с ним, думает: «Родители ругаются из-за меня. Я не могу их помирить, значит, я виноват». Так рождается комплекс вины.

Малыш подсознательно идентифицирует себя с одним из родителей. Во время семейной ссоры он негативно относится к поведению этого родителя и отвергает его, а значит и часть себя. Он любит родителей, всецело принимает их, но отвергает их поведение, а значить и себя, принимающего своих родителей.

Сергей жаловался, что очень боится публичных выступлений, боится незнакомых компаний, никак не может жениться, несмотря на то, что молодых девушек вокруг предостаточно, и многие проявляют к нему повышенный интерес, но он боится сближаться, не доверяет им, считает, что они хотят использовать его...

Сергей описывал своих родителей как очень разных, совершенно не подходящих друг другу людей. Он говорил, что не понимает, почему они оказались вместе. Он рассказывал, что тяжело переживал, когда они ссорились, вплоть до того, что ему не хотелось жить. Однажды, когда родители в очередной раз громко кричали и препирались друг с другом, он, лежа на своем диванчике, вдруг подумал, что лучше бы ему оглохнуть, чтобы больше не слышать, как они ругаются между собой.

У Сергея ярко выражен комплекс самоотвержения, который сформировался как следствие конфликтных отношений между родителями.

(В возрасте 30 лет Сергей начал терять слух. К моменту нашей встречи состояние было таково, что ему предложили операцию).

Очень важно молиться о конфликтной семейной ситуации, необходимо простить своих родителей за то, что они ругались друг с другом, и вы не чувствовали себя защищенным, что вы не были уверены в их любви, что они вымещали свои проблемы и недовольство на вас и т.д.

Нужно просить Бога придти и защитить нас в стрессовых, тяжелых обстоятельствах, в которых мы росли; покрыть нас Своей любовью, заботой; дать нам возможность пережить Его близость и любовь, излить святой елей на раны, которые оставили семейные ссоры, вернуть мир и спокойствие в нашу истерзанную родительскими скандалами душу.

- ***Алкоголизм родителей***

К сожалению, алкоголизм - это очень распространенная беда и многие семьи и особенно дети страдают, если кто-то из родителей или близких болен. Если семья хочет помочь алкоголику, то единственное, что она может делать, — это молиться об этом человеке, чтобы он осознал свою зависимость и сам захотел избавиться от нее. Без внутренней решимости победить греховность невозможно, так как человек сам, по своей свободной воле отдает себя в лапы дьявола. И Господь не может нарушить свободную волю человека.

При наличии внутренней решимости можно начинать разбираться, в чем психологические корни алкоголизма, зачем человек пьет, что это ему дает, какие внутренние проблемы он решает посредством бутылки. Молиться и просить Бога избавить человека от глубинных причин алкогольной зависимости.

Пока этого не произошло, важно концентрироваться на том, чтобы страдающий алкоголизмом не нанес физического и морального ущерба своим детям и близким.

Кратко перечислим проблемы детей, чьи родители страдают или страдали от алкогольной зависимости: зависимость от алкоголя, наследственный алкоголизм, склонность к другим зависимостям (чаще всего к обжорству); комплекс само-отвержения, неуверенность в себе, чувство недостойности, боязнь любить и неумение принимать любовь; наследственная склонность к насилию (физическому, эмоциональному, сексуальному); страх и тревожность.

Иногда попутно формируются другие специфические проблемы такие как: жестокость, желание мести, импульсивность, агрессивность, гнев, тенденция говорить неправду, стыд, связанный с поведением родителя-алкоголика и другие.

Обо всем этом необходимо сугубо молиться, чтобы остановить распространение греховности и не передавать ее своим детям. Очень важно простить родителя-алкоголика за его слабость и неспособность противостоять бесовскому недугу, за то, что он (она) не был любящим родителем, и за пережитое отвержение, страдание, лишение нормальной семейной атмосферы любви и заботы.

Необходимо простить и другого родителя за неспособность защитить вас от пагубного влияния, за то, что он (она) связали свою жизнь с алкоголиком. А также простить его за то, что он (она) в той или иной степени способствовали процветанию алкоголизма в семье, и не смогли психологически «оставить» алкоголика, с тем, чтобы, дойдя до своей «крайней черты», он опомнился и изменил свою жизнь.

Нужно молиться и просить Бога освободить вас от тяжелых последствий жизни рядом с алкоголиком, от того горя, кошмара, который окружал вас днями и ночами. Просить Бога защитить вас и помочь исцелить пережитые боль и страдания.

- **Развод родителей**

Некоторые пары живут вместе только «ради детей», обычно до тех пор, пока дети не закончат школу. Однако если в семье родители ссорятся, скандалят или просто живут как чужие, дети первыми ощущают эмоциональное и физическое напряжение между родителями и страдают от него. Кроме того, если они обнаруживают, что родители живут вместе только ради них, то это порождает в них чувство вины.

С другой стороны, развод родителей разрушает стабильность детского мира. Особенно если он сопровождается шумным «выяснением отношений», «разделом имущества», взаимными обвинениями, «перетягиванием детей на свою сторону», потерей дома и привычного уклада жизни. Дети часто считают себя ответственными и виновными в разводе родителей.

Неожиданная потеря отца для девочки может служить причиной поиска иной мужской поддержки и комфорта, часто с трагическим результатом.

Дети, пережившие развод родителей, могут страдать от следующих проблем: комплекса само-отвержения, низкой самооценки, неуверенности в себе; чувства вины, связанного с ощущением, что «я - причина разрыва родителей»; чувства горя, иногда чувства обиды и гнева; тенденции к манипулированию обеими родителями с целью извлечения личной выгоды.

Илья вырос в семье, где родители постоянно ссорились друг с другом. Когда ему было 10 лет, они решили развестись. Илья рассказывал нам, что всегда думал, что если бы он лучше учился в школе, вел себя хорошо, то, наверное, родители бы не развелись. Его отец уехал в другой город, думая, что таким образом он дает возможность ребенку привыкнуть к его новым обстоятельствам жизни. Но Илья говорил, что чувствовал себя брошенным, считал, что отец его предал, и больше не любит его. Он стал хуже учиться в школе, прогуливал

уроки, дрался, спорил с матерью, — это был его ответ на предательство близких людей.

Нужно всегда помнить, что как бы не сложились взаимоотношения между супругами, ребенок должен быть уверен, что и папа, и мама его очень любят, принимают, что он - особенный, и всегда может обратиться к родителям за помощью. Необходимо, чтобы ребенок был наполнен этим ощущением любви, невзирая на сложности и конфликты в его отношениях с родителями или во взаимоотношениях отца и матери друг с другом. Регулярные (еще лучше заранее обговоренные и запланированные) контакты, телефонные звонки, встречи, — все это помогает ребенку чувствовать, что он любим и значим для своего отца или матери, даже если обстоятельства сложились так, что они не живут вместе.

Если в вашей душе живет боль, пережитая в результате развода родителей, принесите ее Богу. Простите своих родителей за то, что произошло; за то, что они не смогли выяснить свои отношения так, чтобы вы не страдали от этого, простите их за то горе, отверженность, которые вы пережили. Попросите Бога исцелить вашу душевную боль, тяжелые воспоминания о брошенности, предательстве, чувство вины. Просите Его помочь вам преодолеть страх и недоверие к людям, гнев и озлобленность на внешний мир. Просите Бога дать вам возможность пережить Его любовь и близость.

- ***Неполная семья, повторный брак***

Часто радость повторного брака после развода, замужество одинокой матери или вдовы не позволяют взрослым быть внимательными и чуткими к чувствам ребенка, который может страдать от ревности, обиды, гнева, и даже враждебности по отношению к новому отцу (то же самое относится к случаям, когда отец женится повторно).

Эти чувства ребенка вполне понятны, если рассмотреть ситуацию его глазами. Ведь вновь появившийся член

семьи, как незваный гость, вторгается на территорию, которая принадлежала раньше только двоим. Ребенок ощущает себя нежеланным, отвергнутым, если совместно проводимое время теперь отдано другому человеку.

Эмоционально нечуткие, нетактичные, жесткие, авторитарные родители только усугубляют и без того непростую ситуацию. При этом новый родитель, справедливо или нет, обвиняется ребенком во всех бедах и неприятностях, в том, что он (она) испортил прежние отношения.

Дети, пережившие повторный брак родителей, в случае, если они не одобряли этот союз и не были внутренне к нему готовы, могут страдать от комплекса само-отвержения, чувства отстраненности, брошенности, саможаления. Явно или неявно они выражают обиду, гнев, враждебность по отношению к новому родителю, проявляют эгоистичность и имеют тенденцию к манипулированию членами семьи.

Мать Игоря умерла, когда ему исполнилось 4 года. И он рос с отцом и бабушкой. Когда ему исполнилось 9 лет, его отец женился на женщине с двумя детьми. Через довольно непродолжительное время после регистрации стало ясно, что новая мать недолюбливает Игоря. Она вела себя довольно терпимо в присутствии мужа, но когда он был на работе, у Игоря наступало тяжелое время. Мачеха не наказывала его физически, но была крайне несправедлива к своему приемному сыну. Она заставляла его заниматься домашними делами, когда другие дети играли, спокойно относилась к тому, что ее родные дети обижали Игоря, не помогала ему с уроками и нередко даже оскорбляла. Отец, которому Игорь рассказывал о том, что происходит, не верил сыну, так как в его присутствии все выглядело иначе, а жена обвиняла Игоря в том, что он врет, и пытается разрушить их отношения.

Когда Игорь вырос, он не поддерживал отношений с матерью, сестрой и братом. Его отношения с отцом тоже не были близкими. Так как он вынес из своего дет-

ства боль, страдания, горечь от несправедливого и неравного отношения, которые мешали ему в течение всей его жизни строить доверительные отношения с людьми, служили причиной само-отвержения.

У детей, рожденных одинокими матерями, можно обнаружить следующие внутренние проблемы: комплекс самоотвержения; чувство отстраненности, одиночества, брошенности. У них сохраняется внутренняя связь с природным отцом, даже если ребенок никогда его не видел (вспомните пагубные связи). Если ребенок проводит время со своим отцом, то в нем растет чувство неясной беспорядочной собственной идентификации, ревность, склонность к манипуляции.

В ситуации, когда родители не вместе, очень важно, чтобы контакты ребенка с живущим отдельно родителем были регулярными (четко определенный день недели, время). Существенно, чтобы эти встречи заранее продумывались, были интересными и радостными. Ребенок должен чувствовать, что родители доброжелательно общаются друг с другом, не ревнуют его, и ему не нужно «метаться», мучиться от чувства вины, «выбирать» одного из них, обманывать и лицемерить. Очень важно, чтобы ребенок чувствовал, что его любят оба родителя, чтобы ему было радостно и хорошо и с отцом, и с матерью, независимо от того, живут они вместе или нет.

- ***Соперничество***

Соперничество, конкуренция в семье, как между детьми, так и между детьми и взрослыми с целью получить внимание, принятие и любовь, — явление настолько распространенное, что многие психологи считают его неизбежным. Именно поэтому, пожалуй, стоит уделить этому немного больше внимания.

К сожалению, необходимо отметить, что вся российская образовательная система построена на соревнователь-

ности, это тяжелое наследие нашего социалистического прошлого. Начинается соревновательность с самого рождения, когда одних детей сравнивают с другими: кто лучше кушает, ходит, говорит, учится и т.д. и т.п. Таким образом, детей разделяют на «лучших» и «худших».

Если мы задумаемся на минуту, то станет очевидно: если родители сравнивают детей в семье, поощряют соревновательность, если внимание и любовь близких людей нужно заработать, то это очень нездоровая, болезненная атмосфера для любого человека, особенно для маленького ребенка. Это приводит, с одной стороны, к стремлению к превосходству: «чтобы добиться внимания, я должен быть лучше других, значит, все надо делать идеально, на 100%, нельзя ошибаться» — идея перфекционизма (perfectionism), «нужно быть не собой, а другим человеком, который все делает идеально, правильно». А, с другой стороны, — это порождает формирование неуверенности в себе, страх совершения ошибок, страх потерять любовь, быть не принятым. Все это типичные черты само-отвержения.

Перфекционизм и стремление к превосходству укрепляются в тщеславии, честолюбии, амбициях, зависти, злобе... Так человек может провести всю жизнь в погоне за успехом. Ему тяжело искренне радоваться достижениям других людей. Если кто-то опередил, обогнал, то это приносит страдания, порождает негативные чувства. Он заражен соперничеством, которое обесценивает процесс деятельности, так как любая работа превращается в гонку с преследованиями, где главное - победить, важен результат, а удовольствие от процесса деятельности теряется. Мир этого человека — это мир, в котором он конкурирует со всеми. Становится понятным, что такая гонка - бессмысленна, она разрушительна для внутренней жизни человека.

В психологии существует ряд исследований, описывающих, какое влияние на формирование личностных особенностей ребенка может оказывать последовательность его появления в семье. Конечно, мы бы не настаивали на жест-

кой определенности в этом вопросе, но все же некоторые тенденции полезно знать, чтобы лучше понимать себя, свои супружеские отношения, корректировать семейную ситуацию и предотвращать внутренние конфликты и соперничество.

Старший ребенок

Старший ребенок обычно растет в обстановке, с одной стороны, большого внимания и заботы, а с другой, — повышенной тревожности и неуверенности родителей в своих силах.

Самым серьезным, шокирующим переживанием старшего ребенка является появление новорожденного. Смягчают ситуацию следующие обстоятельства: если рождение второго ребенка наступает после 4 лет, если это ребенок другого пола, и самое главное, — если родители готовят малыша к появлению брата или сестры.

Стереотипным в поведении старшего ребенка является стремление быть лучшим, совершенным, ориентированность на достижение успеха, чтобы родители продолжали его любить. Он часто становится помощником, приобретая, таким образом, родительские черты, готов заботиться о младшем, брать на себя ответственность, выполнять роль лидера.

Внутренне он может отвергать новорожденного: «если бы тебя не было, родители любили бы только меня», «лучше бы тебя не было» (предписание «Не будь»). Он переживает горечь, обиду, зависть, агрессию по отношению к брату или сестре. Иногда старший ребенок пытается «вернуться в детство» (особенно если разница с младшим небольшая) и ведет себя как новорожденный, думая таким путем обрести внимание родителей, «порхающих» над малышом.

Младший ребенок

Младший ребенок для всей семьи остается малышом. Ему обычно уделяют больше внимания, так как он — меньше всех, больше разрешают, больше прощают,

меньше требуют и ожидают. Кроме того, он не переживает травму появления новорожденного, поэтому воспринимает отношение к себе родителей как более стабильное.

Поэтому младшие дети чаще вырастают более уверенными в себе, оптимистичными, веселыми, беззаботными и общительными. Они начинают с попыток догнать старших, иногда даже проявляют бунтарский характер, капризничают и обижаются, но обычно находят свою эмоциональную и интеллектуальную нишу, в которой и проявляют свои способности.

Они легко, игриво, очаровывая и обижаясь, манипулируют всеми членами семьи. Однако существует опасность недостаточного развития волевой сферы, самодисциплины, тяжелого переживания неудач (в детстве все доставалось легко). Иногда они избалованны, инфантильны и зависимы от других.

Средний ребенок

Средний ребенок является одновременно младшим для старшего и старшим для младшего. Он растет в более спокойной и уравновешенной атмосфере, так как родители так сильно не переживают и не нервничают в связи с появлением новорожденного, более последовательны, спокойны, ласковы и нежны со вторым ребенком (если он желанный).

Однако средний ребенок не имеет опыта полного обладания родительским вниманием, как старший, и, кроме того, через какое-то время появляется новый малыш, и восхищенные взгляды родителей устремляются к нему. Он вынужден состязаться со старшим, который более сильный, умный, умелый и с младшим, который более зависимый, беззащитный и требует больше внимания. Он не знает, какой путь избрать в достижении большей любви и внимания со стороны семьи, или быть взрослым помощником, или быть слабым малышом.

Постепенно приходит понимание, что он никогда не сможет сравниться со старшим (недостижимый идеал),

который склонен демонстрировать собственное превосходство. И в то же время он никогда не получит привилегий младшего. Поэтому рождается чувство несправедливости, обделенности, отвергнутости и обиды. Средний ребенок часто не уверен в себе, жаждет проявлений и доказательств любви, готов направить все свои усилия на поиск одобрения со стороны родителей, стремится во всем им угодить.

Если родители не удовлетворяют его потребности в принятии и любви, не уделяют ему достаточного внимания, то у него могут развиваться напряженные отношения, как с родителями, так и другими детьми, а также инфантильные способы общения (плач, требовательность, жалобы, ябедничество). Средние дети могут проявлять манипулирующие и противоречивые формы поведения, зависть, вражду, агрессию, драчливость, стремление к разрушению и саморазрушению. Кроме того, они могут выбрать путь быть в тени старшего ребенка, отказаться от борьбы и соперничества, принять решение «я ни на что не способен», закрыться от мира и людей, не общаться, «уйти в себя». Нужно чувствовать, предвидеть проблемы ребенка и вовремя придти ему на помощь.

Задача родителей заключается в том, чтобы в семье каждый ребенок чувствовал себя в равной степени любимым и принимаемым. Нужно избегать сравнения детей друг с другом, восхищения одним ребенком в присутствии другого, проявлений внимания и заботы об одном и игнорирования и безразличия по отношению к другому. В индивидуальных проявлениях, поведении каждого из ваших детей есть много хорошего, доброго, на этом нужно фиксировать как собственное внимание, так и внимание самого ребенка. Задача родителей - проявлять заботу, внимание и любовь к ребенку, поддерживать, ободрять его, проявлять заинтересованность, увеличивать уверенность в своих силах.

Если в своей семье вы пережили опыт несправедливого, неравного отношения, необходимо простить всех уча-

стников тех событий, простить их за то, что вы пережили страдание и отверженность. И просить Бога исцелить вашу душу от обиды, гнева, несправедливости, предательства близких людей и другого негативного опыта, который вы испытали. Просите Бога-Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа помочь вам преодолеть внутреннюю боль и принести покой, мир и любовь в вашу душу.

- *Бедность, непосильная работа*

Бедность, которая порождает стыд, унижение, чувство неприятия; тяжелая, не детская работа с ранних лет и ответственная не по годам нагрузка способствуют формированию комплекса само-отвержения.

К сожалению, сейчас эта проблема разрастается, потому что многие родители очень бедны, не могут прокормить семью, болеют или же просто используют своего ребенка для получения денег. В подобных обстоятельствах беззаботное детство ребенка связано с непосильной ответственностью и работой, так как свое свободное время ребенок тратит на то, чтобы зарабатывать деньги.

В некоторых семьях на детские плечи взваливают непосильную нагрузку. Например, рождение второго ребенка связано с тем, что детство старшего окончено. Родители считают, что его главная задача — помогать с малышом, отвечать за его поведение и проступки.

В западном мире даже дети очень богатых родителей часто работают, чтобы заработать достаточное количество карманных денег, например, в выходной день в качестве официантов кафе или разнося газеты рано утром до занятий в школе. Но начинать подобную работу разрешается только с 14 лет, и не по принуждению, а по свободному желанию ребенка, возможно стимулируемому родителями в воспитательных целях.

Конечно, очень важно с ранних лет приучать детей трудиться, помогать, заботиться о других. Но мы должны

помнить, что перед нами *ребенок*, с его детскими потребностями и возможностями. Его психологическое и физическое развитие протекает в игре, и нельзя перекладывать на него взрослую ответственность и нагрузку. От этого он чувствует себя отверженным и брошенным, растет в обстановке безрадостности, излишней серьезности — «старик раньше времени». Такие дети не чувствуют себя любимыми, и, как правило, решают для себя, что они не достойны заботы, внимания и любви. Многие проносят через всю жизнь обиду и горечь по отношению к своим родителям; отвращение к семье и нежелание иметь детей. Их отличает чувство вины, неумение отдыхать, заботиться о себе, которое может привести к самоистощению и саморазрушению.

Если вы в своей жизни переживали нечто подобное, то попытайтесь простить своих близких за то, что вы пережили чувство обиды, несправедливости, что вы были лишены радостного детства. Помолитесь Богу о том, чтобы Он пришел на помощь, уврачевал раны души и явил вам Свою любовь и заботу, чтобы вы почувствовали, что вы любимы и достойны любви.

- ***Работа - главное в жизни***

Когда ребенок ощущает, что родители постоянно заняты, думают, интересуются, говорят, радуются в основном своим достижениям на работе, он понимает, что работа составляет основной смысл их жизни. А поскольку ребенок считает, что родители все делают правильно, то единственным объяснением такого поведения близких людей становится внутреннее решение, что «я недостаточно хорош для того, чтобы быть значимым для своей семьи». И поэтому в семьях, где родители слишком поглощены работой и не уделяют достаточного внимания своим детям, их интересам, нуждам, волнениям и переживаниям, дети чувствуют себя отверженными.

У ребенка, каждый день приходящего в пустой дом, где теплом и заботой его не встречает любящий человек, где родители поглощены своей карьерой и находят смысл своей жизни в работе, может формироваться комплекс самоотвержения, низкая самооценка, чувство одиночества, брошенности, тенденция к манипуляции родителями и другие проблемы.

Этих проблем можно отчасти избежать в случае, если в дружной семье роль заботы и ухода за ребенком во время работы родителей берут на себя бабушки или дедушки. При этом предпочтение отдается тому, у кого добрые хорошие отношения, сходство взглядов на воспитание с родителями ребенка, а также взаимопонимание и дружеские отношения с ребенком. Если такого родственника нет, то можно пригласить и воспитателя. Однако нужно быть очень внимательным и осторожным в выборе человека, которому вы собираетесь доверить своего ребенка.

На местном телевидении прошло несколько программ, посвященных тому, как проводят свой рабочий день воспитатели. Несколько родителей снимали скрытой камерой один день из жизни своего малыша. Это ужасное зрелище! Никакие деньги не смогут компенсировать психологический ущерб, нанесенный ребенку за период пребывания с подобными воспитателями.

Если в вашей душе отзывается эта тема, то нужно простить своих родителей за то, что они в своей увлеченности работой, невольно отвергали вас, что вам было одиноко, неуютно, обидно, и вы не знали, не чувствовали, что вас любят. Просите с молитвой Бога дать вам возможность пережить Его близость, любовь и заботу. И помните, что Он всегда помнит о вас, смотрит на вас и любитесь Своим чадом.

- *Переезд на новое место*

Мы уже отмечали, что чувство безопасности, уверенности в себе очень важно для ребенка. Можно выделить три

фактора, которые являются залогом безопасности для ребенка - это его семья, друзья и школа. Становится понятно, что переезд на новое место, разрушающий сложившийся, стабильный уклад жизни, может привести к потере чувства безопасности и уверенности в себе.

Переезд в другую страну, город, или даже другой район большого города является в определенной степени стрессовым событием для семьи, особенно для детей, так как каждому из нас свойственно привыкать к своему окружению. На новом месте, где все чужое, незнакомое, ребенок может чувствовать себя неуверенно, проявлять внутреннюю напряженность, неадекватность в поведении. Это необходимо учитывать. Переезд может обнажить или послужить исходной точкой для появления комплекса само-отвержения, чувства одиночества, печали. Иногда возникает чувство горечи, обиды, гнева, и даже ненависти по отношению к родителям, а также вызывающее «независимое» поведение, отстраненность, критицизм.

Если переезд - вынужденная мера, то, несмотря на все связанные с ним трудности, особое внимание родители должны уделить ребенку. Чтобы предотвратить эмоциональную травму и избежать потенциальных проблем, нужно быть чутким и тактичным к чувствам ребенка в это стрессовое для всей семьи время. Что касается родителей, отягощенных идеей бродяжничества, которые испытывают внутреннюю потребность в постоянных переездах, то решением их проблем может стать только покаяние и активная борьба с греховной устремленностью.

- ***Непринятие в школе***

К сожалению, ситуации преследования, хулиганства, насилия, агрессии, неприятия ребенка в школе, детском саду - не редкость в современном обществе. С нашей точки зрения, именно этот параметр является определяющим при оценке школьной среды. Хорошая школа отличается от не

очень хорошей тем, что гарантирует психологическую сохранность и физическое здоровье своих учеников.

В связи со сменой работы родителям Кирилла пришлось переезжать несколько раз. Он вынужден был менять школы. Один школьный опыт был явно неудачным. Мальчику было тогда 12 лет, его семья переехала в новый город в середине учебного года и его отдали в школу, которая имела довольно хорошие учебные показатели. Как выяснилось позднее, в этой школе было непопулярно хорошо учиться и примерно себя вести. Конечно, многие ученики успешно учились, но часть из них была в группе отверженных-ботаников, а другая часть каким-то образом притворялась, что хорошо учится «через силу». Кирилл вынужден был решать, к какой из групп он намерен присоединиться.

Для него ситуация была еще острее, так как город, место жительства, все было чужое. Не станем забывать особенности подросткового возраста, стремление быть принятым в группе, значимость мнения сверстников и т.д. События приобретали кризисный характер в связи с тем, что он всегда хорошо учился, испытывал интерес к знаниям и интеллектуальному труду. Для того чтобы выйти из психологического кризиса, Кирилл вынужден был отвергнуть свою собственную индивидуальность. Он начал меняться, и не только внешне (изменилась походка, выражение лица), но и внутренне (он стал более раздраженным, колючим). Мы предложили родителям перевести мальчика в другую школу, с позитивным социально одобряемым отношением к учебе, к детям, которые хорошо учатся. Родители, дождавшись конца учебного года, так и сделали и, постепенно, через пару месяцев, обрели своего прежнего ребенка. Этот пример показывает, насколько серьезными могут быть последствия неприятия ребенка в школьной среде.

Мы знаем молодого человека, который страдая от школьных хулиганов, когда был подростком. Его не принимали в классе, обзывали, дразнили и даже били. Он

не смог найти защиту и поддержку ни у своих родителей, ни у педагогов, которые игнорировали организованную травлю. Пытаясь защититься от издевательств, он начал изучать книги о магии и оккультизме. Постепенно это стало серьезным, всепоглощающим увлечением, и результатом (что неслучайно) стали психические нарушения. Только после обращения, отказа от занятий магией и покаяния стали возможны улучшения его психического здоровья.

Очень важно объяснить ребенку, что необходимо простить тех людей, которые его обижали. Это сделать иногда крайне тяжело, так как боль жива в сердце. Но в противном случае ненависть, обида, горечь и желание отомстить будут разрушать внутренний мир ребенка. Откровенно поговорите с ним о том, что произошло, расскажите, что вы разделяете его боль, и вам это так же неприятно и оскорбительно, как и ему. Затем разьясните, почему вы считаете, что нужно простить, приводя конкретные примеры из жизни. Обязательно предложите своему чаду помолиться вместе об этой ситуации. Просите у Бога помочь ребенку простить нанесенное оскорбление и обиду, уничтожить все последствия этих тяжелых обстоятельств, залечить душевные раны и верьте: если не сразу, то со временем он сможет простить.

- ***Заболевания, инвалидность***

Хронические заболевания, инвалидность с детства или в результате травмы, а также любые другие формы отклонений или неполноценности могут быть причиной формирования само-отвержения.

Если близкие, значимые люди отвергают ребенка в связи с тем, что он болен, это также приводит к формированию комплекса само-отвержения. Ребенок чувствует, что если бы, например, он не был болен, то, скорее всего, его бы любили, но он нездоровый, неполноценный, недостаточно хорош, не достоин любви и принятия.

- **Расизм**

Принадлежность к расе, нации, культуре, языку, не принимаемым и отвергаемым в силу тех или иных обстоятельств, может быть поводом для переживания отверженности и формирования комплекса само-отвержения.

В Америке, как впрочем, и в европейских странах, много лет назад черное население страдало от расовой дискриминации. Теперь существует такое наблюдение, что белое население Америки гораздо чаще является жертвой расизма.

- **Смерть близкого человека**

Смерть любимого близкого человека всегда ведет к тому, что ребенок чувствует себя отвергнутым и покинутым. Он может воспринять смерть любимого человека как тотальное отвержение. Иногда появляется гнев по отношению к умершему. Окружающие люди, как бы они не были охвачены горем утраты, должны всегда помнить, что рядом с ними ребенок, который тоже страдает, не понимает, что случилось и почему и поэтому особенно внимательно наблюдает за всем, что происходит вокруг, поведением близких, за каждым их словом. Нужно найти время и очень вдумчиво объяснить ребенку, что произошло, при этом нужно быть очень осторожным к своим словам, касающимся изменения позиции ребенка в семье в связи с утратой (не следует навешивать на ребенка ответственность, не соответствующую его возрасту).

Наш знакомый Степан, который вырос в религиозной семье, рассказывал нам, как он, будучи подростком, отошел от Бога после смерти бабушки. Она умерла внезапно, в результате инфаркта, и его родители были сильно убиты горем, страдали, рыдали... Их реакция породила в нем обиду и гнев на Бога за такую несправедливость. Родители и родственники не смогли в тот критический момент поговорить с мальчиком.

И он, анализируя все происходящее вокруг, как-то сам себе все объяснил. После этого случая Степан уже не мог верить в бессмертность человеческой души, так как если душа после смерти воссоединяется с Богом, почему его родители так «убивались»? Таким образом, он пришел к выводу, что никакого Бога не существует, и отказался ходить в церковь. И никакие последующие беседы не могли убедить его в обратном.

Часто дети, пережившие смерть одного из родителей, панически боятся потерять другого, что делает их одержимыми.

Среди потенциальных проблем детей, переживших опыт смерти близкого человека, наступившей вследствие естественных причин или в результате катастрофы можно назвать: комплекс само-отвержения; чувство горя и печали, страх быть брошенным, страх смерти; гнев и обиду.

Если близкий человек был убит, то могут присоединяться следующие проблемы: чувство стыда, вины, унижения; чувство ненависти, горечи и желание отомстить.

В случае, когда близкий человек покончил жизнь самоубийством, ребенок может страдать от желания покончить жизнь самоубийством, желания разрушения, саморазрушения, смерти.

Очень часто при подобных трагических обстоятельствах жизни мы (как правило, не отдавая себе в этом отчета) обвиняем Бога за то, что случилось. Подобные внутренние переживания могут затруднять установлению личных отношений с Богом, воздвигают стену между нами и Им. Нужно от лица того ребенка, который когда-то обвинил Бога в несправедливости, простить Господа за то, что близкий человек слишком рано ушел из жизни, за ту боль, которую пришлось пережить. Мы также должны попросить прощения у Бога за такую нашу реакцию. Необходимо простить всех, кто, так или иначе, был причастен к той трагической ситуации. А также простить себя за то, что случилось (часто дети обвиняют себя в смерти близкого человека и несут в глубине

души комплекс вины и мазохистское желание быть жертвой, чтобы каким-то образом день ото дня преодолевать это чувство вины).

Мы встретились с Ларисой, когда ей было 52 года. Она была успешна в работе, но личная жизнь не состоялась. Когда мы обратились к ее раннему детству, оказалось, что она была в семье любимицей отца, который утонул, когда ей было 4 года. Понять маленькой девочке эту трагедию было не по силам, а во внецерковной среде объяснить, что произошло, близкие не смогли. Она чувствовала себя брошенной и отверженной, и винила себя в произошедшем. Через год мать принимает решение переехать в другой город. Этот отъезд Лариса воспринимает как предательство по отношению к отцу.

Так цепь трагических событий привела к формированию комплекса само-отвержения, убеждению «я недостойна любви», неуверенности в себе, страху быть брошенной, зависимости от мнения окружающих и горечи по отношению к матери. Комплекс вины привел к тому, что ей необходимо было чувствовать себя ^{жс}Р^н & Уёокупность комплекса само-отвержения и вины послужили причиной того, что в супруга Лариса выбрала человека слабого, неуверенного в себе, который, с одной стороны, полностью от нее зависел, а, с другой, был склонен к агрессии и насилию.

Во время совместной молитвы мы сконцентрировали свое внимание на трагических переживаниях раннего детства, связанных с гибелью отца. Лариса простила членов своей семьи за то, что они не смогли прийти ей на помощь в ее горе, простила отца за то, что он так рано ушел и оставил ее, а также простила Бога за то, что случилась такая беда. Мы просили Бога прийти в ту тяжелую для Ларисы ситуацию и защитить ее, дать ей пережить божественную любовь и близость. Это обновило ее молитвенную жизнь, отношения с Богом, помогло сделать первые шаги в борьбе с само-отвержением и чувством вины.

- *Проклятия, несправедливые обвинения*

Если ребенка проклинают, оскорбляют, несправедливо обвиняют, то это разрушает его представление о себе как о целостной, ценной личности и вызывает само-отвержение.

Марина рассказала нам весьма показательную историю о том, какова может быть реакция человека на несправедливые обвинения. Когда она училась в институте, после окончания первого года обучения преподаватели ВУЗа составили ранговый список студентов, в котором она занимала одно из наиболее престижных мест. Завистливые однокурсницы придумали и распространили грязные слухи о том, что она «спит» с одним из студентов. И хотя не было никаких реальных предпосылок для таких слухов, это была откровенная ложь, Марина говорила, что тяжело переживала эти гнусные обвинения в свой адрес, чувствовала себя облитой грязью, отверженной, считала, что ее репутация разрушена.

Она считала: раз все обо мне так плохо думают, значит, я действительно плохая и заслужила подобное обращение. Таким образом, чья-то злая шутка послужила усугублением комплекса само-отвержения. Когда мы анализировали данную ситуацию, Марина призналась, что именно эти несправедливые обвинения привели к тому, что она в дальнейшем торопливо и сознательно искала молодого человека, подходящего для «постельных» отношений. Не очень сильно задумываясь, как бы погоняемая внутренним проклятием, она рано вышла замуж. Этот брак через пару лет распался. Марина с болью вспоминала об этой ситуации, и считала тот период несправедливых обвинений, пожалуй, самым тяжелым и трагическим в своей жизни.

Мы предложили Марине простить своих однокурсников за то зло, которое они сделали. Во время совместной молитвы об этой ситуации Марина вспомнила, как когда-то в детстве ее отец, который был до-

вольно жестким человеком, изменял ее матери с другими женщинами, ревновал и постоянно обвинял свою жену в супружеской неверности, сказал ей — маленькой девочке: «Только попробуй, принеси мне ребенка в подоле!». Это было первое, шокирующее своей несправедливостью обвинение.

С нашей точки зрения, оскорбление однокурсников не имело бы столь трагичного эффекта в жизни Марины, если бы не попало на уже «подготовленную почву». После того, как Марина смогла помолиться и простить своего отца за его несправедливые слова, за его греховное поведение и несправедливое отношение к матери, мы обратились к Богу с просьбой исцелить ее от этой боли, от страха быть отверженной, разрушить то внутреннее проклятие, ложное решение, которое она приняла в этих ситуациях. Мы просили Бога наполнить ее благодатью Святого Духа, дать ей возможность пережить Его близость и любовь, дать ей почувствовать, что она избранная и возлюбленная Его дочь. С Божьей помощью Марине удалось в корне изменить свою жизнь, обрести радость, оптимизм, желание служить Богу и ближним.

В этой главе мы еще вернемся к вопросу о проклятиях и внутренних проклятиях и их роли в нашей жизни.

• *Насилие*

Переживая ужасный опыт насилия, злоупотребления, издевательств, хулиганства, ребенок чувствует себя отверженным, беззащитным.

Когда мы анализировали взаимоотношения Оли с ее супругами, то стало очевидно, что, скорее всего, она пережила опыт насилия. Первый муж: Оли был алкоголиком и проявлял физическое насилие по отношению к ней, когда напивался. Второй муж: оскорблял ее в повседневной жизни, а нынешний супруг — дважды изнасиловал ее. Мы попытались помочь Оле понять, почему ее привлекают мужчины подобного типа. Она рассказала, что

была изнасилована своим дядей, однажды, когда он оставался в их доме. В данный момент он живет в другой стране, и ей казалось, что эта трагедия осталась в далеком прошлом.

Оля получила хорошее образование, нашла интересную работу, выглядела довольно уверенной в себе. Однако реальность такова, что она до сих пор в глубине души считала, что достойна того, чтобы в отношениях с ней близкий ей мужчина проявлял насилие. И если в жизни она встречала мужчину, который прекрасно к ней относился, уважал и любил, Оля не находила его привлекательным.

Хорошее отношение со стороны близкого мужчины конфликтовало с подсознательным представлением о самой себе, и она чувствовала себя некомфортно с таким супругом. Оля неосознанно выбирала супругов, способных дурно с ней обращаться, так как внутренне пыталась подтвердить свое внутреннее проклятие, что она — плохая и достойна дурного обращения. Вся ее личная жизнь была построена таким образом, чтобы близкие отношения с мужчинами подтверждали каждый раз это внутреннее проклятие и тем самым увеличивали его силу.

В этой главе вы можете найти материалы о том, почему люди прибегают к насилию, каковы последствия акта насилия и как их преодолеть.

• ***Предательство***

Пережив опыт предательства, ребенок отвергает собственную потребность в открытости, в доверии людям, желание дружить и не быть одиноким, и, таким образом, отвергает себя. Боль пережитого предательства говорит: «Нет, от этого теперь навсегда придется отказаться. Или ты еще раз хочешь быть преданным, обманутым?» или «Не сближайся с людьми, они сделают тебе больно».

Тоня рассказывала нам, что вся ее жизнь — это цепь предательств и разочарований. Первое предательство — это предательство отца, который оставил мать и ушел к другой женщине, когда Тоне было 9 лет. В тот момент, трагический для ее матери и всей семьи, она возненавидела своего отца и отказалась от общения с ним. Когда она училась в институте, ее предали самые близкие подруги. Они наговорили о ней гадостей молодому человеку, которого она любила, чтобы разлучить их (одна из них впоследствии вышла за него замуж:). Тоня вышла замуж за другого, но когда она забеременела, он оставил ее и ушел к другой женщине.

Когда мы встретились с Тоней, она была в состоянии непрекращающейся депрессии, одиночества, у нее не было близких людей, не с кем было поговорить. Ее дочь росла забитым, запуганным, неуверенным в себе ребенком, с повышенным уровнем тревожности и пассивности. Сама Тоня страдала от комплекса самоотвержения, недоверия к людям и миру, чувства неполноценности, неуверенности в себе, страха быть брошенной. Мужчина, с которым она недавно начала встречаться (впервые после 10 лет отсутствия каких-либо попыток построить отношения с кем-либо), явно серьезно к ней не относился и использовал ее для своих сексуальных удовольствий и времяпрепровождения. То есть был реальным кандидатом в очереди готовых бросить и предать.

Мы пытались проанализировать, почему предательство близких людей преследует Тоню всю ее жизнь? Скорее всего, когда ее отец «ушел из семьи», она приняла решение (внутреннее проклятие) о том, что «она — плохая, незначима, недостойна любви», «виновата в том, что отец их бросил», «людям нельзя доверять, рано или поздно они все равно предадут и отвергнут тебя». Она не простила отца, которого любила, и, возненавидев его, возненавидела себя. После этой трагедии, внутренние проклятия, принятые ею, сами искали подтверждения.

Она ждала и подсознательно провоцировала предательство со стороны близких людей.

- **Страхи**

Большое количество страхов - это результат внутриутробного опыта ребенка. Именно там, будучи неразрывно физиологически и психологически связанным с материнским организмом, малыш впервые познает состояние тревоги, беспокойства, страха.

Часто страх используется взрослыми в воспитательном процессе для управления поведением ребенка. Родители умышленно запугивают ребенка, чтобы достичь желаемого. В данных обстоятельствах, ребенок может принять решение: «я это заслужил», и таким образом родится неуверенность в себе. В результате такого предательства со стороны взрослого, призванного оберегать и защищать, у ребенка может произойти отвержение части себя, идентифицируемой с этим человеком, с принадлежностью к семье.

Страх, пережитый от незнакомого человека, высоты, злой собаки... приводит к ощущению и убеждению, что «во внешнем мире меня всегда подстерегает неизвестная опасность», «внешний мир меня не принимает, отвергает, это опасное место полное неожиданностей», «я хочу быть принятым внешним миром, я хочу чувствовать безопасность в этом мире, значит, я должен притворяться, не быть самим собой». Так с появлением страха рождается комплекс самоотвержения. Мы более подробно расскажем о страхах и тревожности ниже.

Сейчас мы коснулись всех этих внутренних проблем, чтобы показать, что каждая из них связана с появлением у человека комплекса самоотвержения.

Преодоление само-отвержения

Многие люди ошибочно полагают, что самоотвержение - это добродетель. Они противопоставляют самоотвержение самолюбию, не понимая, что в действительности самолюбие является следствием самоотвержения. В состоянии самоотвержения человек не знает, не понимает, не принимает себя полностью. Он видит в себе лишь отдельные проявления своей личности, которые в силу различных обстоятельств стали наиболее значимыми, важными для него. Человек культивирует и подчиняет им свою жизнь, они приобретают неестественную форму и превращаются в страсти.

Для одних всепоглощающим, всеохватывающим и наиболее значимым в жизни становится еда или выпивка, для других - сексуальное влечение или накопительство. Для третьих — недовольство окружающим, излишняя требовательность, осуждение других, депрессивные реакции или же погруженность в дела, работу, или стремление к одобрению и похвале, славе и власти и т.д. Избавиться от этих зависимостей очень сложно, так как именно в этих состояниях человек видит проявления своего реального «я», чувствует удивительный комфорт и подсознательно испытывает удовлетворение. При этом другие проявления личности игнорируются, отвергаются. По иронии судьбы это состояние человека и называется самолюбием.

На самом деле мы призваны любить и принимать себя: *«возлюби ближнего твоего, как самого себя»* (Мф.22:39; Мк.12:31; Лк.10:27; Иак.2:8). Не полюбив себя, невозможно полюбить ближнего.

Итак, если истинная любовь состоит в том, чтобы выйти за рамки собственного «я» и обратить внимание на других, проявить заботу об их счастье и полноте их жизни, то следует сказать, что мы не сможем любить достаточно сильно других, пока сами не увидим этого своего образа.

Основные атрибуты любви к себе - это принятие себя, забота о своем спасении и самопознание, — что, по сути, антагонистично само-отвержению.

Чтобы полюбить себя, нужно понять, познать, простить; отделить себя от чуждого нам греха и отвергнуть грех в себе. *«Все греховное есть пришлое к нам; потому его всегда должно отделять от себя, иначе мы будем иметь изменника в себе самих, (должно) разделить себя на себя и на врага, кроющегося в нас»* (свт. Феофан Затворник). Когда Иисус Христос говорит Своим ученикам: *«если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною»* (Мф. 16:24, Мк.8:34, Лк.9:23), Он не предлагает отвергнуть нашего внутреннего человека, собственно нашу личность, которая есть Образ Божий, а призывает отвергнуть грех, живущий в нас, который мы отождествляем с собой.

Преодолеть само-отвержение можно только через ощущение безусловной любви Бога к нам. Если мы помним обстоятельства, при которых мы пережили отвержение, внутреннюю боль, необходимо простить всех участников событий, включая себя. *«Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы»* (Кол.3:13). Важно попросить Бога простить нас за те негативные чувства, которые мы переживали по отношению к тем, кто отвергал, предавал, бросал, издевался над нами. Довольно часто мы не помним обстоятельств, при которых мы пережили чувство отверженности. Однако, обнаруживая в нашей жизни проявления симптомов комплекса само-отвержения, мы нередко понимаем, что не любим и не принимаем себя. Только Один Господь знает, как все произошло, поэтому в каждом случае мы обращаемся в молитве к Нему.

Мы просим Всемогущего и Всемиловитого Бога придти в эту ситуацию и защитить нас, дать нам возможность пережить в тот тяжелый момент нашей жизни Его любовь, заботу и защиту. Мы просим Его помочь нам простить

всех, кто так или иначе принимал участие в том событии, простить самих себя. А также просим Бога помочь нам понять, что решения, которые мы приняли в той стрессовой ситуации, не всегда были верными, просим Его разрушить внутренние проклятия, исцелить эмоциональную боль, возлить святой елей на душевную рану и исцелить ее, дать нам почувствовать Его близость и любовь. Мы просим Бога Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа наполнить наше сердце любовью, благодатью Святого Духа, и благодарим Его за то, что Он всегда был рядом с нами и всегда любил нас.

Попросите своего близкого друга или священника помолиться вместе с вами об этом: *«если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного»* (Мф. 18:19).

Через молитву и участие в Церковных Таинствах мы можем ощутить Божественную любовь. Переживание Божественной любви разрушает комплекс само-отвержения, позволяет нам любить и принимать себя, своих ближних, весь мир.

Может показаться, что христианская добродетель - смирение вступает в конфликт с принятием себя, ощущением ценности своей личности. Невольно вспоминаются слова Спасителя: *«когда исполните всё повеленное вам, говорите: мы рабы ничего не стоящие, потому что сделали, что должны были сделать»* (Лк. 17, 10). Как же «ничего не стоящие рабы» могут ощущать свою безусловную ценность? Однако здесь нет никакого противоречия. Никто не будет спорить с тем, что своими силами мы не можем творить никакого добра (Ин. 15, 5). Апостол Павел пишет про это еще более категорично: *«Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю»* (Рим. 7, 15). Но наша безусловная ценность основывается не на том, что мы делаем или можем сделать, а на Божественной любви. Каждый человек ценен только потому, что его любит Бог! И любит так, что посылает Сына Своего

Единородного на крестную смерть ради каждого из нас. И если в очах Бога я представляю такую ценность, то Да, я ничего не могу делать своими силами; да, я хуже раба «*ничего не стоящего*», но меня любит Господь Вседержитель, Творец неба и земли! И в этом моя ценность. Божественная любовь, которая послужила причиной творения мира, является не только величайшим даром, но и возлагает на нас огромную ответственность. Как мы распорядимся этим богатством?

Митрополит Антоний Сурожский советовал: *«научиться вчитываться в Священное Писание, в слово евангельское, искать, что в этом Писании вызывает в нас трепет, восторг, радость, на что мы отзываемся, говоря: Боже, как это прекрасно! Как это истинно! Как это светло! Потому что, когда мы так можем отозваться на то или другое евангельское сказание, это значит, что Бог и мы — в гармонии, что мы душевно одно, что тут мы коснулись нашего подобия с Ним, и Он нам подобен. Мы коснулись Его человечества и узнали в Нем себя, но — в чистоте, во славе, в красоте, в истине. И когда мы это находим, мы не смеем больше поступать иначе как в послушании этому откровению. И только тогда мы можем понять слова Спасителя о том, что мы должны любить ближнего как самого себя, именно как самого себя (Мк. 12:31). Мы должны любить самого себя, но не того эмпирического человека, которым мы являемся: самолюбивого, глупого, тщеславного, а любить того человека, который заложен в глубины наши как возможность и как призвание. Мы должны искать в себе этого человека, мы должны найти в себе этого человека, его беречь, как Божия Матерь берегла Спасителя, когда Он лежал в яслях, как Она Его хранила, когда Он был Младенцем, как Она Его защищала, когда Он был Ребенком. Вот как мы должны отнестись к тому, что мы представляем. Этого человека мы должны любить, и любить жертвенно, потому что мы знаем из Евангелия, что ни у кого нет большей любви, как у того, кто жизнь свою готов отдать*

за любимого (Ин. 15:13). «Жизнь отдать» значит быть готовым пожертвовать всем для того, чтобы тот жил, кого мы любим. Не совпадает ли это с тем, что мы исповедуем при крещении, когда мы вслушиваемся в слова апостола Павла к Римлянам о том, что мы умираем со Христом для того, чтобы воскреснуть с Ним (Рим. 6:3-11), что в нас должно умереть, то есть превратиться в прах все, что мешает нам стать образом Божиим во славе, во всей красоте, к которой мы призваны».

Обращение к Богу

В Евангелии от Иоанна (Ин.4) в беседе Иисуса Христа с самарянкой у колодца наилучшим образом, как нам кажется, раскрывается процесс обращения человека к Богу, процесс преодоления само-отвержения.

«Итак приходит Он в город Самарийский, называемый Сихарь, близ участка земли, данного Иаковом сыну своему Иосифу. Там был колодезь Иаковлев. Иисус, утрудившись от пути, сел у колодезя. Было около шестого часа» (Ин. 4, 5-6). Шестой час, упомянутый в Евангелии, соответствует нашему полудню. На востоке в это время очень жарко, и поэтому люди обычно ходили за водой рано утром или вечером. Женщина самарянка пришла за водой сознательно во время полуденного зноя, чтобы ни с кем из жителей города не встречаться. Нам становится ясно из дальнейшего повествования (у нее было пять мужей, и тот, который в то время жил с ней, не был ей мужем), что Самарянке было стыдно общаться с людьми, которые могли считать ее распутной. Она предпочла испытать тяготы полуденного зноя, лишь бы избежать насмешки. Самарянка чувствовала себя отверженной обществом, не принимала себя, страдала от само-отвержения, с которым смирилась.

Само-отвержение глубинно несет в себе каждый человек, находящийся во власти греха, оно часто скрывается за гордостью, тщеславием, гневом и т.д., но все равно существ-

вует, и будет существовать до тех пор, пока душа человека не наполнится ощущением Божественной Любви.

Само-отвержение - это наследие, которое мы получаем как следствие первородного греха. После грехопадения прародителей наша природа изменилась, разрушилась связь с Богом. До грехопадения источник жизни находился внутри человека, Бог напрямую питал его Своей Божественной силой. После грехопадения, отказавшись от общения с Богом, человек-грешник вынужден искать источник жизни во внешнем мире, не находя его в своем сердце. Наши прародители отказались от исполнения Божественной заповеди, от Божественного замысла о их существовании, но так как Бог создал нас по Своему Образу, они, таким образом, отказались от самих себя. Поэтому, что бы ни говорила современная психология, от само-отвержения невозможно избавиться без восстановления потерянной связи с Богом, без переживания Его всепрощающей Любви.

Терзаемая само-отвержением Самарянка пришла к колодцу, надеясь никого там не встретить. Точно так же и современный человек пытается идти по жизни, скрывая свое подлинное, глубинное «я» от посторонних и от близких людей, и, что еще более печально, от самого себя. Для нас стало естественным прятать свое истинное лицо за различными масками, которые мы носим и меняем как одежду. Но самое ужасное, что мы не знаем себя и не представляем, кто мы на самом деле.

Около колодца Самарянка увидела Иисуса Христа. Возможно, она даже вздрогнула, когда заметила Его, ведь между иудеями и самарянами давно велись споры о том, как следует поклоняться Богу. Но Иисус просто попросил у нее пить.

«Женщина Самарянская говорит Ему: как ты, будучи Иудей, просишь пить у меня, Самарянки? ибо Иудеи с Самарянами не сообщаются» (Ин. 4, 9). На пути к Богу человек вынужден преодолевать привычки, традиции той местности, культурной среды, семьи, где он родился и вырос

(«враги человеку домашние его» (Мф. 10:36)). Он должен ощутить себя самого как индивидуальность, как личность, а не как часть общества, нации, группы, семьи, с которой он себя идентифицирует.

Еще одним препятствием, мешающим нам обратиться за помощью к Богу, является стыд. Мы и людей-то с трудом просим о чем-либо. Любое обращение за помощью может истолковываться нами как признание собственного бессилия и служить усилению само-отвержения. Попросить Бога о помощи еще труднее. Человек может думать: «Если Бог создал этот мир, то Он в какой-то степени виноват в том, что я нуждаюсь. Он ставит меня в зависимое положение, вынуждает меня признать свое бессилие, никчемность, неуспешность». Любая просьба унизительна для человека, не знающего взаимоотношений Любви. Поэтому на начальном этапе Бог как бы Сам обращается с просьбой к человеку: *«дай мне пить»* (Ин. 4, 7).

«Иисус сказал ей в ответ: если бы ты знала дар Божий и Кто говорит тебе: дай Мне пить, то ты сама просила бы у Него, и Он дал бы тебе воду живую» (Ин. 4, 10). Далее Иисус показывает, что на самом деле это Он может дать человеку все необходимое для жизни. И постепенно человек начинает понимать, что существует нечто большее, чем материальное благополучие. Женщина-самарянка постепенно понимает, что материальное благополучие (вода), не самое главное, что у нее может открыться внутренний источник другой *«воды (Божественной всеобъемлющей любви), текущей в жизнь вечную»* (Ин. 4, 11-15).

Она соглашается и просит: *«господин! дай мне этой воды»* (Ин. 4, 15). Человек наконец-то понимает, что главное - это Божественная Любовь, которая спасает, преображает внутренний мир и избавляет от само-отвержения. Но Иисус не говорит: «на, прими этот дар», а предлагает ей: *«пойди, позови мужа твоего и придь сюда»* (Ин. 4, 16). Он показывает, что для возобновления связи с Богом, человек должен сначала покаяться, пересмотреть всю свою жизнь, прими-

ряться с самим собой, своими близкими, прошлым (Ин. 4, 29). Это очень длительный процесс и без Божественной помощи он невозможен. Самарянка говорит об Иисусе Христе как о Человеке: *«Который сказал мне все, что я сделала»* (Ин.4:29). Женщина не сама пересмотрела всю свою жизнь, она сделала это при непосредственной помощи Иисуса Христа.

Познание себя, осознание своей греховности, прощение всех обидчиков, примирение со своим прошлым и настоящим, покаяние - это лишь подготовительные этапы истинной встречи человека с Богом, после которых человек может увидеть в Иисусе Христе пророка. *«Вижу, что Ты пророк»* (Ин. 4, 19). Далее Иисус Христос говорит самое важное: *«Но настанет время и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе. Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине»* (Ин. 4, 23-24). Только тогда в духе и истине человеку откроется, что обозначают слова Иисуса Христа *«это Я (Мессия, то есть Христос), Который говорю с тобою»* (Ин. 4, 26); для такого человека будет справедливо высказывание: *«никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым»* (1Кор. 12, 3).

И только после истинного поклонения в духе и истине, после реального восстановления потерянной связи с Богом, переживания Божественной Любви человек готов идти на проповедь, оставив все свои мирские дела: *«Тогда женщина оставила водонос свой и пошла в город, и говорит людям: пойдите, посмотрите Человека, Который сказал мне все, что я сделала: не Он ли Христос?»* (Ин. 4, 28-29). И люди не смогут отвернуться от такой проповеди: *«Они вышли из города и пошли к Нему»* (Ин. 4, 30).

Преодоление проклятий

Что такое проклятия?

Слова часто ранят сильнее, чем физические недуги. Мы, к сожалению, в большинстве своем невнимательны к словам и не отдаем себе отчета в том, какое действие может оказать сказанное слово. Поэтому иногда преднамеренно, а иногда случайно, мы причиняем друг другу боль. Особенно нас ранят слова-проклятия, сказанные людьми, которых мы уважаем, которые пользуются авторитетом в наших глазах. *«Говорю же вам, что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда: Ибо от слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься»* (Мф. 12:36-37). Чинопоследование Таинства Покаяния упоминает о необходимости разрешения от власти клятвы (проклятия): *«...или слово священническое попраша, или под клятвою священническою была, или под свою анафему падоша, или под клятву введошася, Сам, яко Благий и Человеколюбивый Владыка, сия рабы Твоя словом разрешитися благоволи...»*.

Маленький ребенок не в состоянии объективно оценить себя, и родители становятся для него своеобразными зеркалами, в которые он смотрит и судит о том, кто он такой, кем являются окружающие его люди, как нужно общаться с ними, как оценивать события и т.д. Если значимые люди любят, принимают и поддерживают его, ребенок думает, что с ним все в порядке, он хороший, достоин любви (Я+). Если они отвергают и «проклинают», ребенок искренне верит и считает, что он такой, как о нем говорят, как с ним обращаются (Я—).

Малыш еще слишком мал, чтобы понимать, что зеркала могут быть кривыми, несовершенными, лживыми и обманчивыми. Он идеализирует своих родителей, они заполняют собой всю вселенную ребенка, весь его мир. Поэтому

он считает: «если мама сказала, что я бездельник, значит я - бездельник, и не должен ничего делать». «Если папа сказал, что я вредный и капризный, стало быть, так оно и есть, и я млогу себя вести соответственно».

Становится понятно, почему дети так восприимчивы к словам своих родителей, а также других значимых взрослых. Складывается впечатление, что ни одно даже вскользь сказанное слово не проходит мимо, все происходящее вокруг как бы записывается на невидимый магнитофон и остается в подсознании малыша на всю жизнь.

Если бы мы хоть на минуту задумались об этом, как бы мы должны были изменить себя, свое поведение, речь: *«аще кто в слове не согрешает, сей совершен муж, силен обуздати и все тело»* (Иак. 3, 2). Когда мы говорим о ребенке между собой, он усваивает и эту информацию. Даже если сказанный текст не касается его, и создается впечатление, что ребенок занят своими делами, все равно, нужно помнить, что «магнитофон постоянно пишет».

Малыш также воспринимает и невербальную информацию (язык жестов, мимики, эмоций, интонаций), он считывает, обдумывает и усваивает ее своим особым образом, иногда фантазируя, придумывая и неправильно интерпретируя. Дети очень доверчивы, они верят всему, что им говорят, пока окружающий мир не научит их вести себя иначе.

Родители могут в сердцах сказать:

— «я его ненавижу», «я не хочу этого ребенка», «чтоб ты провалился», «пропади ты пропадом», «как бы мне избавиться от тебя», «кому бы тебя подбросить», «я не знаю, зачем я тебя родила», «нам было намного лучше без тебя», «я тебя родила, я тебя и убью», «я убью тебя», «я бы с радостью избавилась от тебя, но никто тебя не хочет»;

— «ты ни на что не способен», «из тебя ничего толкового не выйдет», «ты никогда ничего не дос-

тигнешь», «у тебя никогда ничего не получается», «ты ни с чем не можешь справиться», «тебе ничего нельзя доверить», «не трогай, у тебя все равно ничего не получится», «ты — безнадежен», «тюрьма по тебе плачет»;

— «ты - ужасный, отвратительный, некрасивый, тупой, злой...», «ты - урод, неряха, грязнуля, толстяк...», «ты - дурак, болван, тупица, разгильдяй, кровопийца...», «ты - эгоист, думаешь только о себе, ты ни о ком не заботишься», «в тебе нет ничего хорошего», «когда ты станешь человеком?», «в семье не без урода», «твой брат так хорошо учился, и в кого ты такой бестолковый», «ты худой и костлявый, ты никогда не станешь настоящим мужчиной», «ты - безвольный, тряпка, все будут тобой командовать»;

— «никто никогда не захочет жениться на тебе», «никто не захочет жить с тобой», «никто не будет с тобой дружить», «никто тебя не полюбит»...

Довольно часто родители говорят такие оскорбительные слова в моменты гнева, раздражения, стресса, усталости^ депрессии. *«Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас»* (Еф. 4, 31). Сказанный текст может быть различным, но все произнесенные слова можно отнести к разряду проклятий. В Евангелии читаем: *«...кто же скажет брату своему: "рака" (пустой человек), подлежит синедриону; а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной»* (Мф.5:22).

Родительские установки

В большинстве своем родители не желают зла своим детям, они не предполагают, что наносят душевные раны, причиняют боль своему ребенку, уродуют его жизнь. Часто мы произносим слова, фразы, не задумываясь, и не собираемся выполнять сказанные угрозы. Родители используют все возможные вербальные и невербальные средства в качестве

способов контроля над ребенком, манипулирования его поведением. Но ребенок слышит, видит, чувствует нас, мы должны понимать — он воспринимает наши слова и внешне сопровождающие их эмоции как реальность, думает, что все, сказанное родителям и есть правда.

И поскольку до определенного возраста родители составляют и наполняют мир ребенка, они - главное в его жизни, то нет ничего удивительного в том, что малыш искренне верит в сказанные слова и внутренне соглашается с ними. Так проклятие проникает непосредственно в область подсознания, и ребенок начинает жить в соответствии с тем проклятием, которое он воспринял.

Пытаясь справиться с эмоциональной болью и залечить свою рану, ребенок внутренне принимает некое решение относительно себя, людей или окружающего мира. Принятое в уме и сердце решение о самом себе, мире, других людях, которое может оказывать действие в течение всей нашей жизни, мы называем **внутренним проклятием**. Совокупность подобных решений занимает центральное положение в системе убеждений человека.

Если решение было принято нами в раннем детстве, то, как правило, мы не помним конкретного содержания этого решения, оно скрыто в подсознании. Наши представления, взгляды, мировоззрение меняются с годами, мы взрослеем, но принятые глубинные решения остаются неизменными.

Психологи Роберт и Мери Гулдинги систематизировали разрушительные родительские сценарные установки, предписания (проклятия) и описать примеры патологических решений, принимаемых ребенком в ответ (внутренние проклятия). Мы расширили их систему и постарались описать, какие грехи могут родиться, и каким будет восприятие Бога, как следствие принятия ребенком родительских предписаний. Представляем приведенный анализ в виде таблицы.

Разрушительные родительские установки	Внутренние проклятия	Возможные проявления греховности	Возможные представления о Боге
<p>Не живи, сгинь, умри! (Отвержение ребенка: «Если бы ты не родился, нам бы лучше жилось», «Я потеряла свое здоровье во время (после) беременности, родов», «Я чуть не умерла во время родов», «Если бы не ты, я бы не вышла замуж за твоего отца», «Если бы не ты, я бы давно развелась», «Я тебя родила, я тебя и убью», «Пропади ты пропадом»).</p>	<p>«Я хочу умереть», «Я не могу больше так жить», «Я не хочу больше жить», «Я никому не нужен», «Моя жизнь - пустая трата времени», «Лучше мне умереть», «Лучше бы мне вообще не родиться», «Если я умру, это всем облегчит жизнь», «Я всем только мешаю жить», «Вот я умру, и тогда вы пожалеете», «Я умру, и затем вы меня полюбите», «Я докажу вам, даже если это убьет меня».</p>	<p>Стремление к саморазрушению; упование на собственные силы, депрессивные состояния; поиск комфорта в еде, алкоголе, работе, сексе и т.д.; стремление к власти (гордость), чувство превосходства над другими, человекоугодие, лицемерие, лезть перед сильным, презрение к слабым; ожесточение, злость, агрессия, насилие.</p>	<p>Бог-жестокий, карающий, внушает ужас. Он не заботится обо мне. Бог может сделать мне больно. Он даст мне почувствовать Его гнев и возмездие.</p>
<p>Не делай этого! (Гиперопека, контроль, «родители все лучше знают», повышенная опека).</p>	<p>«Я не умею принимать решения», «Мне нужен кто-то, кто сможет принять решение за меня», «Мир так страшен... Я скорее всего сделал</p>	<p>Неверие, сомнения, неверие, что грех можно победить; безответственность, зависимость, пассивность, лицемерие,</p>	<p>Бог контролирующий, Он хочет лишить меня свободной воли, хочет все</p>

<p>тревожность, чрезмерная осторожность и страхи родителей, ограничивающих ребенка в его действиях, не позволяющих делать обычные поступки: «не ходи...», «не лажь...», «не катайся...», «не трогай...»).</p>	<p>ошибку», «Я слабее других людей», «Я никогда ничего не буду решать», «Я ни за что не буду отвечать», «Я беспомощный», «Я никогда ничего не делаю правильно», «У меня все равно ничего не получится», «Я глупый, тупой, ни на что неспособен», «Я никогда не смогу это сделать», «У меня нет шансов», «Если произошло что-то плохое, то я в этом виноват».</p>	<p>человекоугодие; страх неуспеха, боязнь ответственности и принятия решений.</p>	<p>решать за меня.</p>
<p>Не проявляй инициативу! (Контроль, подавление инициативы)</p>	<p>«Меня будут любить, если я не буду проявлять инициативу», «Я буду счастлив, если не буду бороться», «Незачем так стараться, все равно это никому не нужно», «Если я еще раз так сделаю, меня не будут больше любить», «Я должен подчиняться, слушаться».</p>	<p>Безынициативность, человекоугодие, тщеславие, зависимость от мнения большинства, авторитетных лиц, беспринципность, обидчивость.</p>	<p>Бог властный, подавляющий, контролирующий.</p>

Разрушительные родительские установки	Внутренние проклятия	Возможные проявления греховности	Возможные представле- ния о Боге
<p>Не доверяй! Не сближайся с людьми! (Недостаток физического, эмоционального контакта, психологической близости, потеря родителя в результате смерти, развода, длительной разлуки).</p>	<p>«Верить людям нельзя», «Я больше никогда никому не буду доверять», «Я больше никогда ни с кем не буду сближаться», «Зачем сближаться, если все равно они умрут, уйдут, исчезнут», «Вокруг одни враги». «Никогда не буду просить того, чего хочу» (ограничения на эмоциональную близость). «Мне противно, когда ко мне прикасаются», «Я не позволю никому ко мне прикоснуться», «Я никогда не буду сексуальным» (ограничения на физическую близость). «Если что-то повлияло на мою жизнь, оно всегда будет преследовать меня».</p>	<p>Недоверие, сомнения, замкнутость, отчужденность, одиночество; неспособность любить, страх любить, страх близких отношений, блуд; ожесточенность, раздражительность, агрессивность; сквернословие, осуждение, зависть; неискренность, лживость.</p>	<p>Бог далекий. Он не заинтересован во мне, не заботится обо мне и не любит меня. Он любит всех, кроме меня. Мне не дожидаться Его помощи. Он не хочет общаться со мной, так как я нечистый. Он не даст мне почувствовать Его близость.</p>
<p>Не будь значимым! (Неуважение личности ребенка. Снижение ее ценности, значимости).</p>	<p>«Никто никогда не позволит мне сказать или сделать, что я хочу», «Я не могу проявлять своих желаний, я не достоин», «Я хуже других», «Я слишком гре-</p>	<p>Уныние, печаль, безнадежность, неудержимость в удовлетворении желаний (чревоугодие,</p>	<p>Бог недоступен. Он не станет любить меня и заботиться обо</p>

	<p>шен», «Здесь все главное меня», «Я ничего не стою», «Я должен служить другим», «Я могу стать значимым, но никогда не проявлю этого».</p>	<p>блуд и др.), человекоугодие.</p>	<p>мне, потому что я незначим, не нужен Ему. Я не заслуживаю Его внимания.</p>
<p>Не будь успешным! (Недовольство, игнорирование успеха ребенка — «Не выигрывай, а то я не буду тебя любить», радость при неудаче — «Без меня ты ни на что не способен», «Нельзя быть лучше отца, матери, иначе я не буду любить тебя». Постоянная критика, недовольство родителя, который «стремится к совершенству» — «Ты все делаешь неправильно, недостаточно хорошо, чтобы мне понравилось»).</p>	<p>«Если я добьюсь успеха, это очень огорчит близких людей, и они не будут любить меня, могут обидеться», «Я никогда не выиграю», «Выигрывать — плохо». «Я победил (достиг чего-то), но это случайность, мне просто повезло», «Я сделал хорошо (достиг чего-то), но я должен был сделать все еще лучше, поэтому мне стыдно». «Я ни на что не способен», «Здесь все главное и лучше меня». «Я должен быть компетентным, идеальным во всех ситуациях, иначе меня не будут любить», «Это ужасно, если что-то происходит не так, как нужно, не так, как я хочу».</p>	<p>Замкнутость, разочарование, безнадежность, равнодушие, лень; стремление не завершать дела, не выполнять обещания, забывчивость; капитуляция перед грехами; тщеславие, человекоугодие.</p>	<p>Бог требовательный. Ему невозможно угождать. Он недостижимый, неуловимый, далекий. Бог будет любить меня только если я не буду успешным. Я все должен делать идеально, тогда Бог станет заботиться обо мне. Бог дает нам невыполнимый пример, поэтому я безнадёжен.</p>

Разрушительные родительские установки	Внутренние проклятия	Возможные проявления греховности	Возможные представле- ния о Боге
<p>Оставайся маленьким! Не взрослей! (Часто установка роди- телей по отношению к младшему ребенку, единственному ребенку и установка отца по от- ношению к дочери в предподростковом воз- расте «Не взрослей, а то я не буду тебя лю- бить»).</p>	<p>«Я навсегда останусь маленьким», «беспомощ- ным», «зависимым», «глупым», «неразвитым», «несексуальным». «Я — маленький», «слабый», «ничего не знаю», «ничего не умею», «ни за что не отвечаю». «Все должны за- ботиться обо мне, уступать мне», «Я достоин иметь все, что пожелаю».</p>	<p>Беспомощность, безот- ветственность, зависи- мость, потребительское отношение, иждивенче- ство, капризность, обид- чивость, эгоцентричность.</p>	<p>Бог так любит меня, что даст мне все, что я захочу. Он не хочет, чтобы я повзрослел. Он не заинтересо- ван в моем раз- витии. Он завистлив.</p>
<p>Не будь ребенком! (Установка на раннее взросление ребенка, ответственная не по годам нагрузка) «Ты уже взрослый, должен мне помогать, делать ...».</p>	<p>«Я больше ничего не попро- шу, я сам о себе позабочусь», «Мне никто не нужен», «Я все могу сам, я обойдусь и без вас», «Я обязан заботиться о них», «Я никогда не буду раз- влекаться», «Я не имею права на отдых и развлечения».</p>	<p>Стремление к власти (гордость), властность, жесткость, жестокость, нетерпимость, раздражи- тельность, осуждение и недовольство другими.</p>	<p>Бог суровый, жестокый, вла- стный. Он будет использовать меня, как угодно Ему, не думая обо мне.</p>

<p>Не будь собой! (Неудовлетворенность полом ребенка)</p>	<p>«Чтобы меня любили, я должен притворяться», «Неважно, как бы сильно я не старался, все равно никогда не угожу им», «Я покажу им, что я так же хорош (хороша), как и любой другой мальчик (девочка)», «Если бы я был (а) девочкой (мальчиком), меня бы любили», «Если я буду мальчиком (девочкой), мне ничего не достанется», «Ты - тряпка, ты никогда не станешь настоящим мужчиной», «Я - настоящая девочка, но с пенисом», «Я - настоящий мальчик, хотя и выгляжу как девочка», «Мне всегда будет стыдно», «Я никогда не буду счастлив».</p>	<p>Человекоугодие, лицемерие, стремление добиться принятия, распущенность, гомосексуальность, поиск комфорта во вредных зависимостях (переедание, наркотики, алкоголь, работа).</p>	<p>Бог подавляющий. Он не доволен мной и равнодушен ко мне. Он не станет приближаться ко мне, так как я недостойн Его внимания и заботы.</p>
<p>Болей! (На ребенка обращают внимание, когда он болен, и игнорируют, когда здоров)</p>	<p>«Меня будут любить, если я буду болеть», «Моя болезнь самая серьезная, и я могу умереть от нее», «Я - особенный, потому что часто болею», «Все должны заботиться обо мне».</p>	<p>Стремление к саморазрушению, уныние, пещаль, саможаление.</p>	<p>Моя болезнь - знак Божьей милости. Если я буду страдать, то смогу добиться от Бога всего, чего захочу.</p>

Разрушительные родительские установки	Внутренние проклятия	Возможные проявления греховности	Возможные представле- ния о Боге
Не думай! Не думай об этом!	«Я глупый», «Я не могу принимать решения», «Я не умею сосредотачиваться», «Я лучше никогда не буду думать об этом», «Я всегда неправ», «Я не скажу ни слова, пока не узнаю, что думают другие».	Безответственность, беспомощность, несамостоятельность, равнодушие, зависть.	Бог властный, доминирующий. Он хочет контролировать меня. Он не станет общаться со мной.
Не чувствуй! Чувствуй, но скрывай! Не чувствуй сам, чувствуй как я!	«Я ничего не чувствую», «Эмоции - потеря времени», «Я не знаю, что я чувствую», «Проявлять эмоции небезопасно», «Я больше не буду злиться, плакать, радоваться...»	Неумение сочувствовать, сопереживать, равнодушие к нуждам других, черствость, жесткость.	Бог жесткий и жестокий. Он судит и карает. Он не заинтересован во мне.
Ты - плохой!	«Я — урод», «чучело», «ни кожи, ни рожи», «ужасный», «дрянь», «гаденыш», «замарашка», «разиня», «эгоист», «лентяй», «паразит», «вампир», «кровопиец», «чертенок», «зануда», «ублюдок», «иждивенец», «тупица», «бестолочь», «дурак», «бандит», «звереныш», «корова», «свинья».	Зависть, раздражительность, злость, агрессивность, мстительность, замкнутость, уныние, печаль, недоверие, страх общения.	Бог недоступен. Он не хочет иметь со мной ничего общего. Я недостойн Его любви и заботы.

Ложные решения (внутренние проклятия) могут, на первый взгляд, иметь позитивный или нейтральный характер. Например, в виде «пророчеств»: *«Надеюсь, что ты станешь банкиром»*, *«Ты — прирожденная балерина»*, *«Однажды ты станешь знаменитым»*, *«Ты обязательно должен поступить в институт»*, *«Ты будешь зарабатывать много денег»*, *«Когда ты вырастешь, то непременно захочешь переехать в город»*. А вот пример проклятий в виде позитивно или нейтрально окрашенных оценок и определений: *«В тебе что-то есть...»*, *«Мастер — золотые руки»*, *«Писаная красавица»*, *«Ты — кинозвезда»*.

Необходимо отметить, что ребенок воспринимает не все проклятия. Он может бессознательно принять проклятие, проигнорировать его или обратить в противоположность. Однако если на основе проклятия принято решение - внутреннее проклятие, то разрушить его очень сложно.

С нашей точки зрения, в момент принятия таких решений, обычно ложных и деструктивных, мы внутренне соглашаемся с этой ложью, верим в нее, и, таким образом, даем доступ бесам в нашу душу.

Влияние ложных решений на жизнь человека

Влияние ложных решений на наше сознание мы бы сравнили с влиянием железной дороги на идущий по ней поезд. Поезд (наше сознание) может иметь очень хороший двигатель, машиниста, но двигаться он будет только по той дороге, которую приготовили для него ложные решения.

При этом ложные решения в течение некоторого времени могут оставаться скрытыми и откровенно не проявлять себя в поведении человека. Они как запрограммированные электронные часы, которые зазвонят только в тот момент, который был заранее определен самим решением. Они время от времени как бы «отдыхают», бездействуют, и могут быть полностью забыты, пока вдруг какая-то ситуация, ка-

кой-то человек не приведет механизм в действие. В этот момент в сознании или проносится принятое когда-то решение, или приходят чувства, настроение, состояние, пережитые когда-то, и человек глубинно неосознанно подтверждает верность внутреннего решения: «я так и знал», «я так и думал», «я так и предполагал», «я знал, что так случится» и т.д.

Человек подсознательно стремится к подтверждению своего внутреннего решения, он ищет ситуацию, в результате которой оно может удовлетвориться. Становится понятно, что человек, несущий внутреннее ложное решение, согрешает, априорно не свободен. Внутреннее решение нередко является причиной его глубинных проблем, постоянно возобновляющейся боли, страданий и болезней. Обычно мы встречаем людей с комплексными проблемами, когда внутренние ложные решения составляют тандем со скрытыми обидами, непросиением, страхами, но внутренние ложные решения, как правило, — корень проблемы, ключ к выходу из проблемы.

Кроме того, человек использует внутренние ложные решения для оценки любого происходящего с ним события. Говоря математическим языком, внутренние ложные решения - это субъективные аксиомы, истинность которых не требует доказательств и принимается априорно из соображений очевидности. А что может быть бесспорнее суждения или осуждения, высказанного значимым, любимым родным человеком, которому ребенок безгранично доверяет?

С годами доверие ребенка своим родителям уменьшается, увеличивается критическое отношение к происходящему и, следовательно, уменьшается влияние взрослых на формирование его внутреннего мира. Но аксиомы - внутренние ложные решения, возникшие в детстве, широко используются для объяснения любых сложных и простых жизненных теорем, объяснения явлений и закономерностей окружающей действительности.

Убеждения, внутренние ложные решения становятся фильтрами восприятия реальности, в особенности относи-

тельно вещей, которые невозможно наблюдать в действительности. Поэтому факты, полученные из внешнего мира, не могут их изменить. Например, человек, который неизлечимо болен, не знает, пойдет ли он на поправку или нет: в настоящий момент не существует ничего, что могло бы доказать первое или второе. Но он верит в тот или иной исход его болезни в зависимости от убеждений, внутренних решения, принятых им с детства. Его экзистенциальная жизненная позиция, внутренние решения, определяют его общий настрой.

Например, если человек, несущий в себе внутреннее ложное решение «у меня никогда ничего не получается!», потерпел неудачу в каком-либо деле, то, основываясь на этой аксиоме, он заключает: «Ничего удивительного, так и должно было произойти. У меня никогда ничего не получается!».

Когда такой человек достигает успеха, он может подумать: «Мне просто случайно повезло, ведь у меня никогда ничего не получается!» или «Хорошо, что в данной ситуации так мало от меня зависело. В противном случае, я бы все испортил».

Если наш герой будет достигать успеха чаще, чем терпеть неудачи, он все равно будет относиться к последним, — как к регулярным событиям, а к первым, — как к исключению из правил.

Кроме того, люди с внутренним ложным решением (комплексом неудачника) подсознательно стремятся не доводить начатое дело до конца, так как в достижении успеха они видят угрозу своей системе убеждений, что равносильно угрозе самой жизни. Отказаться от внутреннего ложного решения для него значит, отказаться от самого себя. Кстати именно поэтому святые отцы от греха называют умиранием для греха.

Когда мы встречаемся с человеком, который искренне верит в Бога, анализирует свое поведение, проблемы, гре-

хи, регулярно исповедуется, но создается впечатление, что никаких изменений не происходит, то причиной, тормозящей процесс освобождения от греха, могут быть внутренние ложные решения. Нужно обнаружить это и просить Бога Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа, освободить человека из-под его власти.

Проклятия значимых людей

Мы подвержены тому, чтобы воспринимать проклятия практически от любых авторитетных для нас людей (родителей, начальства, руководителей, священников, знаменитостей, друзей и т.д.), а также от тех, кого мы боимся.

Необходимо отметить особую роль учителей в этой сфере. В определенный период своей жизни авторитет педагогов в жизни ребенка сравнивается, а часто и превышает авторитет родителей. Иногда ученики боятся своих педагогов, в начальной школе нередко идеализируют и искренне верят каждому их слову. Это дает учителям возможность, с одной стороны, оказывать благоприятное воспитательное воздействие, а с другой, — легко раздавать проклятия, которые разрушительно будут действовать в течение всей жизни человека.

- S* «все посмотрели на эту отвратительную домашнюю работу, только настоящий грязнуля мог такое написать»;
- *S* «ты не способен к творческой работе»;
- S* «что с тобой случилось, неужели все умственные способности достались твоей сестре?»;
- *S* «перестань, разговаривать, у тебя рот как у клоуна»;
- *S* «что ты смотришь на мальчиков, видно больше тебя ничего не интересует»;
- S* «ты ленивый, из тебя не выйдет ничего путного»;
- *S* «ты - полная бездарность»;

- S* «просто не знаю, что с тобой делать? Ты - никудашный ученик, у тебя совершенно нет способностей», «ты — безнадежен»;
- S* «даже такое простое задание ты не смог сделать! На что же ты после этого годишься?»;
- S* «этот ребенок ничего особенного из себя не представляет» и т.д.

Друзья также могут внести свой вклад в рождение внутренних проклятий:

- *S* «я больше не буду дружить с тобой, потому, что ты —»;
- / «я ненавижу тебя»;
- / «ты больше не будешь приходить ко мне домой, потому что твой отец — ... ».

Как избавиться от последствий проклятий — внутренних ложных решений?

Мы все несем в себе довольно много внутренних ложных решений — последствий проклятий, полученных от других людей и некритично запечатлившихся в нашей душе, ложных решений различной интенсивности и прочности. Некоторые из них могут казаться хорошими и полезными, а некоторые — откровенно ложными и деструктивными. Наша задача — освободиться от них, так как только в этом случае мы становимся свободными, и имеем возможность не идти на поводу у своей плоти. Для этого очень важно определить, какие проклятия мы в себе несем. Но природа их такова, что они пытаются оставаться незамеченными.

Поэтому без божественной помощи вырвать с корнем проклятия и их следствия — внутренние ложные решения, из сердца, из нашего подсознания невозможно. Толь-

ко Бог Своей властью реально может освободить нас от оков внутренних ложных решений. Но для этого мы должны принести Ему эту проблему, просить Его о помощи. А в большинстве случаев без помощи вдумчивого, заинтересованного грамотного исповедника или верующего психолога очень трудно сделать этот шаг.

На исповеди, когда священник и исповедующийся вместе сугубо молятся об этом, Господь может им открыть глубинное знание, понимание событий и внутренних проблем. Если человек неустанно работает над собой, борется с грехом с оружием в руках, как воин Христов, искренне хочет покаяться, очиститься и освободиться от греховных оков, сковавших его сердце; молится о том, чтобы Господь помог ему, необходимое осознание, воспоминания придут к нему, и нужно будет только разобраться и проанализировать их.

Чтобы избавиться от внутренних ложных решений, необязательно пытаться усиленно вспомнить ту или иную конкретную ситуацию. Господь помнит и знает, как все произошло. Достаточно, чтобы кто-то (священник, верующий психолог или просто близкий друг) помолился вместе с вами о том, чтобы Господь разрушил внутренние ложные решения, вырвал их корни и исцелил все последствия проклятия, которые за многие годы проросли в вашей жизни.

Многие люди знают свои внутренние проклятия, помнят как это случилось, помнят эмоциональную боль, страх, ужас... Не теряйте времени, расскажите о ваших страданиях Богу, просите Его избавить вас от их власти и исцелить вашу боль и рану. Не сомневайтесь, Он поможет вам, и вы увидите, как изменится ваша жизнь!

Внутренние проклятия, основанные на лжи, сковывают человека по рукам и ногам, лишая его возможности познания самого себя, своей греховности, своего места в мире и самого мира, мешают нам приближаться к Богу. Внутренние проклятия препятствуют, затрудняют процесс изменения самого себя на основе вновь полученных знаний, опы-

та и откровений. Они стараются навсегда удержать человека в рамках, ограничивающих его восприятие часто еще с раннего детства.

Человек должен быть готов внутренне меняться. *«Развитие личности — это такое счастье, за которое можно дорого заплатить»* (К.Г. Юнг). С нашей точки зрения, развитие — есть ни что иное, как изменение себя, приближение к идеалу, показанному нам Господом Иисусом Христом, уподобление Богу. Внутренние ложные решения являются даже не стеной, а коробкой, которой мы ограждены от Бога, от людей и от самих себя. Подчиняясь внутренним ложным решениям, мы погребаем себя заживо для активной, спонтанной, творческой, радостной жизни.

Внутренние ложные решения можно сравнить со специальной вазой, которую использовали в средние века для выращивания уродцев. *«В Китае с незапамятных времен существовало искусство, которое следовало бы назвать отливкой живого человека. Двухлетнего или трехлетнего ребенка сажали в фарфоровую вазу более или менее причудливой формы, но без крышки и без дна, чтобы голова и ноги проходили свободно. Днем вазу держали в вертикальном положении, а ночью клали на бок, чтобы ребенок мог спать. Дитя росло, таким образом, только в ширину, заполняя своим стиснутым телом и искривленными костями все полые места внутри сосуда. Это выращивание в бутылке длилось несколько лет. По истечении известного времени жертва оказывалась изуродованной непоправимо. Убедившись, что эксперимент удался, и что урод вполне готов, вазу разбивали, и из нее выходило человеческое существо, принявшее ее форму»* (Виктор Гюго, «Человек, который смеется»). Затем такого человека для смеха показывали в цирке.

Образно говоря, многие люди выросли в подобных вазах. Но в отличие от «цирковых уродцев», мы имеем радостную весть, что, благодаря искупительной жертве Иисуса Христа, у нас есть возможность стать нормальными, краси-

выми, внутренне свободными людьми, преобразиться в Господе.

«К свободе призваны вы, братия, только бы свобода ваша не была поводом к угождению плоти, но любовью служите друг другу» (Гал. 5:13), «и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32), «Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода. Мы же все, открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Кор. 6:17-18).

Митрополит Серафим (Чичагов) отмечает: *«Апостол Павел говорит, что Преображение Господне есть событие, которое должно повториться над всеми истинными последователями Христа».* Мы призваны к тому, чтобы умереть для греха, преобразиться, переродиться и воскреснуть вместе с Господом нашим Иисусом Христом, прославляя Его, нашего Спасителя и Избавителя!

Насилие

Что такое насилие?

Формы насилия

Любое насильственное действие: издевательство, злоупотребление, оскорбление, унижение нашего человеческого достоинства (физическое, словесное, эмоциональное, психологическое, сексуальное, духовное) является формой попирания нашей свободной воли. Все виды злоупотреблений, издевательства и насилия связаны с эмоциональной болью и оставляют на душе глубокие внутренние раны.

Люди, проявляющие издевательство и насилие по отношению к другим, зачастую сами в прошлом были жертвами. Когда-то их родители или другие люди издевались над ними, отвергали их, проявляли грубость, жестокость, били, унижали, оскорбляли, насильовали. А теперь ребенок вырос и подсознательно стремится издеваться над другими, он как бы «запрограммирован» на подобное плохое обращение.

Как это ни странно звучит, но часто мы даже не замечаем, как совершаем насилие над собственными детьми. Для того чтобы это понять, давайте рассмотрим вместе с вами, что же является насилием по отношению к ребенку? Насилие может проявляться в различных формах:

1. Экономическое насилие — отсутствие заботы о детях, невнимание к важнейшим потребностям ребенка в пище, жилье, одежде, медицинском обслуживании, при-смотре.

Ребенок может отставать в своем развитии, плохо расти или даже терять вес, голодать, попрошайничать или воровать еду, не иметь подходящей чистой одежды, жить в плохих условиях или не иметь дома, оставаться без при-

смотра взрослых, прогуливать занятия в школе, скитаться, бродяжничать. У таких детей часто наблюдается повышенная утомляемость, апатия, отклонения в поведении.

2. Физическое насилие - телесные наказания, удары, царапины, пинки, удушения, грубые хватания, толкания, применение ремня, палки — все то, что ставит под угрозу физическое или умственное здоровье ребенка.

У детей, подвергающихся физическому насилию, может развиваться задержка физического, эмоционального, умственного и личностного развития; малоподвижность; агрессивность, жестокость; тревожность, страхи. Нередко наблюдаются невротические проявления — тики, сосание пальцев, кусание ногтей, раскачивание. А также боязнь физического контакта; стеснительность, избегание сверстников и взрослых, желание играть только с маленькими детьми.

3. Психологическое насилие — эмоционально плохое обращение с детьми: лишение ребенка любви, заботы, ласки, внимания; отвержение; создание угрозы его безопасности; вынужденное одиночество; ругань, крики, оскорбления; насилие по отношению к другим людям в присутствии ребенка, жестокое обращение с животными.

Давайте смотреть правде в глаза, кто из нас может сказать, что в своей жизни он ни разу не использовал психологическое насилие в качестве средства манипуляции своим ребенком?

В качестве последствий такого насилия можно выделить: задержку физического и психологического развития ребенка, задержку роста, болезненность; вредные привычки (сосание пальцев, кусание ногтей, энурез и т.д.); злость, гневливость, агрессивность, импульсивность; тревожность, страхи, плохой сон; депрессию, печаль, уныние, безнадежность, беспомощность, потерю смысла жизни, суицидальные тенденции; заторможенность, податливость, уступчивость.

4. Сексуальное насилие - эротизированная ласка или забота, демонстрация половых органов, использование ребенка для сексуальной стимуляции, порнография, проституция, изнасилование, — любой контакт, при котором ребенок сексуально стимулируется или используется для сексуальной стимуляции.

Дети, пережившие сексуальное насилие, приобретают несвойственные возрасту познания в области сексуальных взаимоотношений, что проявляется в их поведении, в играх с другими детьми или с игрушками. Даже маленькие, не достигшие школьного возраста дети, пострадавшие от сексуального насилия, могут стать инициаторами развратных действий. Иногда они скрывают сексуальные отношения из-за беспомощности, привыкания или страха.

Цикл насилия

Насилию можно подвергнуться в единичной трагичной ситуации, а можно переживать его как повторяющийся цикл. В цикле насилия выделяют три фазы.



Первая стадия - **нарастание напряжения**. Внутреннее напряжение нарастает в результате различных внутренних проблем: чувства отверженности, само-отвержения, неуверенности в себе, низкой самооценки, ощущения беспомощности в преодолении трудностей, чувства одиночества, безысходности, уныния, отчаяния, ропота и т.д.

В этой фазе человек доходит до ощущения, что все вокруг него рушится, что он ничего не сумел достичь в жизни, он ни на что не способен и недостойн самой жизни, его жизнь бесцельна, бессмысленна и никому не нужна. Страх подобного переживания не меньше страха физической смерти, и у человека включается инстинкт самосохранения.

Вспоминается история, произошедшая со мной в детстве. Мы жили в многоэтажном доме. Однажды в подъезде мы обнаружили крысу и погнались за ней. Крыса спасалась от нас бегством до тех пор, пока не оказалась запертой в угол. Ей больше некуда было убежать и она, недолго думая, бросилась в атаку на нас. Естественно, мы разбежались кто куда.

Человек, загнанный в угол своими, как ему кажется, неразрешимыми проблемами, может перейти в атаку. Но атакует он того, кто подвернется под руку и не даст отпора; обычно это близкие, зависимые, более слабые люди. Насильник меньше всего рассчитывает, что выбранная им жертва даст отпор или просто не станет реагировать. Он стремится найти жертву, которая не может постоять за себя, более слабого и беззащитного человека. Поэтому так часто жертвами насилия становятся дети.

Когда переживание внутреннего напряжения становится невыносимо, в припадке сильнейшего гнева, ярости или просто посредством оскорбления более слабого существа, человек получает возможность ощутить свою силу. Человек, страдающий комплексом само-отвержения, использует издевательство и насилие, унижение другого человека, как способ почувствовать себя сильным, уверенным.

Для того чтобы «сорваться», он может использовать самый незначительный повод, оправдывая свое поведение тем, что «накипело». При этом у своей жертвы обидчик пытается вызвать именно то переживание, от которого он стремится избавиться, - переживание своего полного ничтожества, незащитности, отверженности. Унижая другого человека, он пытается преодолеть свои внутренние проблемы.

Непосредственный **акт насилия** - всплеск напряжения в самой негативной форме — это вторая стадия в цикле насилия.

Вспоминается комикс из известного юмористического журнала «Крокодил»: начальник на работе кричит на подчиненного; тот приходит домой и кричит на жену; жена кричит на ребенка; а ребенок идет и отрывает руки, ноги и головы всем своим куклам.

Насилие можно сравнить с психологическим вирусом, заражающим всех участников событий, даже тех, кто оказался случайным свидетелем. Поэтому так вредно смотреть фильмы, пропитанные насилием, различными формами унижения человеческого достоинства (обратите внимание, что практически ни один современный фильм не обходится без сцен насилия и унижения). В повседневной жизни совершает насилие тот, кто имел этот опыт в своей жизни и успел «заразиться».

«Разрядившись», насильник испытывает чувство вины, может быть добрым, заботливым, обещает так больше не делать, и (или) обвиняет жертву в том, что она спровоцировала насилие. Эту стадию насилия иногда называют «медовым месяцем», **стадией «любви и раскаяния»**.

Если в качестве жертвы насилия в семье оказывается ребенок, то в течение этой фазы он ощущает дополнительное внимание и «любовь», открывается родителю, совершившему над ним насилие. Ребенок начинает внутренне оправдывать взрослого и убеждает себя в том, что это он виноват. Так как повод для насилия непредсказуем, и иногда за

одну и ту же провинность ребенок может подвергаться насилию, а может быть прощен, у него складывается впечатление, что в нем есть нечто такое, что вынуждает любящих его людей так с ним поступать, что в нем есть нечто злое и разрушительное. Цикл насилия завершен.

Единичный акт насилия происходит по тем же законам, только жертва не участвует в фазе 1 и в фазе 3. Тем не менее, вирус насилия, ощущение ничтожества и бессилия все равно передаются от обидчика к жертве (если только жертва не простила своего обидчика). Еще один человек оказывается вовлеченным в круговорот беззакония и может стать рабом греха.

При этом жертва насилия убеждается в своей ничтожности и учится тому, что значимость проявляется в ярости, в насилии. Так как акт насилия, на первый взгляд, кажется непредсказуемым, жертва насилия постоянно начинает испытывать тревожность, страх. Ощущение постоянного страха, опасности, незащитности постепенно повышает внутреннее напряжение и приводит к вспышке гнева, ярости, которая может быть направлена на кого угодно.

Совершивший насилие человек в течение какого-то времени мучается угрызениями совести. Но постепенно оправдывает свое поведение, убеждая себя в виновности другого человека во всех неприятностях, в том числе и в акте насилия. Однако реально насилие не помогает в решении внутренних проблем, не дает ощущения уверенности в себе, контроля над жизнью и силы, а лишь усугубляет состояние. Человек вновь убеждается в своей бессилии, неспособности справиться со своими проблемами и наладить свою жизнь. Он начинает еще больше ненавидеть себя, чувствует себя еще более одиноким, брошенным, отвергнутым.

Таким образом, оба человека, участвующие в акте насилия, страдают от чувства собственного достоинства, низкой самооценки, неуверенности в себе, само-отвержения. Агрессивное поведение того, кто прибегает к насилию, —

это своеобразный метод маскировать свои внутренние проблемы от окружающих и от самого себя.

И так по кругу в бесформенном клубке страстей и грехов мы катимся по жизни, подсказывая и больно ударяясь о дорогу то одной, то другой страстью. Нам больно, горько и обидно! Но вместо того, чтобы начать глубинно изучать и исследовать свою жизнь, свой характер, эмоциональные реакции и работать над преобразованием своего внутреннего мира, через покаяние и обращения к Богу за помощью, мы продолжаем катиться по жизни, присваивая очередную порцию лжи, очередную порцию цепей, сковывающих нашу когда-то бывшую свободной личность.

Отличие наказания от насилия

Основное содержание насилия - это унижение человеческого достоинства, этим оно глубинно отличается от наказания. Без наказания⁴ процесс воспитания невозможен, а насилие мы должны из него исключить.

Вспомним сколько раз Бог наказывал Свой избранный народ или все человечество за совершение беззаконий. В качестве наказания Он посылал стихийные бедствия, болезни, атаки различных ядовитых животных и т.д. В Библии также говорится о необходимости наказывать своих детей (Пр. 13,25).

Нам, родителям, важно воспитать и подготовить детей к самостоятельной, ответственной, взрослой жизни, научить их любить, бережно относиться к окружающим людям, к природе; ощущать ценность человеческой личности. Хочется, чтобы они чувствовали себя сильными перед лицом любых неприятностей, были способны самостоятельно принимать решения и отвечать за результаты своих действий, смело учились на своих ошибках.

«Наказанье, *стар*, ученье или наука, обученье, наставленьё». (Толковый словарь В. Даля).

Наказания воспитывают чувство ответственности, учат детей контролировать свое поведение и показывают, что при любых невзгодах они все равно остаются желанными и любимыми. Поэтому наказание должно быть справедливым, своевременным и соразмерным проступку. Необходимо заранее обсудить с ребенком как он будет наказан за те или иные проступки. Мы считаем, что если ребенок не знал, что совершенный им поступок плохой, и он будет наказан за него (например, что-то плохое он сделал в первый раз), его не следует наказывать. Он мог просто не знать, не предполагать последствий своих действий. Наказывать ребенка нужно только в том случае, если он точно знал, что делает плохо и будет наказан за подобный проступок.

В любом случае нужно разбираться, что произошло, обсуждать вместе с ребенком, что конкретно он сделал плохо, почему это плохо, каковы негативные последствия, слышать от него, что он согласен, что плохо поступил, а затем только наказывать или (если это произошло впервые) предупредить его, что в следующий раз за подобное поведение он будет наказан.

Наказывая детей, ни в коем случае не следует злиться, вести себя агрессивно, кричать. Полезно иногда дать возможность ребенку самому выбрать наказание. Не нужно забывать, что, наказывая своего ребенка, мы используем сложившуюся ситуацию для того, чтобы воспитать его взрослым, самостоятельным, сильным, уверенным в любви родителей, уверенным в Божественной Любви и принятии.

В насилии — диаметрально противоположная цель. Насилие используется не для воспитания, а для контроля и манипулирования поведением; не для развития самостоятельности и ответственности, а для усиления зависимости; не для умения преодолевать и не бояться трудностей, а для ощущения полной беспомощности и ничтожества.

Давайте стремиться быть мудрыми и рассудительными, терпеливыми и спокойными, нести своим детям и близким мир и любовь! Давайте учиться не путать наказание

и насилие, не использовать насилие для наказания. В акте наказания мы наказываем ребенка за плохой поступок, помогая ему исправить свое поведение, а в акте насилия - мы унижаем личность ребенка, попираем его человеческое достоинство.

Психологические последствия насилия

Практически все дети, пострадавшие от насилия, жестокого обращения и пренебрежительного отношения, пережили психическую травму, которая накладывает отпечаток на их личностное развитие.

Наиболее универсальной и тяжелой реакцией на любое насилие является комплекс само-отвержения: чувство отверженности, низкая самооценка, которые закрепляются во внутреннем ложном решении и способствуют сохранению психологических проблем, связанных с насилием. Человек переживает чувство вины, стыда, убежден в собственной неполноценности, в том, что «он хуже других».

Ребенок, подвергшийся насилию, очень скоро принимает такое обращение с ним, как должное, и считает, что он плохой и заслуживает этого.

Особенно тяжелы психологические последствия насилия, если в нем участвуют близкие люди, родственники, друзья.

Если ребенок думает, что близкий человек знает, что случилось с ним и не защищает его, это воспринимается как предательство, и больно ранит, рождает горечь, обиду, гнев.

Иногда насильник убеждает жертву никому не рассказывать о случившемся, так как, во-первых, никто не поверит, а, во-вторых, все будут думать, что жертва сама спровоцировала и виновата в случившемся.

Ребенок растет, и чувство вины растет вместе с ним: «Я, наверное, очень плохой человек, раз такое случилось со

мной», «Я достоин того, чтобы со мной так плохо обошлись».

Часто жертвы насилия становятся насильниками, потому что их представление о самих себе настолько низко, что эти внутренние проблемы, как им кажется, могут быть решены только с помощью проявления насилия, власти над слабейшим существом.

Жертвы, которые не становятся насильниками, могут превращаться в пожизненные жертвы. Имея столь низкую самооценку, они подсознательно ищут людей, которые обошлись бы с ними плохо, подтверждая их внутреннее ложное решение. Даже если им удастся вести так называемый «нормальный» образ жизни, они не могут преодолеть комплекс неполноценности и само-отвержения, сформированный в результате опыта насилия.

Человек, подвергшийся насилию, ориентирован на то, что будет неуспешен, ожидает и подсознательно провоцирует отвержение со стороны окружающих, чтобы подтвердить свое внутреннее ложное решение. Поэтому ему иногда трудно добиться успеха в делах, позитивных взаимоотношений с окружающими, общение со сверстниками и взрослыми затруднено.

Когда ребенок-жертва не получает помощи от собственных родителей, это подрывает его взаимоотношения с другими людьми, с внешним миром. Поэтому ему так трудно обращаться за помощью к другим людям и принимать помощь от окружающих. Он плохо адаптируется в новой, незнакомой обстановке. Любое состояние неопределенности связано у него с ожиданием опасности, тревожностью и страхом.

Среди жертв насилия отмечается высокая частота депрессивных состояний, проявляющихся в приступах беспокойства, безотчетной тоски, уныния, печали. Они страдают от чувства одиночества, брошенности, бесполезности,

безнадежности, нарушается сон. Иногда жертвы насилия предпринимают попытки покончить с собой.

Семья, в которой практикуется экономическое, физическое, психическое и (или) сексуальное насилие — это пугающее, страшное место для ребенка, который не знает, когда произойдет вспышка насилия и какой она будет. Это рождает страхи, чувство беспокойства, повышенную тревожность, тормозит физическое и психологическое развитие ребенка.

Наблюдая за практикой насилия в собственной семье, ребенок делает вывод, что насилие — это естественный способ разрешения конфликтных ситуаций. Зачастую ребенок не имеет индивидуального опыта обсуждения проблем, не умеет говорить о своих переживаниях, и даже не знает, что чувствует из-за блокирования эмоционального развития.

Жертвы насилия и люди, пострадавшие при других жизненных травматических обстоятельствах, страдают либо от пониженного, либо от повышенного контроля за своими чувствами, эмоциями, импульсами.

Уязвимость и отсутствие контроля над ситуацией приводят к таким поведенческим отклонениям, как проявление упрямства, несговорчивости, агрессивности. К числу распространенных внутренних проблем можно отнести также гнев, злобу, ненависть, негодование, обиду и желание отомстить, которые чаще всего изливаются на более слабых, младших по возрасту детей, животных. Агрессивность может сублимироваться (трансформироваться в социально приемлемые формы), а может — открыто проявляться в повседневной жизни. Порой вспышки гнева, импульсивность не имеют видимой причины.

У заброшенных, эмоционально депривированных детей наблюдается стремление любым путем привлечь к себе внимание. Это проявляется в виде вызывающего, эксцентричного, негативного и агрессивного поведения.

Некоторые дети, пережившие опыт насилия, чрезмерно пассивны, заторможены, уступчивы, податливы, необычайно стеснительны, нелюбопытны, незащитны.

Они часто имеют «вредные привычки»: сосание пальцев, кусание ногтей и губ, раскачивание, занятия онанизмом и т.д.

Родители, практикующие насилие в своих семьях, и их дети нуждаются в комплексной, профессиональной помощи врачей, психологов, священников. В западном мире разработаны и внедрены программы помощи родителям, жестоко обращающимся со своими детьми, подверженным порокам злоупотребления, издевательства и насилия. Христианская организация «Анонимные родители» обеспечивает поддержку родителей, существует система бесплатных консультаций специалистов, телефонных номеров «Телефоны доверия», приютов для детей. Кроме того, детей защищает закон. По вызову ребенка родители могут быть переданы в руки полиции, подлежат аресту, суду и наказанию.

Иногда в жизни человека программа злоупотреблений, издевательств и насилия откровенно не реализуется, а выражается в социально приемлемых формах. Например, такие родители чаще, чем другие, жаждут компенсации своего негативного опыта и используют с этой целью своего ребенка и других людей. Они имеют завышенные требования и ожидания по отношению к детям, менее адекватны в оценке их поведения (рассматривают поступок ребенка как проявление сознательного желания досадить, испортить настроение, разозлить, считают его виноватым во всех неурядицах). (Вспомните особенности поведения человека в 1 фазе насилия). Страдая от неуверенности в себе, заниженной самооценки, комплекса само-отвержения, родители испытывают страх быть отверженными собственными детьми, ожидают, что ребенок станет для них источником любви, твердости, уверенности - 3 фаза насилия.

Когда ребенок вырастает, он начинает понимать, что у него многое получается, он хороший работник, состоялся в

семейной жизни, у него хороший любящий супруг и замечательные дети; его любят, уважают, ценят. Однако все эти рассуждения относятся к области сознания. Но там, где его сознательные представления о себе состязаются с бессознательными (экзистенциальной жизненной позицией), бессознательные убеждения побеждают! Это будет продолжаться до тех пор, пока с Божьей помощью через принятие Божественной Любви, не удастся изменить ядро системы убеждений.

Хулиганство

Одной из разновидностей насилия является хулиганство. Проблема хулиганства растет в геометрической прогрессии в мировом масштабе. Хулиганство (также как и насилие) возникает от желания пережить ощущение власти над более слабым и подавить чувство собственной неполноценности. Хулиган выбирает в качестве жертвы более уязвимо-го, слабого, неуверенного в себе ребенка. Своими действиями он усугубляет этот комплекс неполноценности в ребенке, подкрепляет его страхом физического и психологического насилия.

Ребенок, на которого нападали уличные или школьные хулиганы, может страдать от унижения человеческого достоинства, психологического напряжения и давления, физической боли, чувства одиночества, беспомощности и т.д. Только представьте себе, что значит для ребенка просыпаться каждое утро с мыслью, что надо идти в школу (на улицу) и там снова терпеть мучения и унижения, отвержение! Поэтому так важно иметь доверительные отношения со своими детьми, всегда быть готовым прийти им на помощь.

Однако нередко ребенок не чувствует, что может рассказать своим родителям о том, что над ним издеваются, оскорбляют в школе. Иногда происходит и такое, что он рассказывает своим родителям о своих переживаниях, а взрослые ничего не делают для того, чтобы защитить ребен-

ка или дают «полезный» совет, что он должен защитить себя сам. В этом случае ребенок чувствует тотальное отвержение, так как считает, что он не достоин внимания родителей, не достоин того, чтобы ему помогли и защитили, не достоин любви и заботы самых близких и родных людей.

Преодоление последствий насилия

Так или иначе, многие из нас в своей жизни подвергались насилию, поэтому так важно остановить распространение вируса насилия на себе, разрушить цикл насилия, выйти из порочного круга. Сделать это можно путем признания самому себе, что подобный опыт имел место в нашей жизни, и мы готовы разобраться с ним, чтобы раз и навсегда избавиться от его последствий.

Жертвы издевательств и насилия несут в себе глубинные внутренние раны. Иногда эти раны кровоточат всю жизнь, разрушают доверие, отравляют взаимоотношения с людьми, служат причиной само-отвержения.

Исцеление начнется с осознания того, что произошло. Необходимым условием исцеления является обращение к Богу в молитве о прощении всех, принимавших участие в каждой конкретной ситуации, связанной с насилием. Иногда в состоянии стресса мы обвиняем Бога за то, что произошло. В этом случае необходимо примириться с Богом и попросить прощения у Бога за то, что мы обвиняли Его в нашей беде. Очень важно простить самого себя, если вы считаете, что каким-либо образом ответственны за то, что случилось: «Во имя Иисуса Христа я прощаю себя за то, что...». Если вам трудно, принесите всю вашу боль Богу и расскажите Ему о том, как вам тяжело, что вы хотите простить. Просите Его утешить вас в вашей горе и страдании, исцелить внутреннюю боль. Попросите Бога во имя Господа нашего Иисуса Христа разрушить внутренние ложные решения, которые родились в ситуациях насилия, и уничтожить последствия этих внутренних решений в вашей жизни. Просите Его на-

полнить вас благодатью Святого Духа. В церковных таинствах Он даст вам ощутить Свою любовь и благодать.

Исцеление приходит к нам через ощущение бесконечной ценности своей, пусть даже больной и истерзанной грехом личности для Бога-Отца Вседержителя, Который хочет, чтобы все спаслись, и Который послал Сына Своего Единородного, Господа нашего Иисуса Христа к нам, грешным и недостойным, чтобы мы приняли Его приглашение, переоделись в брачные одежды и пришли на приготовленный для нас пир.

Святитель Иоанн Златоуст пишет: *«Надо молиться за врагов, хотя бы они много оскорбляли нас... Кто молится против врагов или против людей, причинивших ему какое-нибудь зло, то это слова не человека, а дьявола... Господь хочет, чтобы мы были кротки к виновным, не злопамятны к согрешающим против нас, прощением их приобретали прощение себе и сами приуготовляли себе меру человеколюбия. Будем не Богу говорить: «Не помяни согрешений наших», но и самому себе пусть каждый говорит: «Да не помянем согрешений братии наших против нас»».*

Предательство

Предательство - открытый и очень болезненный удар лжи, когда близкие, любимые тобой люди, которым ты доверяешь, обманывают, предают, поступают подло по отношению к тебе.

Предательство чем-то напоминает насилие. Наблюдается такое же унижение достоинства, пренебрежение человеческой личностью, внезапность. Различие заключается в том, что в акте насилия жертва используется в целях ощущения своей значимости, своей силы; в насилии главное показать, что жертва всецело зависит, находится во власти насильника. А в предательстве — унижение человеческого достоинства обычно происходит на фоне равнодушия, отторжения личности другого человека, использования его в

корыстных целях. И, кроме того, в акте насилия могут участвовать не только близкие, но и чужие, посторонние люди, а предательство могут совершить только знакомые, дорогие нашему сердцу люди. Поэтому часто предательство так тяжело пережить, воспоминания о нем хранятся в душе и напоминают о себе всю жизнь. И насилие, и предательство могут отличаться чудовищной жестокостью. Как и любые другие грехи, насилие и предательство могут переплетаться друг с другом. Если вы пережили опыт предательства, его никак нельзя оставлять без внимания.

Предательство встречается в, так называемых, «любобных» взаимоотношениях. Один из супругов всячески клянется в вечной любви. А потом выясняется, что у него на стороне роман. Такая новость воспринимается как очень болезненный, шокирующий удар. Первая реакция на подобное вероломство: «Ему нельзя верить; никому нельзя верить; я никому не нужен в этом мире; всем на меня наплевать».

Предательство нередкая вещь во взаимоотношениях между друзьями, подругами, коллегами по работе. Раны от предательств заживают очень долго, а могут кровоточить всю жизнь, мешая разuverившемуся в людях человеку строить нормальную, счастливую жизнь.

Когда мы начинаем размышлять о сущности предательства, то становится понятно, что чаще всего в основе его лежит разрушение нашего представления о человеке. Когда мы общаемся с людьми (которые, как правило, носят маски и не открывают нам свое истинное лицо), у нас складывается определенное представление о каждом из них, основанное на экзистенциальной позиции, нашем жизненном опыте, индивидуальном восприятии всего окружающего, человеческих взаимоотношений. И вдруг другой человек, которого, как нам кажется, мы знаем, совершает что-то выходящее за рамки наших о нем представлений. Мы чувствуем себя обманутыми и преданными: «Как же так!?! Как такое могло случиться? Как он мог так поступить?». На самом деле, такое поведение человека означает только то, что он открылся

нам с новой, неожиданной стороны. Обычно мы думаем: «Я бы так не поступил на его месте!». Но ведь вы - не он! Он обладает своим собственным внутренним миром, убеждениями, чертами характера, свободной волей. Его индивидуальный жизненный опыт подсказывает ему вести себя именно таким образом, и он не обязан поступать так, как поступили бы в данной ситуации вы.

Но в данный конкретный момент времени нам очень больно, обидно и горько. Что делать? Обратимся к Богу в молитве о том, чтобы Он помог нам простить этого человека. Простить - не значит согласиться или одобрить поступок. В основе прощения лежит осознание того, что произошло, понимание того, что человек по-новому раскрылся перед нами, и мы не осуждаем его за сделанное, а отпускаем его с миром. Мы благодарны Богу за то, что Он дал нам возможность пережить этот опыт. Мы благодарны и этому человеку за то, что он позволил нам узнать и понять его на более глубоком уровне. В молитве мы обращаемся к Богу и просим, и молим Всемогущего Бога Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа исцелить нашу боль, разрушить внутренние проклятия, которые мы восприняли в тот момент, вернуть нам разрушенное предательством доверие к людям, утешить и защитить нас, и наполнить наше сердце Его любовью.

Тяжелее всего, как не трудно догадаться, предательство переносят дети. Они, как никто другой, искренне и самозабвенно доверяют своим родителям. Поэтому так обидно оказаться обманутыми именно ими. Даже самую маленькую ложь они воспринимают трагично. Различные невыполненные обещания, критические, насмешливые замечания за спиной, создание для ребенка иллюзорной картины мира, так называемая «ложь во спасение» являются различными формами предательства.

Даже такие невинные высказывания как — «твои куклы живые», «детей приносит аист», «эти подарки принес Дед Мороз», «эти яблоки — волшебные» и т.д., — являются

лживыми и вероломными и могут привести к воспитанию у ребенка недоверия своим родителям, всему миру, а значит к одиночеству и само-отвержению.

Существует еще одна очень тяжелая форма вероломства, когда родители говорят ребенку: «Помолись Богу, и Он обязательно пошлет тебе победу на соревновании или счастливый лотерейный билет». Ребенок искренне молится, а билет оказывается у кого-то другого... Какой вывод может сделать ребенок из этой ситуации? Либо Бог не хочет ему помогать, либо Он не слышит ребенка. В любом случае ребенок теряет доверие к Богу.

Конечно, детей следует побуждать и учить молиться. Но ни в коем случае нельзя ставить их в ситуацию, в которой их молитвы могут оказаться неслышанными. Бог дает блага просящим у Него, а лотерейный билет или победа в соревнованиях, скорее всего, лишь эгоистичные желания, направленные на достижение материального, временного богатства.

Важно выработать у ребенка привычку молиться перед любым делом, но ему нужно объяснять, что если, например, победа будет полезна для его внутреннего развития, то, конечно, Бог поможет ему победить, а если полезен проигрыш, — то ребенок проиграет. Как любила говорить одна учительница музыки: «Выигрывать приятно, но не полезно; проигрывать неприятно, но полезно».

Молитва должна быть направлена на то, чтобы при любом результате дела Бог послал бы Свое благословение и помог ребенку лучше осознать себя, свое место в мире, ощутить любовь и заботу ближних, научил бы переносить трудности, работать над собой. В общем, помог бы ребенку стать еще взрослее, еще самостоятельнее, укрепил бы в нем любовь и упование на Бога и оградил бы его от всякой лжи. Такая молитва никогда не окажется поруганной, такая молитва будет укреплять личные отношения с Богом.

Страх и тревожность

Как рождается неестественный страх?

Страх - естественная защитная реакция организма на опасность в окружающем мире. В состоянии страха человек становится более бдительным, способным предохранить себя от беды, спастись от надвигающейся угрозы.

Наблюдая за новорожденным, мы замечаем, что он пугается громких звуков, неожиданных резких движений, боли. С развитием восприятия, интеллектуальных способностей, расширением жизненного опыта диапазон страхов расширяется. Вполне естественно, что ребенок приучается осторожно относиться к горячим, острым предметам, движущимся по дороге машинам.

Однако нередко родители, взрослые, старшие сестры и братья сознательно или бессознательно приучают ребенка бояться того, чего бояться не следует. *«Там убоятся они страха, где нет страха, ибо Бог в роде праведных»* (Пс.13,5).

Зачастую взрослые, которые не могут справиться с ребенком или пытаются легко и быстро добиться от него желаемого результата, используют запугивание для управления ребенком, его поведением (пугают милицией, ведьмой, домовым, чужим дядей и т.д.). Страх - удобное, быстрое, но чрезвычайно вредное средство контроля.

Как правило, родители используют его, когда что-то в действиях ребенка их не устраивает. Но ведь дети не капризничают просто так, без причины (по крайней мере, до тех пор, пока мы сами не научим их манипулировать нами при помощи слез и капризов). Если ребенок неадекватно себя ведет, значит, что-то произошло, ему нужно помочь разо-

браться в своих чувствах, желаниях, переживаниях, помочь осмыслить полученный опыт. А вместо помощи родной человек предлагает ему стрессовую ситуацию опасности, не защищает, а ставит условия: «Если будешь делать то-то и то-то (плакать, плохо себя вести), то ... (тебя заберет вон тот дядя, придет баба-яга, тебя укусит собака и т.д.). В этой ситуации ребенок вынужден продавать себя со своими чувствами, интересами, потребностями; продавать за состояние безопасности, которое, между прочим, родители априорно должны ему обеспечивать.

Ребенок, переживший подобный опыт, приходит к выводу, что внешний мир полон непредвиденных опасностей; что его безопасность напрямую связана с умением угождать значимым людям, а открытое, честное самовыражение — небезопасно. Пугая ребенка, родители формируют в нем устойчивую позицию беспомощности, зависимости.

Такие дети стараются все делать по правилам, успешность для них связана не столько с удовольствием от того, что они что-то делают хорошо, и даже не с результатом деятельности, а с доброжелательным, одобрительным отношением родителей, воспитателей, начальства. Они преуспевают в человекоугодии и лицемерии, становятся хорошими исполнителями, но плохими творческими работниками.

Оказавшись недостойными состояния безопасности, дети получают сильнейший заряд отвержения и самоотвержения, который несут затем через всю свою жизнь. Запугивая ребенка, родители по сути дела обманывают его, так вместе со страхом в душу входит ложь, обман. И избавиться от бесов страха бывает очень нелегко. Сатана просто так никого не отпускает на свободу. Иисус Христос, Богочеловек, пролил Кровь Свою животворящую на Кресте, чтобы мы смогли стать свободными. А преп. Иоанн Лествичник учит нас: *«Не ленись в самую полночь приходить в те места, где ты боишься быть. Если же ты хоть немного уступишь сей младенческой и смеха достойной страсти, то она состарится с тобою. Но когда ты пойдешь в те места, воо-*

ружайся молитвою; пришедши же распрости руки, и бей супостатов именем Иисусовым; ибо нет сильнеею ору- жия, ни на небе, ни на земле. А избавившись от сего недуга, восхваляй избавившего; ибо когда ты будешь Его благода- рить, то Он и во век будет покрывать тебя» («Лествица», Слово 21.7).

Ребенок склонен перенимать страхи родителей и близких людей. Если малыш видел, что вы испугались чего-то, то вероятность того, что он тоже будет бояться, очень высока.

Мы сталкивались, и не раз, с ситуациями, когда взрослый уже преодолел свой детский страх (страх воды, страх высоты и другие), но не покался в нем. И родившийся в семье ребенок (по «непонятым» причинам) испытывает этот страх. В данном случае можно предполагать, что корень страха жил в родителе, и он перешел к ребенку. Неестественный страх - область сатаны, он делает человека несвободным, зависимым, а значит, в наличии страха нужно обязательно каяться.

Появлению у ребенка страхов способствуют особенности семейной обстановки, в которой растет ребенок. «Нежеланный» ребенок в семье, где он по тем или иным причинам чувствует себя отверженным, характеризуется повышенным уровнем тревожности, страхом одиночества, страхом быть непринятым, оставленным. Такой ребенок априорно в гораздо большей степени подвержен восприятию различных страхов. Анализ влияния воспитательной позиции семьи на развитие характерологических отклонений у ребенка (приведенный ранее в виде таблицы) дает нам возможность увидеть, какой тип семейного воздействия сам по себе предполагает появление страхов у детей. Например, жестокость, деспотичность родителей, проявления насилия, ограничительность, чрезмерные требования.

Важно быть очень внимательным к тому, что окружает ребенка (об этом мы уже писали): к книгам и журналам, которые он читает, к фильмам, телевизионным про-

граммам, музыке. Необходимо интересоваться тем, как протекает его школьная жизнь, общение с друзьями, что его волнует, беспокоит и интересует. Как он засыпает, спит, что ему снится? Не потерял ли он аппетит? Не изменилось ли внезапно его поведение, привычки? Важно не оставлять ребенка одного в доме, пока он сам не будет к этому готов.

Иногда страхи появляются в самых обычных условиях повседневной жизни. Например, неожиданно выскочившая навстречу собака может напугать малыша так, что он начнет испытывать страх, увидев любого, даже явно дружелюбно настроенного щенка. Или, впервые увидев человека с бородой, или даже собственную маму, кардинально изменившую прическу, ребенок может испугаться и т.д. Этот страх иногда закрепляется, не исчезает после произошедшей ситуации, и ребенок начинает бояться даже неопасных событий, тем или иным образом напоминающих случившееся с ним однажды.

В случае, когда страх не обусловлен реальной угрозой или угрозой маловероятна, мы говорим о наличии невротического страха. Невротический страх рождает панику и ужас, он может быть связан с какими-то отдельными предметами, явлениями, ситуациями, или человек может испытывать безотчетный страх (неведомо чего). Естественный страх - нормальная реакция человека на опасность, если страх возникает, когда опасности нет, то это дает возможность страху властвовать над нами, а значит, подчиняет нашу волю бесам. *«Кто сделался рабом Господа, тот боится Одного своего Владыки: а в ком нет страха Господня, тот часто и тени своей боится»* («Лествица», Слово 21.11).

Виды страхов

Перечислим кратко некоторые виды наиболее распространенных страхов:

- S* страх смерти;
- S* страх одиночества, быть брошенным, отвергнутым;
- S* страх неудачи, неуспеха (проиграть или потерпеть поражение);
- ^ страх отдаления от матери (ее отсутствия), страх родителей, угроз и наказаний;
- S* страх нападения, насилия;
- S* страх выходить из дома, открытых пространств;
- S* страх публичных выступлений, быть в центре внимания, разговаривать по телефону;
- S* страх толпы, незнакомых людей, мужчин, женщин;
- / страх, что никто никогда не полюбит, что не способен полюбить сам, страх вступать в брак, страх никогда не вступить в брак, страх развода;
- S* страх потерять работу, страх финансовых проблем;
- S* страх опоздать куда-либо;
- S* страх водить машину, страх попасть в аварию;
- S* страх школы, учителей, директора;
- S* страх врачей, заболевания, уколов, боли, удушья, вида крови, мертвых тел;
- S* страх кошек, собак, змей, мышей и других животных, пауков, ос и других насекомых, микробов;
- / страх темноты, ночи, ночных кошмаров;
- S* страх высоты, глубины, замкнутого пространства;
- S* страх грозы, стихии (урагана, наводнения, землетрясения), воды, огня, пожара, войны;
- S* страх сказочных персонажей (Бабы Яги, Кощея, Бармалея, Змея Горыныча и т.д.), ведьм, колдунов, привидений, бесов...

Пути избавления от страхов

Необходимо помнить, что раздражительность, нетерпимость, гнев родителей по поводу детских страхов только усугубляют ситуацию и могут привести к тому, что ребенок начнет чувствовать себя отверженным. Чрезмерная родительская опека - также не лучшее средство преодоления страхов.

Стремление родителей поскорей избавить ребенка от страха, неумение объяснить происходящее не помогают ребенку избавиться от страха, а мешают. Назидания и упреки типа: «ну, что ты себя ведешь, как маленький», «посмотри, никто не боится, а ты — боишься» или небрежно брошенные заверения: «ну, что ты боишься, это же совсем не страшно», — обычно не помогают ребенку пересилить свой страх, а лишь еще больше снижают его уверенность в себе и усугубляют положение.

Более эффективным способом преодоления страха является постепенное, тактичное, терпеливое приучение ребенка к общению с предметами, явлениями или людьми, вызывавшими это ощущение. Весьма эффективен наглядный пример родителей, других взрослых или детей. Не указывайте на то, что «никто не боится...», а когда ребенок при различных обстоятельствах, как бы между прочим, наблюдает, что вы не боитесь, и другие люди тоже не боятся. Это вызывает у ребенка желание подражать. Чтение поучительных историй, игры с элементами драматизации, спокойные беседы с терпеливыми объяснениями и рассуждениями, когда ребенок видит, что вы понимаете его проблему, сочувствуете ему и хотите помочь, — все это оказывает благоприятное воздействие.

Что такое тревожность?

Тревожность - состояние сознания, связанное с переживанием надвигающихся или предполагаемых опасно-

стей. Она связана со страхом, но отличается от него ориентацией не на реальную опасность, а на то, что может произойти; при этом прокручиваются воображаемые образы, ситуации, обстоятельства негативного характера.

Исследования психологов показывают, что в появлении тревожности, как впрочем, и многих других внутренних проблем, значительную роль играет внутриутробный период развития ребенка. Состояние матери в период беременности, ее тревожность, страхи, негативные эмоции «записываются» в подсознании малыша и влияют на его отношение к миру, как тревожному, небезопасному месту.

Как и страх, тревожность сопровождается некоторыми физиологическими симптомами: повышение артериального давления, сильное сердцебиение, бледность или краснота лица, головная боль, нехватка воздуха при дыхании, тошнота, дрожание рук, колен, мышечное напряжение, чувство онемения, усталость, заторможенность, нарушения сна (бессонница, сонливость, беспокойный сон, ночные кошмары), чувство беспомощности, паники, вспышки гнева, расстройства в работе кишечника (диарея, колит).

У каждого человека могут быть свои индивидуальные сочетания отдельных симптомов. Если подобные реакции появились у вас недавно, то следует проанализировать, что послужило отправной точкой появления тревожности? Какая-то конкретная ситуация? Обострение внутренней проблемы, проснувшееся внутреннее проклятие, самоотвержение? Когда и при каких обстоятельствах все началось? Если вы испытываете состояние тревожности достаточно давно, то, скорее всего, вы срослись с ним, и, возможно, не отдаете себе в этом отчета, и оно превратилось в устойчивую, деструктивную черту характера.

Тревожность появляется у ребенка в результате опыта отвержения его близкими людьми, принятых им в детстве решений о том, что с ним не все в порядке, а окружающий

мир - небезопасное, полное непонятно откуда исходящих угроз место.

Преодоление тревожности и страха

Давайте рассмотрим типичные черты людей с повышенным уровнем тревожности и пути позитивного преобразования этих характерологических особенностей.

Типичные характеристики людей с повышенной тревожностью	Шаги к позитивному преобразению
Стремление быть идеальным во всем: «Я должен делать все на 100%».	Ориентация на достаточно высокие стандарты, упование во всем не на свои силы, а на Божественную помощь и благодарность Богу.
Внутреннее беспокойство: «Я просто места себе не нахожу».	Поиск причин тревожности, покаяние, обращение к Богу с просьбой защиты, упование на Бога, молитвенная жизнь, активность и спокойствие.
Высокая эмоциональная чувствительность: «Я очень хорошо чувствую людей».	Самопознание, анализ своих отношений с людьми, покаяние, разрывание пагубных отношений, молитвенная защита.
Навязчивые мысли и беспокойство.	Осознание своих реальных проблем, покаяние и обращение к Богу за помощью.
Чувство вины, низкая самооценка, чувство неуверенности в себе, униженности, недостойности.	Уважение себя как личности, несущей Образ Божий, принятие себя как возлюбленное дитя Божие, принятие Бога как Любящего Отца, переживание Его любви и заботы.

<p>Невосприимчивость к критике.</p>	<p>Разрушение внутренних ложных решений типа: «Я — неудачник» и т.д. Принятие Божественной Любви способствует развитию продуктивного отношения к замечаниям, умения анализировать и извлекать уроки.</p>
<p>Нерешительность.</p>	<p>Упование на Бога, переживание Его близости и поддержки, признание собственного права на ошибки.</p>
<p>Завышенные, нереалистичные ожидания.</p>	<p>Умение выделять главное в жизни, ставить перед собой реалистичные задачи и уповать на Божественную помощь и поддержку.</p>
<p>Психическое и физическое напряжение. Постоянный изнуряющий самоконтроль.</p>	<p>Контроль признаков подступающей тревоги и напряжения. Молитвенное обращение к Богу с просьбой о защите.</p>
<p>Постоянная тревога за свое здоровье.</p>	<p>Анализ причин тревожности, самопознание, покаяние. Освобождение от внутренних проблем и тревоги - путь к здоровью.</p>

Очень важно не избегать страха, а противостоять ему, быть уверенными, что с Божьей помощью страх будет побежден. «Если Бог с нами, чего нам бояться?».

«Ия, когда... не знал еще Господа и Его Святаго Духа, не знал, как нас любит Господь, полагался на свой разум; но когда Духом Святым познал я Господа нашего Иисуса Христа, Сына Божия, то душа моя предалась Богу, и все, что случается со мной скорбного, принимаю и говорю:

«Господь смотрит на меня: чего мне бояться?» (преп. Си-луан Афонский).

Необходимо отметить, что начало пути борьбы со страхом и тревожностью - это покаяние. Так как страх и тревожность являются грехом, то в них необходимо каяться, как взрослым, так и детям. Преподобный Иоанн Лествичник пишет: *«Нельзя в одну минуту насытить чрево; так нельзя и боязливость победить скоро. По мере усиления в нас плача, она от нас отходит; а с уменьшением онаго увеличивается в нас»*.

Рассмотрите причины страха, когда и как он появился. Важно простить всех, кто участвовал в ситуации, при которой появился страх, простить себя, и если необходимо простить Бога за то, что случилось. Если вы обижались или злились на Бога, попросите Его простить вас за это. Затем нужно просить Всевышнего Бога Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа избавить вас от страха и тревоги и укрепить в вере в Бога. Просите Бога разрушить внутренние проклятия, которые могли родиться в ситуации страха и тревожности. И помните, что Господь вас никогда не оставит! Он всегда готов придти и протянуть руку помощи Своему чаду! И мы, если открыто наше сердце, если мы любим Его, если мы доверяем и верим Ему, всегда можем чувствовать это.

Нам нужно учиться доверять Богу, доверять Ему все в своей жизни, уповать на Него, тогда ничего не страшно! Если вы боитесь поражения, концентрируйте внимание на том, что Господь, если вам это будет полезно, пошлет вам успех. Если вы боитесь заболеть, — сосредотачивайтесь на здоровье, на том, как вы сможете послужить Богу и ближним. Если вы боитесь травмы, катастрофы, — думайте о том, что Господь всегда с вами и защищает вас.

Если вы в темнице у страха, вожделейте избавиться, освободиться от страха. Этот страх - деструктивный, он разрушает вашу жизнь, открывает двери темным силам и позволяет им властвовать. Разве вы хотите этого? Просите Бога

во имя Господа нашего Иисуса Христа избавить вас от страха и верьте, что освобождение обязательно состоится!

Мы наблюдали различный опыт освобождения от страха. Иногда, после того, как человек осознает перед Богом, что его страх греховен, ложен, деструктивен, мешает нормально жить, и человек отказывается подчиняться власти этого страха над ним, и обращается к Богу Отцу в молитве с просьбой избавить его от этого страха во имя Господа нашего Иисуса Христа, страх исчезал сразу. А в некоторых случаях, когда корни страха достаточно глубоки (например, страх имеет наследственный характер или пришел из раннего детства, или внутриутробного происхождения) или когда человек не готов сразу к таким глобальным переменам в его жизни, страх уходил постепенно после нескольких молитвенных обращений к Богу (интенсивность его понемногу уменьшалась, пока он совсем не пропал). Но конечный результат — всегда победа Господа! Потому что наш Бог может все для нас сделать, если мы с верой просим Его и доверяем, верим Ему!

Не следует путать страх Господень с привычным встречающимся в повседневной жизни страхом. Обычный страх предупреждает нас о реальной или мнимой надвигающейся опасности. В страхе Господнем также есть предчувствие опасности. Но опасность эта исходит не от Самого Бога, Который есть Любовь: *«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви»* (1 Ин. 4:18). Опасность эта исходит от нас, от возможности согрешить и оказаться вдали от Бога. Страх Господень - это страх оскорбить Бога своими греховными помыслами, словами или поведением, это благоговейный трепет перед величием Бога, перед тайной Бога Троицы.

Болезни

Почему мы бодем?

«Болезни бывают от вещественных начал, и здесь полезно врачебное искусство; бывают болезни и как наказание за грех, и здесь нужно терпение и покаяние; бывают болезни для терпения и низложения лукавого, как у Иова, и в пример нетерпеливым, как у Лазаря, и святые терпят болезни, являя всем смирение и предел общего всем человеческого естества. Итак, не уповай на врачебное искусство без благодати и не отвергай по упорству своему, но проси у Бога познания причин наказания...» (свт. Василий Великий).

Одной из **причин** болезней может стать принятое в детстве внутреннее ложное решение: «если я буду болеть, то меня будут любить, жалеть»; «если я заболел, родители перестанут ссориться и будут заботиться обо мне». Получается, что «люди болеют, потому что хотят болеть». В состоянии болезни они получают необходимое внимание и заботу.

Часто дети болеют, потому что во время их болезни семейные взаимоотношения заметно улучшаются. Взрослые «забывают» собственные противоречия и недовольство друг другом, предаются забвению и претензии к ребенку, и родители концентрируются на детской болезни. Ребенок хотя и страдает в какой-то степени физически, психологически пребывает в состоянии глубинного комфорта, так как, с одной стороны, он обретает внимание со стороны самых родных людей, а, с другой стороны, — помогает им сблизиться, сплотиться.

Иногда ребенок в силу различных обстоятельств принимает решение: «если я буду хорошо кушать, меня будут любить». Есть серьезное искушение для родителей предлагать ребенку еду, что-нибудь сладенькое, когда он расстроен, недоволен чем-то, когда ему плохо, чтобы от-

влечь его... В данном случае ребенок начинает испытывает голод не тогда, когда он реально голоден, а в состоянии неудобства, беспокойства, неприятностей, ожидания, одиночества. Очевидно, что от некомфортного состояния невозможно избавиться при помощи еды. Но человек автоматически использует данный способ преодоления внутренних проблем и даже не задумывается об этом.

Удовлетворение естественной потребности превращается в противоестественную страсть, которая ведет к разрушению организма. Это может быть как обжорство, так и неумная сексуальная жизнь, работа до изнеможения, неудержимая злоба и раздражительность, уныние и скука, бездеятельность и т.д. Таким образом, еще одной причиной болезней является противоестественное использование человеческой плоти.

«Опыт свидетельствует, что грех и страсти разрушают здоровье души и тела, а победа над страстями доставляет небесное спокойствие душе и здоровье телу. Победи многоглавую гидру греха и будешь здоров. Храни в себе спокойствие духа и не возмущайся, не раздражайся никакими противностями, обидами, несправедливостями, неправдами, - и вот ты будешь всегда наслаждаться здоровьем душевным и телесным. Волнения, возмущения, огонь страстей различных пороков дают в нас множество болезней душевных и телесных» (праведный Иоанн Кронштадтский).

В своей работе «Очерки современной церковной психологии» А.С. Бочаров и А.В. Чернышев отмечают, что *«грех, совершенный человеком, продолжает жить и действовать на уровне сознания и подсознания, являясь «инородным телом» для души. Он разрушает нормальный душевный строй, гармонию естества, отдаляет личность от Бога... Так и в человеке притупляется чувство неправды, он становится неспособным отличить свои мысли от подозрительных «помыслов». Следствием этого является разлад психики и, как следствие, тела. В результате появляются дли-*

тельные болезни, невротические, а то и психические расстройства».

Совершенно очевидно, что при помощи еды, например, невозможно обрести любовь, принятие, глубинный внутренний комфорт. Такой путь достижения любви ошибочный, ложный. Он обязательно приведет человека к разочарованию, к осознанию своего поражения, бесполезности существования и одиночеству. При этом легко может возникнуть мысль: «Я не достоин любви! Зачем я живу?! Я никому не нужен». Выходом из такого состояния зачастую становится болезнь. Когда человек страдает в болезни, мысли о своей отверженности значительно ослабевают, жизнь снова приобретает смысл. Люди, по крайней мере, врачи начинают проявлять заботу. Человек восстанавливается. Болезнь в данном случае играет роль предохранителя. Внутреннее напряжение нарастает, предохранитель перегорает, напряжение спадает, *«ибо страдающий плотию не грешит»* (1Пет.4,1). Такая болезнь появляется как реакция на эмоциональную боль и внутренние проблемы.

Когда мы не можем принять жизненные трудности и проблемы, кризисные и стрессовые ситуации, не знаем, как реагировать, мы, «уходим» в болезнь, тело начинает болеть абсолютно естественно, как если бы оно болело при патологии. Мы переключаем душевную, духовную проблему на физический уровень. Нам становится легче, так как внимание сосредотачивается на болящем теле, реальные проблемы отодвигаются на второй план. Но если снять психологическую проблему, из-за которой мы начали болеть, то и болезнь проходит.

Длительное и регулярное пребывание в негативно окрашенных эмоциональных состояниях губительно воздействует на человека и приводит к возникновению соматических расстройств, то есть большинство наших болезней вызывается психогенными факторами.

Медики, профессионально связанные с заботой о здоровье человека, подтверждают, что общий настрой больного играет решающую роль в процессе выздоровления.

Роль негативных эмоций в появлении болезней

Создатель рационально-эмотивной терапии А.Эллис предложил выделить пять групп переживаний, разрушительно действующих на здоровье человека и вызывающих серьезные нарушения в работе внутренних органов, психосоматические заболевания:

- > **эмоции тревожного круга:** волнение, беспокойство, тревожность, страх;
- > **эмоции агрессивного круга:** обида, раздражение, гнев, ярость;
- > **аутоагрессия:** чрезмерное чувство вины;
- > **эмоции депрессивного круга:** глубокое уныние, апатия, тоска, депрессия;
- > **сильное огорчение, отчаяние.**

Если ответной реакцией человека на психологически тяжелые события, обстоятельства жизни, внутренние проблемы становится погружение в разрушающие переживания, фиксация на этих переживаниях, то человек позволяет им сокращать его собственную жизнь.

Ненависть, гнев, обида, раздражение, беспокойство, страх, чувство вины, уныние, депрессия, ожидание неуспешности - превращают нашу жизнь в ад, страдание, несчастье. Негативные мысли, чувства, отношение, не говоря о поведении, очень деструктивны; они разрушают наше жизнелюбие, радость, силу, добрую волю. Отрицательные мысли и чувства опускаются, тонут в подсознании, и затем порождают проблемы, расстройства и болезни в нашей жизни.

Только Дух Божий может помочь нам обрести Божественную Любовь, свет, правду, душевный мир, благодаря Его прикосновению мы становимся счастливыми людьми. Любовь включает в себя понимание, желание добра, уважение божественного в человеке. Чем больше любви от нас исходит, тем больше возвращается к нам.

«Люби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 19,19). Думайте о людях так, как вы бы хотели, чтобы они думали о вас. Испытывайте к ним те же чувства, которые бы хотели, чтобы они испытывали к вам. Ведите себя с ними так, как вы хотите, чтобы они вели себя по отношению к вам.

Мы уже писали о том, что наше отношение к миру и людям - следствие нашей экзистенциальной (жизненной) позиции. Ее концептуальная основа, во-первых, определяет направленность наших мыслей, чувств, поведения; во-вторых, помогает объяснить и интерпретировать все происходящее в мире и, в-третьих, обуславливает наши ожидания того, что произойдет в будущем.

Таким образом, думая позитивно о других людях, вы реально думаете хорошо о себе. *«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет»* (Тал. 6,7).

Ваши мысли и чувства по отношению к другим — это следствие вашей системы убеждений, вашего прошлого опыта. Ваши ожидания, предположения, размышления относительно других — это ваши ожидания и размышления о себе. Критерии и стандарты, которые мы выдвигаем другим, мы выдвигаем в первую очередь себе. Обвинять и пытаться изменить нужно только себя. *«Итак, неизвинителен ты, всякий человек, судящий другого, ибо тем же судом, каким судишь другого, осуждаешь себя, потому что, судя другого, делаешь то же»* (Рим. 2,1).

Добро, которое делаем другим, возвращается добром, а зло - злом. Подсознание запоминает умственные и

эмоциональные процессы, происходящие в нас, в соответствии с намерениями и мотивацией. Когда это ненависть, злоба, уныние, одиночество, отвержение, надо понимать, что все это вы обращаете и желаете себе. *«Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить»* (Мф. 7,1-2).

Другой человек не несет ответственность за то, что вы думаете о нем, вы - ответственны за свои мысли и чувства. Влияние на нас оказывают не другие люди, их мысли, эмоции и поступки, не новости, события в мире, а наша собственная реакция на то, что происходит. То, что делают, говорят и думают другие, не может раздражать нас, если мы сами не позволим этому побеспокоить нас. Единственный путь влияния на нас — через наши собственные мысли, чувства. Если мы сердимся, мы проходим через 4 стадии: мы начинаем думать о том, что было сказано, затем мы начинаем злиться или гневаться. Затем мы решаем действовать и действуем. Мысли, эмоции, реакция и действие, — все происходит в нашем мозгу.

Наши собственные негативные эмоции и мысли отнимают у нас мир и гармонию существования, значит, мы сами позволяем им вторгаться в нашу жизнь и разрушать спокойствие и благополучие.

Нужно быть осторожными с людьми, которые используют вас посредством гневных приступов, слез, других форм эмоционального шантажа. Эти люди - диктаторы, которые хотят подчинить вас и руководить вашей жизнью. Будьте добры к ним, но не потакайте проявлениям эгоизма и страстности. Стремитесь оградить себя от их влияния силой Иисусовой молитвы и силой Животворящего Креста Господня. Пусть ничто и никто не отвлечет вас от служения Богу и стяжания Святого Духа.

Если на зло мы отвечаем добром, то используем мощное оружие, которое защищает нас от неприятного, тем-

ного влияния. А наше сочувствие и понимание включаются в процесс изменения тех, от кого этот негатив исходит.

Кроме того, надо быть готовым к тому, чтобы с пониманием и уважением относиться к мнению других людей, которое мы можем не разделять. Такое отношение к другим людям — это не проявление симпатии, нет, это нечто большее, — это скорее отражение эмоциональной, психологической, духовной зрелости человека. Она выражается в том, что мы принимаем других, отличных и непохожих на себя, понимаем их чувства, способны поставить себя на место другого человека, прикоснуться к его жизненному опыту, сочувствовать, сопереживать ему и молиться о нем.

Каждый из нас хочет чувствовать себя любимым, уважаемым, ценным и нужным в мире. Очень неприятно сталкиваться с несправедливостью, обидой, оскорблением... Как мы уже говорили, определяющим фактором является наша реакция на подобные явления в нашей жизни.

Существует серьезное искушение опускаться на уровень осуждения, соединяться с этим негативом и утопать в собственных разрушительных переживаниях и мыслях. Но таким образом мы впитываем в себя всю эту деструктивную атмосферу со всеми вытекающими отсюда последствиями.

А можно воздерживаться от негативных эмоций, никого не осуждать, принимать происходящее со смирением и любовью, пытаться понять Божественный Промысел, молиться и не позволять нарушать мир и спокойствие в душе, благополучие и здоровье, любовь и радость. В духовной брани побеждает тот, кто терпит, прощает, не мстит и благословляет. *«Не побежден бывай от зла, но побеждай благим злое»* (Рим. 12, 21). *«Бог, Который налагает крест, Тот и помогает носить крест, но помогает соизволяющим и повинующимся, а от ропщущих отходит и тако сугубо им бывает в тягость»* (свт. Тихон Задонский).

Защитные механизмы

Реакцией человека на негативный жизненный опыт, отвержение, страхи, насилие, предательство и т.д. является принятие им определенных решений относительно себя и внешнего мира, которые постепенно вытесняются в подсознательную область. Эти решения, часто ложные и нерациональные, являются основой формирующихся защитных механизмов, ограждающих наше «я» от воздействий внешнего мира.

Таким образом, мы сами строим стены, ограждающие нас от всего окружающего, заключаем свое истинное «я», образ Божий в ложные — греховные оковы и лишаем себя подлинного общения с другими людьми и с самим собой. Многие наши защитные реакции уходят корнями в раннее детство. В сознательном возрасте, когда мы начинаем анализировать свой характер, свое поведение (если, конечно, мы вообще приближаемся к этому уровню личностного роста), мы реально сталкиваемся с разными формами защиты, которые и являются основой нашего греховного поведения, эмоциональных реакций.

В качестве примеров защитных реакций можно назвать:

- > неукротимое желание контролировать все без исключения жизненные ситуации;
- > критицизм по отношению к другим людям и осуждение;
- > поиск внимания и принятия со стороны окружающих;
- > стремление достичь успеха любой ценой и быть лучшим;
- > отрицание существования проблем;
- > уход от проблем в социальную активность, работу, дурные привычки, асоциальное поведение;

- > самообман;
- > рационализацию;
- > пассивность и стремление избежать конфликтных ситуаций любой ценой и многие другие.

Защитные механизмы не позволяют нам объективно взглянуть на самих себя, разобраться в своих внутренних проблемах. Они возникли для защиты нашего внутреннего «я» от всего, что может быть опасным, неприятным, разрушительным.

В психологической литературе защитные механизмы рассматриваются как система регуляторных реакций, служащих для уменьшения, устранения негативных, травмирующих личность переживаний, связанных с тревогой, дискомфортом. Защитные механизмы обеспечивают сохранение стабильности самооценки личности, устойчивости и неизменности представлений личности о себе и окружающем мире.

Если мы вспомним схему, описывающую систему убеждений человека, включающую 3 уровня:

- 1) ядро системы убеждений — жизненную (экзистенциальную) позицию,
- 2) уровень ранних решений,
- 3) уровень поверхностных убеждений,

то функция защитных механизмов заключается в том, чтобы подтверждать правильность этих убеждений. Они ограждают сооружение, часто кривое и неказистое, которое мы строили в течение всей нашей жизни, которое условно можно назвать - «наше представление о самих себе, окружающих людях и мире». Чем более неестественный вид имеет постройка, тем больший арсенал защитных механизмов нам нужен для того, чтобы убедить самих себя и окружающих в целесообразности своих идей, чувств и эмоциональных реакций.

Несколько слов о наиболее распространенных защитных механизмах.

Рационализация - снятие напряжения при внутреннем дискомфорте путем поиска приемлемых объяснений для всего происходящего. Мы не пытаемся анализировать причины психологически сложных ситуаций и своих противоречивых внутренних реакций и чувств, а объясняем сами себе, что те или иные события, отношения, наше внутреннее состояние зависят от каких-то «объективных» причин. Например, «я не успешна в браке, *потому что* все мужчины - эгоистичны и думают только о себе», «у меня проблемы с ребенком, *потому что* у него скверный характер», «я постоянно раздражаюсь, потому что другие люди меня задевают», «я не могу похудеть, *потому что* у меня такая конституция» и т.д. Рационализация направлена на сокрытие истинных мотивов поступков, эмоциональных переживаний человека.

Защитный механизм, при котором человек идет по пути избежания внутренних проблем, произвольного подавления содержания внутреннего конфликта, переноса внимания с существующей проблемы на другие виды деятельности, «забывания» проблемы, называется **вытеснением**. Таким людям свойственно «не обращать внимание» на проблему, думать, что ее «как бы» не существует, «вытеснить» ее из своего сознания. Обычно они говорят: «*Я подумаю об этом завтра...*», а к завтрашнему дню найдутся другие дела, которые срочно нужно делать, а проблема «рассосется сама собой».

Проблема подавлена, загнана в подсознание и живет там. Ее можно обнаружить через проявления другого защитного механизма человека, тесно связанного с вытеснением, который носит название — проекция.

Проекция - приписывание собственных вытесненных идей, чувств, мыслей, желаний другим людям. Часто это связано с осуждением в других людях тех качеств, которые есть у нас самих, но мы не хотим себе в этом признаться.

Чем сильнее наша эмоциональная реакция на те или иные личностные проявления, тем выше вероятность того, что мы включены в процесс проекции собственных проблем на других людей. Ревнивец-муж, как правило, сам не прочь завести роман на стороне; женщина, ненавидящая проститутку, имеет внутренние тенденции к распутному поведению; люди, не переносящие любые формы принуждения, сами склонны к насилию и т.д.

Блокирование, игнорирование проблемы, умение «не видеть», не замечать проблему или нежелательные явления («они просто не существуют»), перенос внимания на другие события, замена болезненных переживаний выдуманными, которые приобретают для человека реальный характер - это **отрицание**. Иногда люди не замечают не только собственных субъективных переживаний, но и физических симптомов, признаков заболевания. Они так увлекаются, что не различают придуманные истории и реальные, так ложь прорастает в их жизни и служит открытой дверью для бесовских сил.

Бессознательный перенос на себя неких желаемых качеств, присущих другому человеку, носит название **идентификация**. Огромное значение имеет этот защитный механизм в процессе воспитания ребенка в семье. Мы уже писали о том, что ребенок идентифицирует себя с одним из родителей, и как бы постепенно впитывает в себя те черты, коих у него еще нет, но которые постепенно вживляются и закрепляются в его подсознании.

Интроекция — это часто неосознаваемый перевод внешних событий, чувств, реакций, убеждений во внутренний план, когда происходящее в мире воспринимается как наше внутреннее переживание, внутренняя интимная реальность. Маленькие дети вбирают в себя, присваивают разнообразные эмоциональные реакции, чувства, формы поведения значимых людей, они органично вплетаются в структуру их личности, характера, и становятся их собственными. Не замечали ли вы, как другие люди, общаясь с вами, повторя-

ют слово в слово сказанные вами ранее фразы? Довольно любопытно!

Защитный механизм, посредством которого внутренняя энергия трансформируется в различные приемлемые и одобряемые виды деятельности, спорт, труд, интеллектуальную активность, творчество, — называется **сублимацией**.

Когда выход из сложных конфликтных ситуаций осуществляется через обращение к более ранним, детским формам поведения — то речь идет о защитном механизме - **регрессия**. Чаще всего это выражается в «возвращении» на оральную стадию развития ребенка, когда жизнь его была более или менее благополучна и спокойна, и проявляется в привязанности к сосанию, еде, питью, курению. Когда человек чувствует себя неудобно, некомфортно, он хватается за сигарету или ищет что-то вкусненькое или хочет выпить.

Иногда внутренний конфликт, вызванный противоречием между потребностью человека и возможностью ее осуществления, ведет к формированию **реактивного** поведения — прямо противоположного желаемому. Так, например, ребенок, жаждущий внимания, любви и принятия может вести себя агрессивно, вызывая, провоцируя взрослых на негативную реакцию. Мальчик, который хочет дружить с понравившейся ему девочкой, может дергать ее за косу и толкать. Недоброжелательное внимание служит подкреплением реактивного поведения («лучше пусть ругают, чем не замечают»), и ребенок продолжает делать то, за что его наказывают. Важно понимать глубинные причины такого поведения - это комплекс само-отвержения, неуверенность в себе, и как следствие, — желание обратить на себя внимание, получить ободрение.

Наша задача заключается в том, чтобы отказаться от защитных механизмов, выработанных годами и доказавших свою действенность в жизни, точнее свою действенность в ограждении от реальной жизни. А это означает «умереть» и родиться вновь - преобразиться. В процессе преобразования

мы с Божьей помощью познаем самих себя и принимаем себя такими, какими нас создал Бог. Познав самих себя (образ Божий в нас), мы познаем Бога.

Пограничные состояния

Почти все мы больны психологически, наше душевное развитие искажено. Наша греховность делает нас открытыми для темных сил, бесовских влияний. С момента зачатия мы впитываем в себя массу негативного, травматического опыта отвержения, насилия, предательства, поэтому мы не можем с любовью относиться к людям, миру, да и к самим себе. Из дня в день, из года в год накапливается греховность и порочность, и нам так трудно понять самих себя, так трудно высвободить наш дух от этих оков, так трудно общаться с Богом.

Каким-то своим особым хитроумным образом мы обороняемся от всех и вся, да и от самих себя, используя защитные механизмы. Еще одной разновидностью защиты от жизненных трудностей являются **«пограничные состояния»** (в первую очередь, к ним относятся неврозы), которые могут развиваться у потенциально здорового человека в ответ на различные неблагоприятные факторы.

А. Маслоу писал: *«...невроз — по самой своей сути и с самого начала — является "болезнью обездоленных"... Большинство неврозов вызвано, наряду с другими сложными детерминантами, неудовлетворенной потребностью в безопасности, в сопричастии, в любви, уважении и признании».*

Если человек не имеет твердых моральных установок, не огражден от демонических атак верой в Иисуса Христа, то риск заболеть психическим расстройством для него значительно выше. С нашей точки зрения, истинно здоровых людей не так много, все остальные в той или иной степени пребывают в пограничном состоянии между здоровьем и болезнью.

Давайте рассмотрим основные формы неврозов. Если внимательно изучить яркие проявления невротического состояния и сравнить с собственными реакциями, можно легко определить, какое из пограничных состояний наиболее близко каждому из нас.

Каковы характерные проявления человека, страдающего неврастенией? Его отличает рассеянность, нервная слабость, проявляющаяся либо в раздражительности, вспыльчивости, капризности, требовательности к окружающим, припадках гнева и ярости, либо в вялости, плаксивости, ощущении утомления и истощения внутренних сил (различные формы неврастения).

В основе неврастения лежит комплекс самоотвержения и неуверенность в себе, которые проявляются в нетерпеливости, желании избежать чувства вины и собственной неуспешности за счет унижения и обвинения других и агрессивных проявлений. Людям, страдающим неврастенией, свойственна зависимость от мнения окружающих, повышенная тревожность, страх ответственности, желание пожаловаться, чтобы снискать сочувствие и принятие.

«Раздражительность нрава происходит от непознания себя, от гордости и от того еще, что мы не рассуждаем о сильном повреждении своей природы и мало познали кроткого и смиренного Иисуса» (праведный Иоанн Кронштадтский).

Страдающий истерией человек пытается преодолеть собственную неуверенность и комплекс самоотвержения путем привлечения к себе внимания своей демонстративностью, позерством, театральностью (образная речь, выразительная мимика). Такого человека отличает лживость, постоянное преувеличение реальных событий, внушаемость, эгоцентризм и самолюбование, иногда в сочетании с инфантилизмом. Гипертрофированность эмоциональной сферы, эмоциональная неустойчивость, резкие смены настроения, плаксивость, - также типичные черты истероидного типа

личности. Он ориентирован на мнение окружающих, стремится вызвать сочувствие, одобрение.

Священник А.Ельчанинов писал: *«Истерия есть разложение личности, и оно освобождает огромные, пагубные своей разрушительной силой количества энергии, как в распадающемся атоме».*

А.С.Бочаров и А.В. Чернышев считают, что духовными корнями личностных расстройств человека истероидного типа является тщеславие с его *«чрезмерным самомнением, неадекватной самооценкой, завышенными притязаниями, склонностью к хвастовству, жаждой похвал. Тщеславию не чуждо лицемерие, лживость, человекоугодие, ревность и зависть».*

О неврозе **навязчивых состояний** можно говорить, когда человека независимо от его воли и желания охватывают определенные навязчивые идеи, воспоминания, представления, сомнения или страхи. Они овладевают его личностью, и человек теряет собственную волю, разум, чувства.

Человек, страдающий от навязчивых состояний, пребывает в постоянном напряжении, стремится избежать ответственности, хочет застраховать и защитить себя посредством соблюдения им самим установленных правил жизнедеятельности. Неуклонное сохранение и поддержание установленного порядка помогает преодолевать навязчивый страх, неуверенность в себе и само-отвержение.

Епископ Варнава (Беляев) пишет: *«Мудрецы мира сего, не признающие существования бесов, не могут объяснить происхождение и действие навязчивых идей. Но христианин, сталкивающийся с темными силами непосредственно, и постоянно ведущий с ними борьбу, иногда даже видимую, может им дать ясное доказательство бытия бесов».* *«Откуда же насильственность, если человек всеми силами души отгоняет и не хочет, считает элементом чуждым и болезненным? Ясное дело, от другой духовной сущности, злой и нечистой. Понятна эта нелогичность в мыс-*

лях, понятна эта тирания, понятно это облегчение после совершенного (то есть диавол отходит, доводя человека до того, до чего ему было надобно), понятно и мучительное распаивание, ибо совесть все-таки мучит человека» («Основы искусства святости»).

«Духовная основа описываемого явления — страх перед безграничной свободой, данной человеку, своеобразная боязнь открытых духовных пространств. Бог кажется им строгим учителем, требующим выполнения всех установок и предписаний (типичное фарисейство). Энергия страха, накапливаясь, перерождается в агрессию, критицизм по отношению к другим людям» (А.С. Бочаров и А.В. Чернышев).

Ипохондрия означает чрезмерный уход в болезнь. *«Это синдром «мнимого больного» или значительное преувеличение имеющих действительное место расстройств здоровья... Ипохондрия — есть ничто иное, как сотворение кумира, которым в данном случае становится собственное здоровье» (Д.А. Авдеев и В.К. Невярович).* Ипохондрический невроз проявляется у человека в эгоцентризме, саможалении, постоянном исследовании своих ощущений, в направленности личности на изучение своего здоровья, иногда в полной убежденности в наличии какого-то серьезного заболевания, которое по тем или иным причинам не могут обнаружить врачи.

С нашей точки зрения, ипохондрия - одно из крайних проявлений комплекса само-отвержения. Когда человек настолько неуверен в себе, что в качестве единственного метода привлечения внимания к собственной личности видит болезнь или настолько эгоцентричен, что единственный интерес его жизни - это собственное здоровье и красота. Он живет в плену страха смерти, страха перед неприятностями, саможаления.

Депрессивные расстройства, выражающиеся в состоянии печали, уныния, безрадостности, тоски, - наиболее распространенный тип душевных расстройств.

Описывая различные степени выраженности депрессивных расстройств, А.С. Бочаров и А.В. Чернышев отмечают едва заметную склонность к созерцательности — стыдливость — чрезмерную робость — пассивность к жизненным ситуациям — апатичность — меланхолию — постоянную праздность и скуку — уныние — полное недоверие к Богу — отчаяние и, в конце концов, — самоубийство. В качестве духовных корней депрессии они выделяют духовную пассивность, чрезмерную надежду на собственные силы (что по сути своей бесплодное занятие) и как следствие — постоянные разочарования в себе.

Все представляется в мрачных тонах, теряется желание заниматься чем-либо. Чувство неудовлетворенности, печали, горечи, апатии, безысходности овладевают человеком, и бесы подсказывают: «Надежды нет, впереди только страдания, все равно умирать, так лучше сейчас, кончить раз и навсегда эти мучения...». Д.А. Авдеев и В.К. Невярович в качестве истинных причин депрессивных состояний выделяют страдания, как следствие нераскаянных грехов, эгоизм, гордыню, страсти печали и уныния.

Депрессивные личностные расстройства рождаются от принятых и требующих постоянного подтверждения внутренних проклятий — «у меня никогда ничего не получается», «я ни на что не способен», неуверенности в себе и чувства отверженности, оставленности («нет нам помощи»), входящих в комплекс само-отвержения. Депрессивный невроз часто следует за праздностью и бездеятельностью, безволием, завистью, не осуществившимися ожиданиями, саможалением и пессимизмом.

Депрессивные состояния очень характерное явление для российской действительности, в том числе и для людей, приходящих в церковь. Необходимо отметить, что подобное настроение на самом деле — это бегство, уход от Бога. Оно не имеет ничего общего с терпеливым перенесением страданий, смирением, покаянным состоянием души, в основе которых лежит уверенность в победе с Бога над силами зла,

вера и надежда на Божественную помощь, утешение в надежде и терпение в скорби (Рим. 12,12).

Людей с личностными расстройствами **параноидального типа** отличает негибкость, подозрительность, догматичность, «застревание» на тех или иных идеях, мыслях, чувствах, бредовые расстройства (ревность, мания величия) и стремление подтвердить собственные подозрения. В основе подозрительности лежит страх.

Такие люди страдают от неуверенности в себе и само-отвержения, их центральное переживание - отверженность и страх быть отверженным. Мир, окружающие люди, все вокруг - опасно, враждебно, не принимает и отвергает их, доверять никому нельзя.

Им свойственна злопамятность, обидчивость, впечатлительность, обостренное чувство справедливости. Сочетание гипертрофированно развитого волевого компонента, честолюбия и гордости позволяют личностям с параноидальной акцентуацией характера успешно продвигаться по службе.

Отличительной чертой личности с **шизоидными проявлениями** является замкнутость на себе, своем собственном мире. Причиной этого является ранний опыт отвержения, при котором ребенок вынужден, чтобы угодить родителям, подавлять свой внутренний мир, свои чувства, отвергать самого себя (комплекс само-отвержения). Вся жизнь строится по принципу защиты своего внутреннего мира, что выражается в уходе от реальности, игнорировании всего внешнего, дистанцировании от других людей, показной независимости и экстра-эгоцентрической направленности личности.

Человек с шизоидной акцентуацией характера выделяется гипертрофированным развитием интеллектуальной, рациональной сферы, логичности мышления; эмоциональной недостаточностью, блокированием чувств и переживаний, подавляемой агрессией, недоверием и неумением об-

щаться. Часто его внутренняя агрессия может выражаться в неловкости и неуклюжести, а также в категоричности, резкости, холодности, высокомерии, враждебности и даже цинизме.

Преодолевая неуверенность в себе (комплекс неполноценности), они могут демонстрировать, с одной стороны, угловатость, застенчивость, робость, ранимость, принижать себя, а, с другой стороны, проявлять дерзость, нескромность, бестактность, высокомерие, показную независимость (комплекс превосходства).

Ф. Риман пишет о различных проявлениях шизоидного типа личности: *«легкая затрудненность контактов - повышенная чувствительность — индивидуализм — оригинальность - эгоизм - чудаковатость - странность - аутицизм - асоциальность - криминальность — психотические расстройства»*.

Духовными корнями шизоидности является гордость. *«Находясь в плену у этой страсти, человек свои мнения и рассуждения, хотя часто они являются ложными, всегда считает верными и неоспоримыми и, навязывая их другим, требует от них полного одобрения и признания»* (схиархимандрит Иоанн Маслов).

Таким образом, становится очевидным, что болезни, психосоматические расстройства, пограничные состояния - это лишь своеобразная материализация греховности человека.

С раннего детства мы использовали болезни, пограничные состояния, защитные механизмы для того, чтобы как-то справляться с жизненными трудностями, «решать» свои внутренние проблемы, защищать свое «я». Отчасти мы сроднились с этим «багажом» и не замечаем, что приходится везде брать его с собой. Однако важно отдавать себе отчет в том, что этот «багаж» мешает нам приближаться к Богу, потому что его содержание составляют наши грехи.

Болезни как проявления Промысла Божьего

В качестве одной из причин болезней называют проявления Промысла Божия о человеке. Вот три примера из Библии.

- > Болезни и страдания Иова.
- ✠ *«И проходя, увидел человека слепого от рождения. Ученики Его спросили у Него: Равви! Кто согрешил, он или родители его, что родился слепым? Иисус отвечал: не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явились дела Божий» (Ин. 9:1-3).*
- *«И чтобы я не превозносился чрезвычайностью откровений, дано мне жало в плоть, ангел сатаны, удручать меня, чтобы я не превозносился. Трижды молил я Господа о том, чтобы удалил его от меня. Но Господь сказал мне: "довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи". И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Кор. 12,7-9).*

Болезни могут даваться Господом для испытания веры человека, побуждения его к внутреннему совершенствованию и преображению (*«одр болезни часто бывает местом Богопознания»* (свт. Игнатий Брянчанинов)), для развития терпения, выносливости, смирения, кротости и покорности Божественной воле, в качестве мудрого предупреждения и предостережения.

Через исцеление человек и близкие его могут увидеть проявление благодати Божией, близости Бога. *«Бог не допускает душе, уповающей на Него и терпеливой, быть искушаемую в такой мере, чтобы дойти ей до отчаяния, т.е. впасть в такие искушения и скорби, которых не мо-*

жет она перенести (1 Кор. 10,13). Илукавый не в такой мере искушает душу и тяготит ее скорбью, в какой хочет, но в какой попущено ему Богом. Пусть только душа переносит все мужественно, держась упования по вере, и ожидая от Бога помощи и упования; и невозможно, чтобы она была оставлена» (преп. Ефрем Сирин).

Существует серьезное искушение всегда воспринимать собственные болезни не как следствие греховности, преддверие смерти, результат нарушения гармонической связи между телом, душой и духом, а как проявление Промысла Божьего — «болезнь послал мне Бог, для того, чтобы я научился смирению». Такая позиция ставит человека на одну ступень с апостолом Павлом и праведным Иовом. Невозможность излечиться от болезни человек может оправдывать тем, что апостол тоже не мог и вместо наказания за грехи появляется сильнейший соблазн относиться к болезни как к дару Божьему. При этом почему-то забывается, что ангел сатаны был послан удручать апостола Павла, чтобы он *«не превозносился чрезвычайностью откровений»* (2 Кор. 12:7), и что апостол Павел имел дар исцеления болезней и исцелил множество больных людей.

Существует и другая крайность — соблазн относиться к своим болезням, как к признаку богоизбранности: «Бог специально сделал меня немощным, предуготовил меня для демонстрации Своей силы». Отсутствие такой демонстрации человек может объяснять недостатком смирения.

На самом деле болезни в подавляющем большинстве случаев являются следствием того или иного греха. Болезни в основном попускаются Богом для того, чтобы призвать нас к покаянию, к изменению своей жизни. Мы сами были свидетелями того, что уже после покаянной молитвы, исповеди Всемогущий и Всемиловитый Бог исцеляет болезни. Иногда дети исцеляются после исповеди родителей. Болезнь можно рассматривать как вестника, как указание на существование внутренней проблемы, внутреннего конфликта, который может привести не столько к смерти телесной (в слу-

чае тяжелой болезни), сколько к потере взаимоотношений с Богом, к смерти духовной.

Давайте вспомним жителей города Ниневия, которые утопали в своих грехах. Бог послал к ним пророка Иону предупредить, что если они не покаются, Он сотрет их город с лица Земли. Обличения пророка Ионы, наверняка, были очень неприятны и болезненны для жителей города, принимая во внимание, что пророк не испытывал к ним ни малейшей симпатии и искренне желал их наказания. Как вы думаете, что бы произошло, если бы жители Ниневии не зарыдали бы о своих грехах и не покаялись перед Богом, а устроили бы грандиозный праздник по случаю того, что они удостоились высокой чести посещения их пророком Бога Единого и Всемогущего? Возможно, Бог бы выполнил Свое обещание и разрушил бы Ниневию со всеми его жителями, как Он поступил с Содомом и Гоморрой.

Вот так и нам в случае болезни, полезно пересмотреть свою жизнь, проанализировать свое греховное состояние и избавиться от греха в таинстве покаяния, а не «носить» со своей болезнью, как с «даром Божиим». И даже, если болезнь вызвана «чрезвычайностью откровений», исследование своей жизни и покаяние никогда не будут лишними. Кроме того, нужно помнить, что Бог, наш Любящий Отец, не хочет, чтобы мы страдали и болели. Он дарует нам мир и радость, Он любит нас, Он ждет, когда мы наконец-то заговорим с Ним и обратим к Нему свое сердце.

Если бы исцеление от болезней не входило в одну из важнейших задач христианина, оно не являлось бы неотъемлемой частью проповеди Иисуса Христа и Его учеников, и не было бы запечатлено в одном из семи таинств Православной Церкви, в таинстве елеосвящения. По возможности нужно исповедоваться и покаяться в своих грехах перед принятием этого таинства, *«в котором, при помазании тела елеем, призывается на больного благодать Божия, исцеляющая немощи телесные и душевные»* (Пространный катехизис ч.1, чл.10).

ГЛАВА III

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ПРОБЛЕМ

Теперь, когда мы приблизились к осмыслению своих внутренних проблем, подчиненности греху, важно обратиться к более подробному рассмотрению способов, при помощи которых можно освободиться от греха.

Пробуждение

Первый шаг на пути к свободе

Первый шаг на пути к свободе - это осознание того, что необходимо от чего-то освободиться, — **пробуждение**. *«Где нет ея, там без брани победа уже в руках врага (дьявола)... — пишет святитель Феофан Затворник. — Грешника, коему предлежит обновляться в покаянии, Слово Божие большей частью изображает погруженным в глубокий сон. Отличительная черта таких лиц не всегда явная порочность, но собственно отсутствие этой воодушевленной, самоотверженной ревности о Богоугождении, с решительным отвращением ко всему греховному. Они, заботливые о многом другом, совершенно равнодушны к своему спасению, не чувствуют, в какой опасности находятся, не радят о доброй жизни и проводят жизнь холодную к вере, хоть иногда исправную и безукоризненную со-вне».*

Если человек уже встал на путь изменения себя, то быстро или медленно, падая и поднимаясь, он все равно будет двигаться вперед, анализировать, изучать свой характер,

искать объяснения происходящих с ним событий. Он будет находиться в таком состоянии, про которое Иисус Христос говорит: *«Царство Божие подобно тому, как если человек бросит семя в землю, и спит, и встает ночью и днем; и как семя всходит и растет не знает он, ибо земля сама собой производит сперва зелень, потом колос, потом полное зерно в колосе»* (Мк. 4,26-28).

Нам довольно сложно признать, что многие идеи, убеждения, чувства, желания, привычки, поведенческие реакции, с которыми мы сроднились, которые помогали нам выйти из трудных ситуаций, чужды и навязаны нам внешним миром. Ведь это так естественно: пытаюсь спрятаться от эмоциональной боли, скрывать свое истинное лицо под масками, отрицать, избегать и подавлять свои чувства; страдать от интеллектуальной неадекватности, проявляющейся в снижении ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания. Обыденными стали отклонения в развитии эмоциональной сферы, выражающиеся, с одной стороны, в блокаде, подавлении и неспособности распознавать чувства, а, с другой, — в особой чувствительности, впечатлительности, слезливости, возбудимости и неводержанности эмоций. Ежедневно мы сталкиваемся с людьми пассивными, избегающими заглядывать внутрь себя, заглушающими внутренние проблемы активностью, работой, удовольствиями и развлечениями или вовлеченностью в хорошие, добрые дела... Многие из нас стремятся быть идеальными во всем, пытаются достичь, завоевать, получить; хотят «быть всем для всех» с целью избежать отвержения, добиться принятия и признания. В человеческих взаимоотношениях часто встречается контролирование и манипулирование, осуждение и обвинение, убеждение, что «я всегда прав», «я сам себе авторитет», а также отрицание и неприятие критики («я прав во всем, это у вас самих проблемы» или другие формы самообмана). Некоторые панически боятся мышей, высоты; другие — часами смотрят телевизор, слушают музыку, курят, выпивают, употребляют нар-

котика, чтобы расслабиться. А кому-то все время не везет, за что бы ни брался — все «валится из рук»... Перечисление таких «естественных» вещей можно продолжать бесконечно!

В предыдущих главах мы попытались показать, как ложь входит в нашу жизнь, в наше сердце, становится неотъемлемой частью нашей личности. В детстве ребенок, соприкасаясь с внешним миром и людьми, усваивает манеру поведения, систему ценностей, определяется в желаниях и стремлениях, формируется его характер, система убеждений, рождаются страхи и внутренние проблемы. Всю дальнейшую жизнь человек может следовать отработанной схеме поведения, предрассудкам, которые принял за правду.

Поэтому каждому из нас нужно постоянно познавать свой внутренний мир для того, чтобы избавиться ото лжи, разрушающей наше подлинное «я», нашу жизнь. Изучение, исследование себя, отделение от себя всего греховного и изменение своего характера должно стать принципом жизни человека, стремящегося к счастью, радости, душевному миру, к общению с Богом.

Давайте честно смотреть правде в глаза: *«где сокровище ваше, там будет и сердце ваше»* (Мф.6:21). Так где же находится наше сердце? Чему отдаем мы все силы, способности, энергию, вдохновение, творчество, данные нам Богом? Для чего мы живем? Что главное для нас?

Легко сказать: главное для нас - общение с Богом, наше стремление быть с Ним, построить с Ним личные отношения. А что, собственно, мы делаем для этого? Что конкретно каждый день мы делаем для того, чтобы стать ближе к Богу? Хотим ли мы изменить свою жизнь? Готовы ли мы умереть со Христом, чтобы потом воскреснуть вместе с Ним? Если мы готовы умереть для греха, уничтожить зло в своей жизни, значит необходимо сделать все, чтобы понять, где и как это зло укоренилось, изучить свои внутренние проблемы, познать корни греха и вырвать их из своей жизни!

Признание возможности изменения

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13)

Предположим, мы сделали первый шаг и решили освободиться от живущей в нас лжи. Следующим шагом будет **признание того, что такое внутреннее изменение возможно.**

Второй шаг сделать легче, потому что вокруг нас столько людей, которые в своей жизни используют совершенно другие принципы. И мы знаем, читали о тех, кто сумел изменить свою внутреннюю жизнь, убеждения и стать свободным. *«Достигший «спасения» в Боге, получает жизнь, подобную жизни Самого Бога. Бог — вездесущий и всеведущий, и святые в Духе Святом получают подобие вездесущия и всеведения. Бог есть Свет, и святые в Духе Святом становятся светом. Бог есть Любовь, объемлющая все сущее, и святые в Духе Святом своею любовью объемлют весь мир. Бог — Един Свят, и святые в Духе Святом святы. Единый Бог есть Истина и Жизнь, и причастники Духа Святого становятся живыми и истинными, тогда как отпадающие от Бога, умирают духовно и уходят во «тьму кромешную». Отвращаясь от Бога, тварь, однако, не может уйти в такую область, которая недостижима для Него: и во аде любовь Божия объемлет всех, но будучи радостью и жизнью для любящих Бога, она мучительна для ненавидящих Его»* (иеромонах Софроний «Старец Силуан»).

Однако у нас может сложиться ошибочное представление, что паутина греха настолько прочна и так сильно срослась с нашей плотью, что с ней совершенно невозможно справиться. Преп. Силуан Афонский предупреждает нас — два помысла: «ты — святой», «ты не спасешься», — «от врага, и нет в них истины». Сатана хитер, зол, умен. Он обладает силой и стремится погубить как можно больше людей. Он старается изо всех сил вместе со своими слугами, но

он уже проиграл. Иисус Христос разбил сатану в борьбе за личность каждого человека, Иисус Христос уже победил сатану в борьбе за вашу личность! Для человека верующего в Бога Отца, Бога Сына, и Бога Духа Святого нет ничего невозможного в борьбе со своими проблемами, в борьбе с грехами!

Как только мы становимся под победоносные знамена Господа нашего Иисуса Христа, облакаемся в воинские доспехи (Еф. 6,14-17), то начинаем побеждать грех и сатану. Может показаться, что наша греховность делает нас недостойными воинства Христова, что Господь не примет нас в Свои ряды, что мы сначала должны заслужить эту честь. Какая лживая, коварная, бесовская мысль! Господь Иисус Христос для того и вочеловечился, принял крестные страдания, чтобы вернуть нам право вновь называться детьми Божиими. И сделал Он это не для какого-то абстрактного человечества в целом. Он сделал это для каждого человека, для каждого грешника. Он сделал это лично для вас!

Бог Отец настолько сильно любит вас, что именно для вас Он послал в мир Сына Своего Единородного. Это очень важная мысль! С принятия этой мысли начинается процесс освобождения от рабства, подчиненности греху. Лично вы настолько дороги Богу, настолько любимы Им, что Он ничего не жалеет для вашего спасения. Единственное, что требуется от вас - принять дар Божественной Любви. Мы не можем потерять или заслужить Божественную Любовь. Что бы мы ни делали, Он все равно будет нас любить одинаково сильно, и готов в любую минуту броситься нам навстречу, как отец бросился навстречу блудному сыну.

На какой бы стадии борьбы с грехом мы не находились, если мы встали на этот путь, результат известен - это победа, которую Иисус Христос уже одержал для нас. Только желание быть с Богом должно быть искренним. Не рыночные отношения «я — тебе, ты — мне», — «я исполняю заповеди, а Ты за это избавляешь меня от адских мучений и одариваешь всевозможными благами», а искреннее желание

восстановить утерянную связь с любящим Отцом, создавшим нас для любви.

Залогом успеха для нас является Любовь Бога Отца, Его вера в нас. Если бы Он не верил, что мы в состоянии победить грех и восстановить разрушенные грехом близкие отношения с Ним, Он не послал бы Сына Своего Единородного, Господа Иисуса Христа, для принесения искупительной жертвы. Благодаря миссионерскому подвигу Иисуса Христа, воссоединение с Богом опять стало возможным. «Если Бог за нас, кто против нас?». И действительно, кто может нам противостоять, если Сам Бог Троица, Творец Всего сущего, снабжает нас всем необходимым для победы? Кроме того, Господь Иисус Христос уже одержал победу в битве с грехом. Нам остается только стать под Его победоносные знамена и гнать ненавистных врагов рода человеческого, духов злобы поднебесной, крушить их ложь и соблазны.

Служение Иисуса Христа

В чем же состоял миссионерский подвиг Иисуса Христа? Читаем в Евангелии от Матфея: *«Когда же Иисус родился в Вифлееме Иудейском во дни царя Ирода, пришли в Иерусалим волхвы с востока и говорят: где родившийся Царь Иудейский? ибо мы видели звезду Его на востоке и пришли поклониться Ему... Исе, звезда, которую видели они на востоке, шла перед ними, как наконец пришла и остановилась над местом, где был Младенец. Увидев же звезду, они возрадовались радостью весьма великою, и, войдя в дом, увидели Младенца с Мариєю, Матерью Его, и, пав, поклонились Ему; и, открыв сокровища свои, принесли Ему дары: золото, ладан и смирну»* (Мф. 2:1-11). Волхвы принесли Иисусу Христу дары: золото как Царю, ладан как Первосвященнику, и смирну как Пророку. Иисус Христос совершил наше спасение чрез тройственное Свое служение человеческому роду: пророческое, первосвященническое и царское.

Пророческое служение Иисуса Христа выразилось в том, что Он возвестил людям во всей возможной полноте и ясности волю Божию о спасении мира (Ин. 1,18; 9,16-18), и преподал им новый совершеннейший закон веры и благочестия, спасительный для всего человеческого рода (Лк. 4,18-21).

Первосвященническое служение Иисуса Христа выразилось в том, что Он принес Самого Себя в жертву за грехи мира, и таким образом примирил нас с Богом, избавил нас от греха и его последствий, приобрел нам вечные блага. У этой жертвы есть две стороны. Христос благоволил Сам исполнить за людей волю Божию, явить в Себе послушание ей, и смирить Себя ради нас до последней степени (Евр. 10,4-7; Флп.2,6-8). Христос также благоволил воспринять с людей на Самого Себя весь гнев Божий, и потерпеть за нас все, чего мы достойны за свои беззакония (Ис.53,4-6).

Царское служение Иисуса Христа выразилось в том, что Он имел могущество Царя, чтобы, с одной стороны, совершить ряд знамений и чудес, а с другой, — разрушить область диавола - ад, победить смерть и открыть нам вход в Царство Небесное.

«Любовь Сына Божия, избавившая человека от греха и причиненных им зол, открыла путь к его воссозданию, примирению и соединению с Богом в вечности. Другими словами, эта любовь Сына Божия восстановила в человеке Божественный образ, который после грехопадения сохранял еще в себе возможность возрождения, ибо образ Божий как основание духовной жизни человека не был совершенно разрушен силой зла. В помраченном уме еще оставалось представление о Боге, хотя и искаженное, в воле человека, уклонившегося в сторону зла, не было непримиримой ненависти к добру, но сохранилась возможность раскаяния и возвращения на путь богоугодной жизни. Благодаря этому спасающая Любовь восстанавливает тот союз с Богом, который был нарушен человеком через грех, возвращает ему чистоту и святость и дарует вечное блаженство... В

силу этой неослабевающей любви к человеку в деле его спасения участвуют все Лица Святой, Единосущной и Нераздельной Троицы. Однако каждому Лицу в домостроительстве спасения принадлежит особое действие... Бог Отец изливает Свои щедроты на всю тварь. Особенно милосердие Бога Отца проявилось в том, что Он послал для искупления рода человеческого Своего возлюбленного Сына... Хотя спасение мы получаем через Сына, но Его нам подает Небесный Отец Своею благостью и совершает Дух Святой» (схиархимандрит Иоанн Маслов. Творения свт. Тихона Задонского).

Сомнения - противоположность веры

Очень важно знать и постоянно помнить, что своими силами мы не в состоянии победить в битве со своей плотью, миром и духами злобы поднебесной. В «Невидимой брани» читаем: *«потребно еще нам водрузить в сердце совершенное упование на Бога и полную в Нем уверенность, т.е., полным сердцем чувствовать, что нам решительно не на кого надеяться, как на Него Одного, и ни от кого другого, как от Него Одного, можем мы ожидать всякого добра, всякой помощи и победы»*. Господь Всемогущий и может сделать все, что пожелает. Господь Всеведущий и Премудрый и в совершенстве знает, что необходимо для нашего спасения. Господь Всеблагий любит нас и всегда готов помочь в нашей духовной борьбе, когда мы припадаем к Нему в своем уповании. Апостол Павел говорит *«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»* (Флп. 4,13).

Сомнения - это противоположность упования на Бога, доверия Богу, противоположность веры. Не неверие, а именно сомнения. Неверие - это вера в отсутствие чего-то. Сомнения же - это состояние нерешительности, неопределенности, смятения. Апостол Иаков в своем послании противопоставляет вере именно сомнения и сравнивает сомнеющихся людей с морской волной: *«Но да просит с верою,*

нимало не сомневаясь, потому что сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой» (Иак. 1:6). Апостол Иуда высказывается о сомневающих еще более категорично (Иуд. 1:6-21). Сомнения основываются на лжи, на раздробленности человеческой личности, вражде с самим собой, отсутствии внутреннего единства, расцвете само-отвержения. Они разрушают целостность человека с легкостью, с которой ветер разрушает пенящиеся волны и носит безводные облака. Сомнения - это признак собственного безволия и рабства, подчиненности греху, власти сатаны над человеком.

В беседе преподобного Серафима Саровского с Н.А. Мотовиловым читаем: *«Господь равно слушает и монаха, и мирянина, простого христианина, лишь бы оба были православные и оба любили Бога из глубины душ своих, и оба имели в Него веру, хотя бы «яко зерно горушно», и оба сдвинут горы. «Един движет тысячи, два же тьмы». Сам Господь говорит: «Вся возможна верующему», а батюшка святой апостол Павел велегласно восклицает: «Вся могу о укрепляющем мя Христе». Не дивнее ли еще этого Господь наш, Иисус Христос говорит о верующих в Него: «Веруй в Мя, дела не точию яже Аз творю, но и больше сих сотворит, яко Аз иду ко Отцу Моему и умолю Его о вас, да радость ваша исполнена будет. Доселе не просите ничесоже во имя Мое, ныне же просите и примете»... Так-то, ваше боголюбие, все, о чем бы вы ни попросили у Господа Бога, все воспримете, лишь бы только то было во славу Божию или на пользу ближнего... Так не имейте никакого сомнения, чтобы Господь Бог не исполнж ваших прошений...».*

Своеобразным тестом степени упования на Бога может стать наша внутренняя реакция в трудных жизненных ситуациях. Если человек остро переживает свое падение, неудачу, страдает физически и морально, то это верный знак, что он в своей жизни надеется на себя, а не на Бога. *«И чем скорбь их при этом мрачнее и безотраднее, тем обличительнее, что они слишком много уповали на себя и очень*

мало на Бога: оттого скорбь падения не растворяется никакой отрадою. Кто же не полагается на себя, но уповает на Бога, тот, когда падет, не слишком дивится сему и не подавляется чрезмерною скорбью; ибо знает, что это случилось с ним, конечно, по немощности его, но паче по слабости упования его на Бога» («Невидимая брань»).

Свт. Феофан Затворник пишет: «Что ни делаешь, напрягайся увидеть, что Бог хочет от тебя сего дела; что ни встретится с тобой, прими то, как от руки Господней. Лицо, вещь, случай, радость, горе, — все прими с радостью, всему покорись с охотою, миром, услаждением, несмотря на противность... С нашей стороны требуется только вера в благое промышление и готовое, радостное, благодарное приятие от Него всего посылаемого».

Самопознание

Грех в жизни человека

Следующим, третьим шагом на пути к свободе, как нам кажется, должно стать осознание внутренних проблем, грехов, которые живут в нас, и поиск корней этих грехов. Значение этого шага трудно переоценить. Схиархимандрит Иоанн (Маслов) пишет: *«Немаловажное значение для привлечения благодати в душу христианина имеет самопознание, которое именуется у святителя Тихона (Задонского) началом спасения. Христианин не в состоянии себя исправить надлежащим образом, если он не познает кроющегося в сердце зла, ибо как неопознанная болезнь пребывает неисцеленной и приводит к смерти, так и скрытое зло, подобно смертоносному яду, грозит вечной гибелью».*

Многие люди пытаются изменить обстоятельства, условия жизни — это ужасная потеря времени и усилий. Чтобы победить грех, необходимо уничтожить корни греха.

Мы уже писали, что в состоянии греха человек оказывается как бы разобщенным, он теряет свою целостность. Вместо того чтобы быть хозяином своих чувств и желаний,

человек сам повинуется им. Телесные и душевные потребности ведут друг с другом не прекращающуюся борьбу за волю и внимание человека, а духовная потребность в общении с Богом уходит на задний план, если вообще занимает какое-то место в жизни. На пути избавления от греха человек заново учится быть властелином самого себя, восстанавливает целостность собственной личности.

Процесс освобождения от власти греху и обретения единства с самим собой является длительным и сложным. Каждый грех, вносящий разделение в человеческую личность, должен быть принесен Богу в покаянии. Прощение и освобождение мы можем получить только от Иисуса Христа. Этот процесс напоминает жатву. Разрозненные проявления своей личности человек в покаянии собирает и связывает упованием на Бога в один большой сноп. Каждый акт покаяния, каждая исповедь - это еще одна вязка колосьев, которая добавляется к снопу, еще один шаг к достижению единства.

Проблема заключается в том, что свое греховное поведение мы вырабатываем в течение всей своей жизни как способ выживания в мире, пораженном грехом. Проявления греховности органично вплетаются в наш характер, поведение, и поэтому мы не можем относиться к ним отрицательно, не можем возненавидеть их, и вследствие этого не в состоянии по-настоящему покаяться на исповеди.

Под влиянием грехов мы не способны управлять своими чувствами, желаниями и мыслями, мы находимся в состоянии душевной слепоты. Внутренние проклятия, страхи становятся единственной движущей силой человеческой жизни. Везде мы видим и чувствуем опасность, боимся всего нового и непонятного. И такое поведение кажется нам естественным и единственно возможным. В состоянии греха мы совершаем любые дела ради себя, ради того, чтобы выжить, чтобы быть принятыми внешним миром.

Грех может настолько сильно омрачить наш разум, что мы не способны переживать Божественную Любовь, нам

страшно сделать шаг навстречу Богу, Который ждет и протягивает нам руки, чтобы принять нас в Свои объятия. *«Милосердный Господь, желающий всем спастись, стучится Своею благодатью в сердце всякого человека, и от воли каждого зависит — откликнуться на этот зов или пренебречь им»* (схиархимандрит Иоанн (Маслов)). Бог настолько любит каждого человека, что пребывает рядом с нами и в радости, и в горе, но ни в чем не нарушает нашу свободную волю. Он ожидает, когда же мы откликнемся и откроем Ему свое сердце, осознаем свою греховность и принесем Ему покаяние, но не принуждает нас.

Каждый грех ведет к разрушению человеческой личности, но, как правило, делает он это не явно, а тайно. Грех основывается на лжи, на искаженном восприятии реальности. Для выявления его деструктивности можно использовать разные способы и пути. Но самое важное, наряду с обнаружением в себе греха и осознанием его разрушительности, выработать ненависть к греху, решимость от него избавиться.

Ненависть к греху самым естественным образом возникает от нежелания оскорбить Бога своим греховным поведением. Чем больше человек ощущает любовь и заботу Божию о себе, тем больше он старается удержаться от греха, от предательства Богу. Бог, как Любящий Отец всегда готов помочь и простить нас. Бог является источником нашей жизни, Он пришел для того, чтобы мы *«имели жизнь и имели с избытком»* (Ин.10:10). Грех отделяет нас от Бога, лишает нас возможности называться Его детьми, отгораживает нас от Него, от других людей и от самих себя. Поэтому, принимая Божественную благодать, становится страшно потерять ее, становится страшно очутиться вне Небесного Иерусалима, там, где уже сейчас есть *«плачь и скрежет зубов»* (Лк. 13:28). Ненависть к греху будет иметь реальную силу только тогда, когда она основана на страхе Божьем. Поэтому, очень часто после переживания действия Божественной благодати в таинствах, в чудесах, в откровениях, в Богооб-

щении, у человека сама собой возникает решимость порвать с грехом, избавиться от него раз и навсегда.

Роль самопознания в борьбе с грехом

Существует много различных способов обнаружения в себе греха, которые можно назвать одним словом - **самопознание**. Прежде чем исцелиться от болезни, нужно сначала понять: от какого недуга мы страдаем. Самопознание необходимо как предварительный, подготовительный этап в борьбе с грехом.

Когда путешественник собирается в поход, он берет карту и внимательно изучает маршрут, обозначает ориентиры, изучает каждый поворот, выбирает подходящие для привалов места. Так и человек, решивший побороть свои грехи, изменить свой характер, должен изучить маршрут, по которому он собирается двигаться, представлять, что именно необходимо в себе изменять, и куда, в конце концов, он хочет придти, чтобы не заблудиться и не свернуть с выбранного пути. *«Ибо кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее, дабы, когда положит основание и не сможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним, говоря: этот человек начал строить и не мог окончить?»* (Лк.14:28-30).

Святые отцы в своих трудах подчеркивают важность и необходимость самопознания в деле спасения человека. У преподобного Иоанна Лествичника читаем: *«Кто познал себя во всяком чувстве души, тот как бы посеял на земле; а кто так не посеял, в том невозможно процвести смиренномудрию»* (Лествица. Слово 25:29). *«Каждый человек видит в других то, что в опыте духовном познал о себе самом, поэтому отношение человека к ближнему есть верный показатель достигнутой им степени самопознания»* (иеромон. Софроний «Старец Силуан»). *«Будем непрестанно ис-*

следовать самих себя в отношении ко всем страстям и добродетелям, чтобы узнать, где мы находимся: в начале ли, в середине, или в конце» (Лествица. Слово 26:75).

Как вы прекрасно знаете, основой любого самопознания для христиан вместе с постом и молитвой является изучение Священного Писания и Священного Предания. Очень хорошо взять себе за правило прочитывать каждый день одну главу из Евангелия, одну из Деяний и Посланий апостолов. Из Ветхого Завета очень полезно регулярно читать Псалмы Давида. Перед чтением Священного Писания нужно помолиться о том, чтобы Господь просветил наш разум, чтобы мы поняли что-то важное о себе, своей жизни. Молитва святого Ефрема Сирина перед чтением Евангелия звучит так: *«Господи Иисусе Христе! Отверзи уши и очи сердца моего, чтобы услышать мне словеса Твои и исполнить волю Твою. Ибо на Тебя уповаю, Боже мой, чтобы просветил Ты сердце мое».*

Само по себе чтение Нового и Ветхого Завета уже просвещает разум. Многие люди отмечают, что при прочтении одних и тех же отрывков снова и снова, открываются новые истины, которые ранее были непонятны. Слово Божие тем и удивительно, что не может полностью вместиться в наше сознание, а открывается нам каждый раз с новой, порой неожиданной стороны. *«В истине Божественного происхождения Священных Книг убеждают высота и чистота христианского учения в этих Книгах. Особенным признаком богодухновенности Священных Книг является могущественное действие Слова Божия на человека. Всюду, где только раздавалась проповедь апостолов, она покоряла Христову учению сердца людей. Бывали примеры, что люди брались за Библию с желанием опровергнуть содержащееся в ней учение, а кончали тем, что делались искренними почитателями и верующими людьми. Каждый из нас, внимательно читая Священное Писание, может испытать на себе его могущественную силу и убедиться, что оно есть открове-*

ние *Самого Бога*» («Закон Божий»). Полезно изучать святоотеческие толкования Нового и Ветхого Завета.

Особое внимание следует обращать на личность Господа нашего, Иисуса Христа, Который сделал наше спасение возможным и показал нам пример того, как мы должны поступать в различных ситуациях.

Необходимо изучать творения святых отцов — людей, которые успешно прошли по выбранному пути. Понимание придет со временем, лишь бы не уменьшалось желание восстановить разрушенную грехом связь с Богом. Нельзя останавливаться на достигнутом, и за все надо благодарить Бога.

Апостол Павел говорит: *«Испытывайте самих себя, в вере ли вы; самих себя исследуйте»* (2 Кор. 13:5). Ничего в нашей личности не должно остаться без внимания, ложь нужно изгнать даже из самых отдаленных уголков нашей души. Раз и навсегда!

«Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно, ибо, так поступая, себя спасешь, и слушающих тебя» (1 Тим. 4:16). Почему, когда речь заходит об овладении профессией, ни у кого не вызывает сомнения, что необходимо учиться, чтобы хорошо работать и знать свое дело? При этом немногие задумываются о том, что для того чтобы избавиться от своего личного греха, или для того чтобы через воспитание не привить своим детям греховных привычек, также важно учиться.

Можно, тем не менее, отметить обозначившуюся в последнее десятилетие позитивную тенденцию в вопросе воспитания детей. Ранее, когда человек заводил домашнее животное или решал серьезно заняться садоводством и огородничеством, он осознавал, что необходимо обрести знания о том, как лучше ухаживать за своими животными или растительными питомцами. Теперь рождение в семье ребенка, особенно первенца, обычно связано с прочтением матерью, а иногда и отцом, хотя бы одной книги. Однако основное

внимание будущие родители, преследуемые внутренними страхами и неуверенностью, уделяют процессу родов и физическому уходу за новорожденным. Этой же тематике посвящены школы для беременных матерей и их супругов. Большинство книг для будущих родителей, как в России, так и за рубежом, содержат информацию о том, как обеспечить физическое здоровье малыша и не рассматривают самое главное — как сохранить его душевное и духовное здоровье.

Так зачастую недостаточно образованные в данной области родители, ничего не зная и даже не задумываясь о своем внутреннем мире и о духовном развитии ребенка, воспитывают по своему образу и подобию (иначе они не могут) — круг замыкается, наследственные грехи прорастают, расцветают и приносят свои бурные плоды из поколения в поколение.

Мы можем разорвать раз и навсегда этот порочный круг, если поставим себе целью умереть для греха и преобразить свою жизнь во Христе Иисусе Господе нашем.

Путь самопознания

В качестве первой ступени на пути самопознания мы бы выделили анализ семейной истории наследственных грехов. Святитель Тихон Задонский считал, *«что страсти имеют глубокие корни в поврежденной грехом человеческой природе. Они наследственно передаются из рода в род от Адама и являются величайшим препятствием развитию добродетельной жизни человека. Эта наследственная духовная порча настолько сильно укоренилась в каждом человеке, что даже повседневное бодрствование над самим собой, воздержание в пище и подвижническая жизнь не могут служить твердым ручательством тому, что человек уже свободен от страстей; если с нити человек не будет бороться и искоренять их из сердца, они могут еще более усиливаться и, наконец, умертвить душу»* (схиархимандрит

Иоанн Маслов. «Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении»).

Необходимо проанализировать греховность, которая имеет наследственный характер, то есть передается из поколения в поколение. Для этого нужно подумать, от каких грехов страдали ваши родственники и сопоставить их с проявлениями собственного характера, с тем, чтобы понять, что конкретно из наследственных грехов проявляется в нашем поведении, реакциях, установках, какие греховные черты мы восприняли от родителей или родственников.

Проанализируйте взаимоотношения между родителями. Как они общались друг с другом, как обращались с вами и другими детьми в семье? Какова была позиция родителей и тех, кто занимался вашим воспитанием, по отношению к вам в раннем детстве? Какие родительские установки господствовали в вашей семье? Какое место они занимают в вашей жизни сейчас?

Обратите особое внимание на события, связанные с эмоциональной болью, обидой, проклятиями, страхами, болезнями. Вспомните различные травматические ситуации (предательство, насилие, смерть близких людей, развод, появление нового члена семьи, переезд и т.д.), ситуации, в которых вы чувствовали одиночество, отверженность (См. «Взаимоотношения с родителями и родственниками» Глава II).

Выделите типичные черты и попытайтесь обдумать, как все это могло сказаться на вашем личностном развитии, какие представления о самих себе и об окружающем мире вы усвоили. (Сделайте письменные заметки для того, чтобы подготовиться к молитве и исповеди).

Второй ступенью может стать **исследование шаг за шагом всей своей предыдущей жизни**, *«надобно разузнать, что именно грешно и в какой степени, — ясно, разделить, как бы численно узнать свои грехи, со всеми обстоятельствами, умаляющими или увеличивающими грехов-*

ность действий, — критически пересмотреть всю свою жизнь... Для сего поставь, с одной стороны - закон Божий, а с другой — собственную жизнь, и смотри — в чем они сходны и в чем несходны» (свт. Феофан Затворник).

Однажды диакон, который страдал неизвестной болезнью, попросил иеросхимонаха Амвросия (Оптинского) помолиться о нем. Господь открыл Старцу причину болезни диакона, и преподобный Амвросий написал в ответ: «Началом и первой причиной болезни вашей были детские грехи, которые, должно быть, вы не умели или стыдились исповедать вовремя, как должно, а это следовало вам сделать, особенно перед посвящением во диакона... В болезни вашей, думаю, прежде всего нужно вам... с полной верой и с совершенной искренностью смиренно исповедовать все тяготящее совесть вашу, начиная с 6-тк лет и до сего дня».

Важно тщательно проанализировать воспоминания детства, при этом не только поступки или желания, про которые можно с уверенностью сказать, что они греховны, но и болезненные для нас ситуации, когда мы чувствовали себя отвергнутыми, брошенными (формировался комплекс самоотвержения); нас оскорбляли, унижали и проклинали (появились внутренние проклятия) и другие тяжелые события. Необходимо помнить, что бесы стремятся активно использовать подобные обстоятельства для того, чтобы распространить свое влияние в нашей жизни. А мы, как правило, об этом не задумываемся, нам кажется, что мы ничего плохого не делали, и значит, нет необходимости об этом разговаривать с Богом. Мы не приносим на исповедь травматические переживания, страхи, внутренние проклятия, не просим Бога исцелить наши сердечные раны, и, таким образом, сами позволяем бесам хозяйничать и склонять нас к греху.

Не бойтесь встретиться с болью и страданиями, помните, что Господь с вами. И постарайтесь последовательно проанализировать каждое негативно эмоционально окрашенное событие в жизни с позиции: какие чувства я переживал в данной ситуации и переживаю сейчас, когда вспо-

минаю о ней? Какие внутренние решения (внутренние проклятия) о самом себе, людях, мире в целом, я мог принять тогда? Как эти решения влияют на мою жизнь сегодня? Как я отношусь к участникам ситуации?

«Вследствие такого пересмотра своей жизни, открывается бесчисленное множество дел, слов,мышлений, чувствований, желаний незаконных, коим не следовало быть... немалое число и из деланных по закону окажутся оскверненными, по нечистоте побуждений. Главное, что надо иметь в виду... — это есть точная определенность...— со всеми обстоятельствами времени, места, лиц, препятствий и проч.» (свт. Феофан Затворник).

После того, как вы попытались проанализировать каждую конкретную ситуацию, необходимо рассказать все, что вы поняли о себе, Богу. Вся наша жизнь - как открытая книга перед Господом. Он знает, что происходило с нами от момента нашего зарождения в материнской утробе, и чем больше мы познаем о себе, тем больше Господь открывает нам. Так как Он хочет, чтобы мы до конца очистились .

Нужно просить Бога помочь простить всех участников травматических событий, простить тех, кто сделал нам больно. А также просить исцелить наши раны и избавить от боли, которую мы несли в себе все эти годы. Нужно просить Бога простить нас за нашу обиду, ненависть, за то, что мы так долго не могли простить. Просить прощение за наши прегрешения.

Важно просить Бога разрушить ту ложь, которую мы восприняли в раннем детстве, просить Его распять на кресте все деструктивные установки, убеждения, ожидания, личностные структуры и поведенческие схемы. Просить Его изжить в нас те лживые решения, которые были приняты, навязаны обстоятельствами, сломать, разрушить внутренние проклятия, освободить нас от их власти.

Нужно молиться и просить Бога поместить Его Животворящий Крест и Честную Кровь Господа нашего Иисуса

Христа между нами и всеми нашими предками, включая родителей, чтобы прервать распространение наследственных грехов. Просить благословения и защиты Господа от всех видимых и невидимых темных сил. Просить Бога Отца во имя Господа нашего Иисуса Христа избавить нас от этих темных сил, которые подавляют, влияют на нашу жизнь.

Попросите священника, близкого друга помолиться вместе с вами об этом. *«Истинно также говорю вам, что если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного»* (Мф.18,19). Если вам трудно, больно и страшно, просите Иисуса Христа придти в эту ситуацию и защитить вас. Помните, Он очень любит вас, страдает вместе с вами, и если вы просите о помощи, не станет медлить.

Когда мы молимся о ком-то, то обращаемся к Богу Отцу и просим Его во имя Господа нашего Иисуса Христа, чтобы Он дал человеку, о котором мы молимся, почувствовать Свою любовь, прикоснулся к нему, чтобы он понял, что Господь избрал его и даровал ему жизнь. Бог так его любит, что отдал Свою жизнь для него. Его жизнь - не ошибка, а радость, потому что Господь рядом с ним. Мы просим Бога дать ему дар доверия, спокойствия, мира, терпения, и привнести в его жизнь полноту и гармонию. Мы просим Его послать свежий ветер обновления в жизнь человека, просим принять его в Свои объятия и наполнить благодатью Святого Духа. Мы просим Бога помочь человеку понять его особую миссию, служение на земле, просим, чтобы он почувствовал, что он - не обуза, а радость, не расстройство, а сокровище, не потому, что он умеет что-то делать, а просто потому, что он — сын Своего Небесного Отца и Бог радуется, глядя на него.

Очень важно на пути познания, изучения себя уделять особое внимание **анализу наших отношений с людьми**. Нужно пересмотреть всю свою жизнь, начиная с рождения и определить, какие взаимоотношения с людьми имели нездоровый характер, базировались на поклонении, зависи-

мости, доминировании, контроле, манипулировании, как с нашей, так и с противоположной стороны; в каких отношениях рождались греховные помыслы, чувства и поведение; когда мы были неадекватны, теряли чувство реальности, отчаянно искали принятия. (См. «Анализ взаимоотношений с людьми» Глава II).

Необходимо рассказать об этих отношениях Богу и попросить Его разорвать порочные связи между вами и каждым конкретным человеком. Очень важно простить каждого из них за то плохое, что было сделано, и просить Бога простить вам ваши прегрешения и ошибки. Если вы понимаете, что были не правы в чем-то, причинили боль и страдания другому человеку, обидели, оскорбили, унизили кого-то, — извинитесь перед ним. Если человека уже нет в живых, то, помолившись, обратитесь к нему, расскажите, как вы сожалеете о содеянном и попросите простить вас. Он слышит вас в вечности, и если вы искренни в своем покаянии, в душу вернется покой.

В качестве еще одной ступени самопознания выделяется **ежедневный анализ нашей сегодняшней жизни**. *«Без величайшего наблюдения над собой невозможно преуспеть ни в одной добродетели»* (свт. Игнатий Брянчанинов). Мы призваны регулярно анализировать и систематизировать свои помыслы, чувства, убеждения и поведение при различных обстоятельствах, при общении с разными людьми, чтобы выявить типичные реакции и понять, какие внутренние проблемы мы несем, какие грехи мучают нас, и раскрыть корни этих грехов.

Можно ли сказать, что в своих греховных действиях мы как бы включены в какой-то порочный круг? Какие события, идеи, впечатления вызывают греховные реакции, раздражают, выводят из себя? Какие черты характера вам не нравятся в других людях? Что вам не нравится в себе? Когда, при каких обстоятельствах вы чувствуете себя тревожно, некомфортно? Чего вы боитесь? Анализируя свое поведение в повседневной жизни, обдумайте, какие идеи мешают

вам достигать успеха в вашей личной жизни, в вашей работе, во взаимоотношениях с людьми? Запишите, что вы поняли о себе для того, чтобы принести это Богу в молитве.

«При всем том...надобно глубже входить в греховное сердце... (находить) постоянные расположения сердца, составляющие характеристические черты наши. Иные дела наши случайно прорывались, иные исходили из сердца, и с такой силою, что их остановить не было сил, — а иные делались непрестанно, обратились как бы в закон». Так свт. Феофан Затворник предлагает находить «склонности греховные». «Когда это будет сделано, не может укрыться и главная, всем заведующая, страсть. Все склонности и порочные привычки, открытые уже человеком в себе, оттеняются одной какой-либо страстью и ею воодушевляются. Она есть то, в чем наиболее ... воплощается ... корень всех зол - самолюбие. Познанием ее и должно завершиться сознание своей греховности. Так, наконец, познаешь и корень своей греховности, и ближайшие его порождения - склонности, и порождения дальнейшие дела, — вообразишь всю историю своей грешности и напишешь ее, как на картине» (свт. Феофан Затворник).

Совершая грех в какой-либо ситуации, мы ожидаем получить для себя определенную выгоду. Грех используется как средство достижения поставленной перед нами цели. Трагедия заключается в том, что греховное поведение по определению не приближает нас к достижению поставленной цели, а, наоборот, отдаляет от нее. (Вспомните, напоимер, что произошло с Плюшкиным). Анализируя свое поведение, свои греховные склонности, можно определить, какую выгоду мы хотим получить от греха? Затем, сравнивая себя с примером, показанным нам Иисусом Христом и многими святыми, мы можем заменить ложные, греховные способы достижения поставленной цели, истинными христианскими. Да и многие цели после такого сравнения отпадут сами по себе.

При этом необходимо понимать, что *«все греховное есть пришлое к нам; потому его всегда должно отделять от себя, иначе мы будем иметь изменника в себе самих, (должно) разделить себя на себя и на врага, кроющегося в нас. Отделив от себя известное порочное движение и сознав его врагом, передай потом это сознание чувству, возроди в сердце неприязнь к нему. Это самое спасительное средство к прогнанию греха»*, — советует святитель Феофан Затворник.

Процесс самопознания - очень важный, необходимый шаг к освобождению человека от греховных оков, внутренних проблем, сковывающих развитие его способностей, раскрытие истинного внутреннего мира (Царства Божьего внутри нас), обладающего божественной красотой и совершенством. К сожалению, многие, даже живущие церковной жизнью люди не достаточно серьезно занимаются самопознанием, и поэтому испытывают трудности в духовном развитии, приближении к Богу, хотя нередко и не замечают того.

Когда греховные склонности, корни греха стали известны, следующим шагом будет избавление от них. Для этого необходимо покаяние, прощение, участие в церковных таинствах, и, может быть, даже изгнание бесов..

Исповедь

Зачем нужна исповедь?

«Исповедь — есть такое священнодействие, в котором пастырь Церкви силою Духа Святого разрешает кающегося и исповедующагося христианина от всех грехов, совершенных им после крещения, так что христианин снова делается невинным и освященным, каким он вышел из вод крещения» («Догматическое богословие». Макарий, архиепископ Харьковский). Простого осознания своих грехов недостаточно, необходима исповедь.

«Таинством исповеди решительно очищаются все грехи, соделанные словом, делом, помышлением. Для того, чтобы изгладить из сердца навыки греховные, вкоренившиеся в него долгим временем, нужно время, нужно постоянное пребывание в покаянии. Постоянное покаяние состоит в постоянном сокрушении духа, в борении с помыслами и ощущениями, которыми обнаруживает себя сокровенная в сердце греховная страсть, в обуздании телесных чувств и чрева, в смиренной молитве, в частой исповеди» (свт. Игнатий Брянчанинов. «О покаянии»).

Человек, совершивший грех, оказывается преступником закона, и как преступник (отдаст он себе в этом отчет или нет) все равно, рано или поздно, он будет наказан. Незнание закона не освобождает от ответственности. Кроме того, ощущение своей виновности (осознанное или неосознанное) возводит стену недоверия в наших отношениях с Богом. Действительно, на какое безусловное принятие или блага мы можем рассчитывать, если являемся ожидающими наказания преступниками? Каждый, даже самый незначительный грех является кирпичиком в стене, отделяющей нас от Бога. Самопознание позволяет нам увидеть эти кирпичи-

ки, но избавиться от них, разрушить эту стену мы можем только на исповеди.

Покаяние и прощение нас Богом

Человек не в состоянии получить полное прощение своих грехов от других людей. Несомненно, мы испытываем облегчение, если человек, которого мы обидели, простил и примирился с нами. Но любое беззаконие, грех - это грех перед Богом, следовательно, только Бог может простить его окончательно: «... *кто может прощать грехи, кроме Одного Бога*» (Мк.2:7).

Непреодолимый недостаток психологической помощи, которую предлагает современная цивилизация, состоит в том, что различные психотерапевтические техники помогают понять, в чем заключаются наши внутренние проблемы, как они появились, каково их влияние в нашей жизни, что, безусловно, является очень полезной информацией. Но они не в состоянии избавить человека от внутреннего чувства вины, ожидания наказания, осознания своего недостойнства.

Можно, конечно, попытаться переложить ответственность за содеянное зло на своих родителей, близких, друзей, но, в глубине души, все равно остается понимание того, что если я совершил плохой поступок, то и отвечать придется тоже мне. Влияние родителей, близких, друзей, обстоятельств объясняет, но не оправдывает нашего персонального греха. Каждый будет отвечать за свои, лично им совершенные грехи.

Вот почему людям, которые совершили, с их точки зрения, какой-то страшный и непростительный грех, так трудно поверить Богу. Они не могут простить самих себя, и поэтому не верят, что Бог их простит. Для таких людей признание существования Бога является осуждением себя на вечные мучения. Если Бог есть, и они не могут быть прощены, то для них остается одна дорога - ад. Таким людям на-

много проще думать, что Бога вовсе нет, а чувство вины является защитным механизмом, навязанным обществом, для того, чтобы контролировать поведение человека. Как сильно в нас развито желание судить других людей и Бога по себе!

Иуда Искарот, один из 12 апостолов, который предал Иисуса Христа в руки властей, не верил, что Бог может простить его. Он осознал, что совершил чудовищную ошибку: *«Тогда Иуда, предавший Его, увидев, что Он осужден, и, раскаявшись, возвратил тридцать сребренников первосвященникам и старейшинам, говоря: согрешил я, предав кровь невинную»* (Мф.27,3-4). Иуда не смог попросить прощения, не верил в благодать Бога, он не понял притчу о блудном сыне, и поэтому чувство вины за содеянное было для него настолько невыносимо, что *«он вышел, пошел и удавился»* (Мф.27,5). Нам кажется, что именно недоверие Богу, выразившееся в самоубийстве, было основным совершенным Иудой грехом. Первосвященники могли арестовать Иисуса Христа в любом другом месте и без помощи Иуды. Разумеется, они боялись, что люди могут побить их камнями, но это ведь были те же люди, которые на следующий день кричали Понтию Пилату: *«распи, распи Его! ...и невозмог крик их и первосвященников»* (Лк. 23,21 ;23).

Апостол Петр совершил грех, может быть даже больший, чем предательство Иуды. Он трижды отрекся от Иисуса Христа, причем в третий раз клялся Богом, что не знает *«Человека Сего, о Котором говорите»* (Мк. 14,71). Иисус Христос предупреждал о тяжести такого греха: *«кто отречется от Меня пред людьми, отрекусь от того и Я пред Отцем Моим Небесным»* (Мф. 10,33). Но Петр любил Бога, верил и доверял Ему. Он нашел в себе силы покаяться и стал Первоверховным Апостолом.

Каждый совершаемый нами грех - это одновременно предательство Иуды и отречение Петра. Когда ребенок учится ходить, он часто падает и иногда очень больно ударяется. Но он встает и продолжает свой путь. Так и мы, когда учимся «ходить» в мире духовном, часто падаем, больно

ударяемся, но если нам хочется чему-нибудь научиться, нужно каждый раз вставать, идти дальше, иметь в себе силы и веру попросить прощения. И Бог, как Любящий Отец, с радостью простит нас и незамедлительно подаст нам руку помощи. После каждого совершенного греха у нас есть только два пути: путь апостола Петра - путь покаяния, ведущий к славе победителя греха, или путь Иуды - путь самоосуждения, безверия и одиночества, ведущий, в конце концов, к самоуничтожению.

Нередко бывает трудно простить и себя, и других. Мы бы не простили себя за многие проступки, которые совершили в жизни. Так же не прощал себя блудный сын из евангельского повествования: *«я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим»* (Лк. 15,21). Но наш Бог - это Бог прощения, *«Который хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины»* (1 Тим. 2,4). Он, как Любящий Отец, не ждет, когда мы придем к Нему с совершенным раскаянием. Он выходит к нам навстречу, как отец в притче о блудном сыне: *«И когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его»* (Лк. 15,20). Поэтому наше прощение самих себя должно основываться на прощении нас Богом, а не наоборот. Если Бог меня прощает, значит и я могу себя простить за содеянное. Бог имеет власть нас простить, и Он хочет нас простить, избавить нас от наказания. Но Он не может сделать это без нашего желания, Он не желает нарушить нашу свободу, и ждет, когда мы сами обратимся к Нему, ждет нашей исповеди. *«Сказываю вам, что так на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяноста девяти Праведниках, не имеющих нужды в покаянии»* (Лк.15,7).

Иисус Христос, как Истинный Бог, имеет право и власть прощать грехи. После Своей крестной смерти и Воскресения Он дал эту власть апостолам: *«что свяжете на земле, то будет связано на небесах, и что разрешите на земле, то будет разрешено на небесах»* (Мф.18,18). Через

апостолов в таинстве рукоположения эта власть передается священникам. Поэтому прощение священником наших грехов приравнивается к прощению наших грехов Самим Господом Иисусом Христом, Который невидимо присутствует во время исповеди. Об этом говорится в молитвах перед исповедью. Священник прощает нам грехи не своими силами, а силой Духа Святого, он является как бы проводником Божественной благодати. В апостольских правилах говорится: *«аще кто, епископ или пресвитер, обращающагося от греха не приемлет, но отвергает: да будет извержен из священного сана. Опечаливает бо Христа, рекшаго: радость бывает на небеси о едином грешнике кающемся»* (прав.52).

Что такое исповедь?

Бог с радостью и нетерпением ожидает, когда мы придем на исповедь, чтобы очистить нашу совесть от самоосуждения. *«И свет во тьме светит и тьма его не объят»* (Ин.1:5). *Это значит, что благодать Духа Святого, даруемая при крещении во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, несмотря на грехопадения человеческие, несмотря на тьму вокруг души нашей, все-таки светится в сердце искони бывшим Божественным светом бесценных заслуг Христовых...при обращении грешника на путь покаяния совершенно изглаживает и следы содеянных преступлений, одевая бывшего преступника снова одеждой нетления, сотканной из благодати Духа Святого...»* (Беседа преподобного Серафима Саровского с Н.А. Мотовиловым).

Но что такое исповедь? Как ее отличить от рутинного, скучного, машинального перечисления грехов, длинный список которых можно найти почти в любом молитвослове? По учению Православной Церкви, можно говорить, что исповедь состоялась, если выполнены следующие условия:

Сокрушение о грехах

Сокрушение о совершенных грехах должно естественно сопутствовать покаянию. Кто искренне кается, тот не может не сознавать тяжести своих грехов, их гибельных последствий, не может не чувствовать виновности пред Богом, своего недостойнства, не может не скорбеть сердцем, не сокрушаться. *«Если плач Петра изгладил столь великий грех, — пишет свт. Иоанн Златоуст в «Беседе о покаянии», — то как тебе не загладить греха, если будешь плакать? Ибо отречься от своего Господа - было преступление не малое, но великое и весьма важное, — и однакож слезы загладили грех. Плачь же и ты о своем, только плачь не просто и не для вида, но горько, как Петр; изведи потоки слез из самой глубины души, чтобы Господь, умилосердившись, простил тебе прегрешение».*

Твердое намерение исправить свою жизнь

Это необходимое следствие сокращения о грехах. Свт. Василий Великий в «Толковании на Книгу пророка Исаии» пишет: *«Какую пользу принесет больному попечение врача, когда страждущий болезнью крепко держится того, что разрушительно для жизни? Так нет никакой пользы от прощения неправд делающему еще неправду, и от извинения в распутстве - продолжающему жить распутно».*

Вера в Иисуса Христа и надежда на Его милосердие

Свт. Тихон Задонский учит, что в вере *«Бог и Христос Сын Божий открывается и познавается», «вера... есть дар Духа Святаго», «око души», она «свобождает верующего от греха, смерти, клятвы, ада, дьявола и прочего бедствия, и делает духовно свободным...».*

Устное исповедание грехов перед священником

Необходимость этого очевидна. Чтобы священник разрешил грехи в таинстве покаяния, он должен их знать. Кроме того, когда человек произносит вслух, рассказывает Богу о своих грехах, он как бы делом запечатлевает решимость больше не грешить. Часто бывает очень стыдно признаться вслух о том, что было сделано, этот стыд помогает в дальнейшем не повторять греха.

Готовность прощать людям, которые провинились перед нами

К сожалению, мы чрезвычайно формально относимся к этой одной из важнейших заповедей, данной нам Богом, и пребываем в иллюзии, что давно всех простили, ни на кого зла не держим, и поэтому нас это не касается. Возможно, это действительно так, но давайте, прежде чем сделать такой вывод, подумаем вместе, что же такое прощение?

Прощение

Почему необходимо прощать?

Чтобы наше покаяние было истинным, мы должны **прощать обиды** нашим друзьям и нашим врагам. В Новом Завете многократно отмечается необходимость прощения. Например: *«И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши»* (Мф. 11,25); *«прощайте, и прощены будете»* (Лк.6,37); *«будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас»* (Еф.4,32).

Предположим, что в какой-то ситуации с нами поступили несправедливо. Хотя бы потому, что мы приняли ложное внутреннее решение (проклятие), которое теперь влияет на наше поведение и является корнем греха. Замечено, что большинство негативно окрашенных ложных решений принимается на фоне чувства обиды, горечи или страха. Сила обиды является мерой решимости следовать этим внутренним проклятиям: «Ах, так!? Ну, тогда я теперь всегда буду или всегда не буду делать то-то и то-то». Чем сильнее обида, тем тверже решение, тем сложнее от него отказаться.

В зависимости от своей внутренней позиции мы можем реагировать на обиду по-разному. Когда наша внутренняя позиция — «Я+(хороший) Ты—(плохой)», то все существо требует возмездия и торжества справедливости, что само по себе является естественным желанием (вспомним хотя бы правила Ветхого Завета: *«око за око и зуб за зуб»*). Однако если по объективным причинам нельзя было наказать обидчика, и тот спокойно удалился и избежал возмездия, а теперь просто физически невозможно отплатить ему, то что же происходит с ущемленным чувством справедливости?

Мы подсознательно пытаемся смоделировать похожую ситуацию и наказать другого человека, которого помещаем на место своего обидчика. При этом удовлетворяется внутреннее проклятие, которое мы восприняли когда-то. Однако чувство обиды не становится меньше, ведь оно направлено не на этого, а на другого человека; а внутреннее проклятие, связанное с чувством обиды, требует нового подтверждения.

В случае, когда наша внутренняя установка - «Я—Ты+», мы (не отдавая себе в этом отчета) имеем тенденцию провоцировать ситуации, при которых снова и снова переживаем чувство, что это с нами что-то не в порядке, мы во всем виноваты и достойны подобного обращения. Чувство справедливости удовлетворяется тем, что человек как бы доказывает сам себе, что с ним обошлись заслуженно, это он был неправ. Таким образом, подтверждается внутреннее решение о себе самом и о других людях.

Наиболее социально опасная внутренняя позиция «Я—Ты—». Человек считает, что он достоин плохого обращения, но и все другие также заслуживают подобного отношения. Обида трансформируется в равнодушие и безразличие или озлобленность и враждебность к людям, внешнему миру, к самому себе.

Когда мы прощаем обидевшего нас человека, то мы утверждаем в себе позитивную внутреннюю установку «Я+Ты+». В любом другом случае мы стремимся снова и снова пережить стрессовую ситуацию, чтобы утолить чувство справедливости. Постепенно такое поведение превращается в привычку, мы становимся рабами данной ситуации, ведем себя не свободно, не спонтанно, а полностью подчиняемся принятому когда-то (чаще всего в детстве) ложному решению. Так рождаются страсти.

После обнаружения в себе такого циклического поведения, после изучения причины его появления, следующим шагом, который рубит корни греха, является прощение своего обидчика. Сделать это очень не просто, особенно когда обида процветала в нашей душе многие годы. Но простить

тех, кто вольно или невольно обидел нас, просто необходимо! До тех пор пока жива обида — жив корень; а до тех пор, пока жив корень — дерево греха будет приносить плоды. Может так случиться, что одну и ту же обиду придется прощать много раз, а, может быть, похожую обиду нужно будет прощать различным людям. Главное — не останавливаться, и простить всех, кто когда-либо «задел» вас. Необходимо просить Бога помочь вам простить, исцелить раны, нанесенные обидой. *«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам»* (Мф.7:7).

В молитвах перед причастием читаем: *«Первое примирился ты опечалившим»*. Не с одним примиришься, не со всем человечеством в целом, а с каждым конкретным человеком, который тебя лично чем-либо обидел. И только после этого подходи к причастию. *«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой»* (Мф.5:23-24). Примиришься нужно абсолютно со всеми. Простить незнакомым, знакомым и близким нужно абсолютно все их действия и слова, которые могли ранить вас. Даже то, что сегодня вам кажется несерьезным и незначительным. Например, ваш друг случайно или специально сломал вашу машинку или куклу, когда вам было 4 года. Если вы запомнили эту ситуацию, то, очевидно, она произвела на вас серьезное впечатление тогда, в детстве. Его обязательно нужно за это простить. Откуда вам знать, какая страсть могла вырасти из столь незначительного с точки зрения взрослого события?

Как нужно прощать?

Когда вы будете анализировать свою прошлую жизнь, свои взаимоотношения с людьми, обратите внимание и обозначьте ситуации, в которых вы чувствовали, что с вами обошлись несправедливо. (Сделайте письменные замет-

ки). Затем, сугубо помолившись, испросив Божественной помощи в деле прощения своих обидчиков, произнесите вслух:

«Я прощаю _____ (называете имя) за то, что он сделал _____ (произнесите, в чем он был несправедлив по отношению к вам)».

И так по каждой ситуации. Это очень трудный и длительный процесс, но от чувства обиды не должно остаться и следа. Если вы не чувствуете внутренней готовности простить какого-то человека, можно начать с принятия решения о том, что вы хотите простить. Молитесь и просите Бога помочь вам простить своих обидчиков. Со временем вы сможете молиться об этих людях и даже испытывать чувство благодарности к ним за то, что случилось, за тот новый опыт, который вы пережили. Этот опыт помог вам лучше понять себя, других людей, почувствовать Божественную помощь и поддержку.

Проведите эксперимент: простите все свои обиды, и вы заметите, как ощутимо изменятся ваши повседневные реакции уже на следующий день. Если вы чувствуете, что боль ситуации не уходит, не хватает сил, чтобы простить человека, нужно подумать: а действительно ли вы хотите простить, освободиться от этой обиды, боли? Или же вы уже так сроднились с ней, что вам комфортно и приятно чувствовать себя несчастным и обиженным? Приятно жалеть себя? Смотрите правде в глаза! Если вы хотите быть с Богом, нужно сделать все возможное для того, чтобы простить. Если вам тяжело, принесите эту ситуацию на исповедь и просите Бога помочь вам простить, просите священника, близких вам людей помолиться об этом вместе с вами.

Что значит простить?

А как же быть с убийцами, насильниками, бандитами и т.п.? Как быть с теми, о которых говорят, что они «недостойны прощения»? Их тоже надо простить, как бы это ни

было горько и тяжело. Здесь следует пояснить, что означает простить?

Простить - это не значит оправдать, это не значит согласиться. Это не значит, что, то, что случилось, теперь неважно, это даже не значит, что этот человек достоин прощения. А что же это такое? В Евангелии от Матфея читаем: *«Посему Царство Небесное подобно царю, который захотел сосчитаться с рабами своими; когда начал он считаться, приведен был к нему некто, который должен был ему десять тысяч талантов; а как он не имел, чем заплатить, то государь его приказал продать его, и жену его, и детей, и всё, что он имел, и заплатить; тогда раб тот пал, и, кланяясь ему, говорил: государь! потерпи на мне, и всё тебе заплачу. Государь, умилосердившись над рабом тем, отпустил его и долг простил ему. Раб же тот, выйдя, нашел одного из товарищей своих, который должен был ему сто динариев, и, схватив его, душил, говоря: отдай мне, что должен. Тогда товарищ его пал к ногам его, умолял его и говорил: потерпи на мне, и всё отдам тебе. Но тот не захотел, а пошел и посадил его в темницу, пока не отдаст долга. Товарищи его, видев происшедшее, очень огорчились и, придя, рассказали государю своему всё бывшее. Тогда государь его призывает его и говорит: злой раб! весь долг тот я простил тебе, потому что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя? И, разгневавшись, государь его отдал его истязателям, пока не отдаст ему всего долга. Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его»* (Мф.8,23-35).

Когда мы обижаемся на человека или осуждаем его, мы внутренне требуем для него наказания. Мы хотим, чтобы он, по крайней мере, подошел и извинился перед нами. Когда мы обижаемся на человека, мы считаем, что он нам что-то должен. Он должен перед нами извиниться, или он дол-

жен пострадать за совершенное беззаконие. А лучше и то, и другое.

Так вот, прощение, как в притче (Мф.8,23-25), — это оставление долга. Простить - значить признать, что этот человек лично нам ничего не должен. Он совершил беззаконие, и будет отвечать по закону Божественной (Страшный Суд) или человеческой (уголовный и гражданский суд) справедливости. Но лично нам этот человек ничего не должен, лично нам от него ничего не нужно. Именно про это говорит, как нам кажется, апостол Павел в своем послании к римлянам: *«Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию. Ибо написано: Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь. Итак, если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напой его: ибо, делая сие, ты обеспечишь ему на голову горящие уголья. Не будь побежден злом, но побеждай зло добром»* (Рим. 12,19-21).

Митрополит Антоний Сурожский в одной из своих бесед сказал, что простить человека — это значить быть готовым оказаться с ним вместе в Царстве Небесном. Вы можете возмутиться и подумать: «Как же так!? Это же будет несправедливо, чтобы этот убийца попал в Царство Небесное вместе со мной!» Разумеется, *«неправедные Царства Божия не наследуют»* (1 Кор. 6,9). Но в этом-то все и дело! Нет греха, который бы не был прощен кающемуся человеку, кроме греха хулы на Духа Святого. *«Посему говорю вам: всякий грех и хула простятся человеку, а хула на Духа не простится человеку»* (Мф. 12,31). Поэтому, если убийца искренне покается в содеянном перед Богом, то мы должны быть готовы оказаться с ним в Царстве Небесном.

Вспомните благоразумного разбойника, которому хватило всего несколько часов пред смертью, чтобы покаяться. *«Один из повешенных злодеев злословил Его и говорил: если Ты Христос, спаси Себя и нас. Другой же, напротив, унимал его и говорил: или ты не боишься Бога, когда и сам осужден на то же? и мы осуждены справедливо, потому что достойное по делам нашим приняли, а Он ничего худого»*

не сделал. И сказал Иисусу: помяни меня, Господи, когда приидешь в Царствие Твое! И сказал ему Иисус: истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю» (Лк.23,39-43). Как бы ни оказалось, что человек, которого мы осуждаем, успеет покаяться перед смертью и будет прощен Богом. В этом случае мы сами себе своим осуждением закроем ворота в Царство Небесное. Стоит ли так рисковать?

Еще раз хочется отметить, что прощать надо всех своих обидчиков, какие бы страшные или незначительные злодеяния они не совершили. *«Прощайте и прощены будете»* (Лк.6,37). *«Отче наш, сущий на небесах! ... прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим»* (Мф.6:9,12). Прости нам грехи наши, так же как мы прощаем должникам нашим. Господь готов простить нам все наши согрешения. *«Прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас»* (Еф.4,32), — говорит апостол Павел. Бог уже простил во Христе Иисусе согрешения наши, но Он не может простить нам грехи, которые мы не прощаем ближним нашим. *«Итак, неизвинителен ты, всякий человек, судящий другого, ибо тем же судом, каким судишь другого, осуждаешь себя, потому что, судя другого, делаешь то же»* (Рим.2,1).

Старые, забытые обиды иногда сложно вспомнить, но все возможно с Божьей помощью, а новые следует прощать незамедлительно! *«Солнце да не зайдет во гневе вашем»* (Еф.4:26).

Чтобы не обижаться и не осуждать других людей, важно понять глубинные причины осуждения. Почему мы осуждаем?

«Не судите, да не судимы будете»

(Мф. 7,11)

Человек, находящийся под властью внутренних ложных решений, живет в особом, замкнутом на себе, мире со своей специфической системой правил и убеждений. Хотя

мы и живем рядом друг с другом, но, в большинстве случаев, каждый — в своем собственном, ограниченном, часто не перекрывающемся с другими людьми мире. В последнее время популярна тема существования других, внеземных цивилизаций. На самом же деле, в обществе людей, не просвещенных огнем Божественной Любви, каждый человек является как бы «инопланетянином». Он живет в своем собственном мире, разговаривает на языке собственных понятий, обладает уникальной системой ценностей и представлений о жизни. Вот почему разные люди могут оценивать одну и ту же ситуацию по-разному. *«Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете»* (Лк.6,37).

Когда мы осуждаем чей-либо поступок, мы оцениваем его с точки зрения своей собственной, уникальной системы убеждений, индивидуальных внутренних убеждений. Что бы ни произошло, каким бы ни был поступок с нравственной точки зрения, самое важное — это *мотив* действия, *что* побудило человека поступить так, а не иначе. Всем известно высказывание: «чужая душа — потемки». Мы не можем знать причину совершения поступка. Мы лишь видим действие, результат некоторой внутренней работы неизвестного нам нравственного выбора.

Что же происходит в осуждении? Не зная мотива поступка человека, мы высказываем свое мнение, суждение, или осуждение. На самом деле осуждаем не этого человека, а самих себя. Потому что невозможно судить о том, чего не знаешь. А если осуждаешь что-то, значить знаешь, о чем говоришь из личного опыта.

Иногда даже нарушение одной из десяти заповедей - «Не убий» — может иметь позитивный нравственный мотив. Вспомним, к примеру, благословение преподобного Сергия Радонежского, данное двум монахам на участие в Куликовом побоище.

Поэтому каждый раз, когда вы осуждаете чей-либо поступок, знайте, что, скорее всего, вы осуждаете не что

иное, как свою систему убеждений, ценностей, внутренних ложных решений. Как говорят святые отцы: «Если ты замечаешь чей-то грех, значит, он есть в тебе». Наблюдая за тем, как мы осуждаем поступки, поведение, характерологические особенности других людей, можно столько нового и интересного узнать о себе самом!

Многие люди сегодня обвиняют Бога в своих грехах, страданиях, боли, потерях, трагедиях, травмах. Они гnevаются на Бога и думают, что на Нем лежит ответственность за их униженное, бедственное положение. Подобная ложная внутренняя установка разрушительна для жизни человека.

Бог - наш Любящий Отец, Который нас никогда не оставляет, заботится о нас, поддерживает и укрепляет. Если мы реально верим, доверяем Господу, Который есть Любовь, наша жизнь наполняется глубинным смыслом, радостью, благодатью Святого Духа. А если в основе наших отношений с Богом лежит обида на Него, мы не можем духовно развиваться. Поэтому необходимо освободиться от неверных мыслей о Боге, разрушить стену обиды и гнева, которой мы отгородились от Него. Мы вольно или невольно обвиняем Бога в своих маленьких и больших проблемах, в смерти наших близких, несправедливости, людском предательстве и т.д. Это происходит от недоверия Богу, от недостаточного понимания того, что такое свободное волеизъявление человека, от ограниченного, эгоистичного взгляда на происходящие события.

Конечно, на жизненном пути мы встречаемся с материальной нуждой и бедствиями, конфликтными ситуациями на работе и в семье, незаслуженными обидами и притеснениями, болезнями и смертью дорогих нам людей... Однако нельзя забывать, в каком мире мы живем! В мире, в котором хозяйничает грех, в котором господствует смерть. В мире, князем которого является сатана. Если бы Бог не заботился о нас, то этот мир давно бы превратился в хаос. Трагедии в нашей жизни происходят вопреки желанию Бога, Он хочет, чтобы все люди жили счастливо, любили друг друга. Но Бог

не может *заставить* людей жить счастливо, Он уважает наш свободный выбор.

Нередко мы не можем себе признаться в том, что обвиняли или обвиняем Бога в своих проблемах. Чувство обиды, горечи, недовольства вытесняется, «загоняется» в подсознание и мешает установлению искренних, открытых отношений с Богом.

Необходимо до конца быть честным с самим собой, хоть это и нелегко. Если вы обижаетесь на Бога, (как это ни странно звучит), Его нужно простить. Простить не потому, что Он виноват, (мы знаем, что Бог не сотворил никакого зла); не потому, что *Ему* нужно наше прощение. Это нужно *нам самим* для того, чтобы примириться, разрушить еще одно препятствие, отделяющее нас от Бога. После этого на исповеди обязательно нужно покаяться в том, что вы обвиняли Бога и попросить у Него прощение за то, что вы так к Нему относились. Просите Его принять вас, как блудного сына или дочь в Его Отцовство. *«Итак мы — посланники от имени Христова, и как бы Сам Бог увещевает через нас; от имени Христова просим: примиритесь с Богом»* (2Кор. 5,20).

«...Те люди, которые, несмотря и на узы греховные, связавшие их и не допускающие своим насилием и возбуждением на новые грехи прийти к Нему, Спасителю нашему, с совершенным покаянием на истязание с Ним, презирая всю крепость этих греховных связей, нудятся расторгнуть узы их, такие люди являются потом действительно перед лице Божие паче снега убеленными Его благодатию» (Беседа преп. Серафима Саровского с Н.А.Мотовиловым «О цели христианской жизни»).

Часто не все грехи мы можем вспомнить, особенно если долгое время не исповедовались. Бог и здесь не оставляет нас без помощи. Забытые грехи прощаются в таинстве Елеопомазания.

Участие в церковных таинствах

Следующим непременным условием борьбы с грехом является регулярное участие в церковных таинствах. Нам кажется, что не нужно напоминать, что жизнь христианина протекает внутри Церкви Христовой, Церковь образует один организм, одно тело, в котором мы - члены. *«И вы — тело Христово, а порознь — члены»* (1 Кор. 12,27). Нам бы хотелось отметить лишь одну грань участия в церковных таинствах.

Борьба с грехом — это чрезвычайно сложное и длительное дело, требующее огромной затраты сил. Можно сравнить его с разрушением старого дома, в котором мы прожили много лет, и строительством нового. Конечно, новый дом будет просторнее, светлее, чище, несравненно лучше старого, но жить в течение столь продолжительного времени на стройке, пусть даже дворца, довольно утомительно. Нужно где-то отдыхать, набираться сил. Хорошо бы время от времени любоваться видом будущего дома, представлять себе, как удобно в нем будет жить. Именно эту возможность, помимо всех прочих, предоставляют нам церковные таинства.

«Таинство есть священное действие, которое под видимым образом сообщает душе верующего невидимую благодать Божию, будучи установлено Господом нашим, чрез Которого всякий из верующих получает Божественную благодать» (Макарий, архиепископ Харьковский. Догматическое богословие).

Православная Церковь выделяет семь таинств: таинство Крещения, Миропомазания, Покаяния, Евхаристии (Причащения), Священства, Брака, Елеосвящения (Соборования). В каждом таинстве человек получает определенные духовные дары. *«В крещении человек таинственно рождается в жизнь духовную; в миропомазании получает благодать, духовно возрастающую и укрепляющую; в причастии питается духовно; в покаянии врачуетя от болезней ду-*

ховных, то есть от грехов; в священстве получает благодать духовно возрождать и воспитывать других посредством учения и таинств; в браке получает благодать, освящающую супружество и естественное рождение и воспитание детей; в елеосвящении врачуетя от болезней телесных, посредством исцеления от духовных» (Пространный Христианский Катехизис).

В церковных таинствах происходит наибольшая по полноте и насыщенности встреча человека с Богом, на нас снисходит Божественная благодать, которая освящает наше естество через приобщение его к Божественному естеству.

Борьба с грехом - это не цель, а средство обретения потерянного, благодатного общения с Богом. В таинствах Церкви нам даруется возможность ощутить Божественную благодать, Божественное присутствие.

Безусловно, мы чувствуем Божественное присутствие и в обычной, повседневной жизни. Но в таинствах Господь показывает нам то, что ожидает нас в будущем. Так в повседневной жизни люди, регулярно и осознанно участвующие в церковных таинствах ощущают благодати столько, сколько в начале своего пути были способны почувствовать только в таинствах.

Господь не держит нас в неведении. Он показывает путь, по которому нам еще предстоит пройти. Такой порядок, во-первых, не позволяет нам останавливаться на достигнутом (ведь впереди нас ждут еще большие богатства); во-вторых, дает нам возможность постепенно привыкать к состоянию, которое мы можем вскоре достигнуть; и, в-третьих, учит нас тому, что все, что у нас есть - это дар Божий, данный нам не за наши заслуги, а по Его милости, по Его человеколюбию.

«Таинства своими благодатными средствами возрождают человека, одухотворяют и воссоединяют его самым теснейшим образом с Источником Жизни - Богом. Без принятия их никто не может освободить свою душу от

греховной как прародительской, так и личной скверны; отсюда - без них невозможна духовная жизнь, без них нет освящения, а значит, и нет спасения» (схиархимандрит Иоанн Маслов).

Святой праведный Иоанн Кронштадтский так пишет о причащении: *«...как снег или волнаубелишься...мир пренебесный будет обитать в сердце твоём. Забудешь все возмущения, тревоги и тесноту диавольскую, совсем новым сделаешься и как будто из мертвых воскреснешь!».*

Бог постепенно приучает нас дорожить тем, что мы уже имеем, и терпеливо готовит к принятию большего. Странники мы на этой земле, ожидающие возвращения в свое Отечество, в Царство Небесное. Главное для нас — не оказаться на месте того, о ком было сказано: *«Неверный в малом неверен и во многом. Итак, если вы в неправедном богатстве не были верны, кто поверит вам истинное?»* (Лк.16,10-11).

Препятствия

Став на путь борьбы с грехами, мы обязательно изменяемся в лучшую сторону. Однако люди, с которыми мы регулярно общаемся, зачастую не замечают внутренних изменений и ожидают от нас привычных греховных суждений и поступков. То ложное в себе, что мы возненавидели и стремились изжить, знакомые и близкие могут рассматривать, как естественное проявление нашего характера. Вольно или невольно своими действиями они могут провоцировать нас согрешать снова и снова, потому что они также несвободны от грехов, внутренних проклятий и недостатков. Кроме того, гораздо удобнее и спокойнее следовать отлаженной схеме взаимоотношений. Любые изменения чреватые страхом неизвестности и могут вызвать негативную реакцию.

Будьте готовы к тому, что после того, как вы начнете изменяться, некоторые ваши знакомые могут прекратить с

вами общаться. Обычно это происходит с людьми, у которых сильно развито чувство неуверенности в себе. Ваш выход из привычной, «безопасной» схемы поведения настолько неприятен и подозрителен, что они вынуждены исключить вас из своего окружения, чтобы сохранить спокойствие и стабильность своего внутреннего мира.

Ваши знакомые могут перестать контактировать с вами, если ваше греховное поведение (от которого вы отказались) было единственным объединяющим основанием вашего общения. Изменение социальных связей - это естественный процесс, которого не надо бояться, к нему надо быть готовым. Вам предстоит пройти это испытание, выстоять и постепенно убедить свое окружение, что вы изменились, в этом нет ничего страшного, и что такие перемены — благо. Довольно скоро вы обнаружите, что у вас есть потребность общаться с людьми, которые также стремятся приближаться к Богу, как и вы. А время, проводимое в пустословии с теми, кого это не волнует, вы будете считать «потерянным». Со временем у вас появятся новые, настоящие друзья, разделяющие вашу радость победы над грехом.

Немедленное принятие внутренних изменений происходит только на основе любви, на основе веры в человека. Глазами любви другой уже видит вас изменившимся, победившим грех. Для такого человека ваша победа - долгожданное событие, и поэтому воспринимается не с подозрением, а с радостью. Над этим стоит задуматься... Что вы чувствуете, когда ваш супруг ведет себя лучше, чем вы от него ожидали? Не это ли имел в виду апостол Павел, когда писал, что любовь *«всему верит»*?

Существует еще одна опасность — привычка согрешать. *«Внешний очерк области греховной вообще таков: утвердившись в центре жизни — в сердце, грех проникает в душу и тело по всем их отправлениям, проходит потом во все внешние отношения человека и набрасывает, наконец, свой покров на все окружающее его. Теперь и изгнанный из глубины сердца, он все еще витает в окрестностях его, все*

еще питается тем, чем питался прежде: лица, вещи, случаи легко могут возбуждать те же мысли и чувства, какие соединял с ними человек, когда работал греху. Благоразумный воин должен теперь преградить это внешнее продовольствие врага.

А для сего ему необходимо: а) перестроить свое внешнее поведение, всему в нем дать новый вид, новые побуждения, новое время и проч. по духу новой жизни; б) распределить свое время так, чтобы не оставалось ни одного часа без должного занятия; в) связать свои чувства, особенно глаза, слух и язык, легчайшие проводники греха из сердца вовне и извне в сердце; и г) всему вообще, с чем необходимо встречаться, — вещами, лицами, случаями, — дать духовное знаменование и, особенно, место постоянного своего пребывания исполнить вещами поразительнейшими для души, чтобы, таким образом, живя во внешнем, человек жил как бы в некоем Божественном училище. Грех же, лишенный таким образом пищи и опоры, если не уничтожится вдруг, то, по крайней мере, должен слабеть более и более, до совершенного истощения. После сего брань со грехом, очевидно, сосредоточится в брани с помыслами (кои особенно будут клонить к расстройению нового порядка), редко со страстями и наклонностями, где остается только тщательно блюстись... Именно два бдительных стража должен иметь постоянно воин Христов: трезвение и благо-рассмотрение» (свт. Феофан Затворник).

Влияние демонических сил

Природа демонов

Долгое время, увлекаясь разными психологическими учениями, которые объясняют любые формы человеческого поведения, не используя понятия «демоны», «бесы», мы считали, что они вообще никак на нас не влияют. Они, конечно, радуются, когда мы наносим себе вред, следуя разнообразным лживым установкам; следят за тем, чтобы мы поверили лжи, но наше поведение в любой конкретной ситуации зависит только от нашей свободной воли, которую никто не может у нас отнять. Объяснение своих поступков крылатой фразой «бес попутал» мы воспринимали как самооправдание человека, который хочет свалить ответственность за свое поведение на кого-нибудь. Бес для этого является очень хорошей кандидатурой. Он не станет сопротивляться и отрицать свою вину. Он промолчит или подбросит мысль: «Нечистая сила во всем виновата! Ты же у меня праведный, чистый, безупречный. Немного слабовольный, но разве это порок?».

Бесы предпочитают держаться в тени. Им намного легче причинять нам вред, оставаясь незамеченными. Поэтому так важно иметь хотя бы начальные знания об их коварстве.

По своей природе демоны, как, впрочем, и ангелы, являются бесплотными, ограниченными духами. Они были созданы Богом добрыми, но по своей свободной воле отпали от Бога и сделались злыми. Все они подчиняются дьяволу, который первый пал и увлек за собой остальных падших ангелов. Считается, что третья часть всех ангелов была увлечена сатаной. *«Как упал ты с неба денница (Люцифер), сын зари! разбился о землю, попиравший народы. А говорил в сердце своем: взойду на небо, выше звезд Божиих вознесу*

престол мой и сяду на горе, в сонме Богов, на краю севера; взойду на высоты облачные, буду подобен Всевышнему» (Ис.14. 12:14). *«Большой красный дракон с семью головами и десятью рогами, и на головах его семь диадим. Хвост его увлек с неба третью часть звезд и поверг их на землю»* (Откр. 12:3-4).

Борьба дьявола против своего Создателя выражается в том, что он старается разрушить Царство Божие в сердцах людей и построить на его месте свое царство, похищая себе через людей славу и честь, принадлежащую Одному Богу. Дьявол называется в Новом Завете князем мира сего (Ин. 12,31; 14,30; 16,11), имеющим свое царство, совершенно противоположное Царству Божьему (Мф. 12,26-28). Его царство есть царство смерти (Евр.2,14). Он *«ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить»* (Шетр.5,8).

В православной традиции воздух, облекающий землю, есть место обитания демонов, отчего апостол Павел и называет сатану *«князем, господствующим в воздухе»* (Еф. 2,2). Поэтому и бесов называют иногда *«духами злобы поднебесной»*.

«А злых духов такое множество наполняет воздух, который разливается между небом и землей и в котором они летают в беспокойстве и неспрадно, что провидение Божие для пользы скрыло и удалило их от взоров человеческих; иначе от боязни нападения их или устрашающих лиц, в которые они по своей воле... превращаются, люди поражались бы невыносимым ужасом до изнеможения, будучи не в состоянии видеть их телесными очами или ежедневно становились бы злее, будучи развращаемы их постоянными примерами, и через это между людьми и нечистыми было бы некоторое вредное содружество и гибельный союз» (преп. Иоанн Кассиан. «Писания», гл.12).

Ложь - основа греха

Когда-то денница занимал довольно высокое положение в Небесной иерархии, но возгордился и потерял все. У дьявола осталось желание быть выше Бога, но как он может этого достичь? Если человек исполняет повеления бевсов, а не Бога, и согрешает, то таким образом он поклоняется дьяволу, и тот получает право господствовать над Землей. Недаром в Новом Завете его называют *«князем мира сего»*. В послании апостола Павла к Ефесянам 5,5 читаем: *«никакой блудник, или нечистый, или любостяжатель, который есть идолослужитель, не имеет наследия в Царстве Христа и Бога»*.

Итак, грех необходим дьяволу. Но почему же мы согрешаем? Ведь у нас есть свободная воля, и никто не в состоянии заставить нас делать то, чего мы не хотим. Даже Бог, не то, что дьявол. Что же произошло? Дьявол обманом сумел нас убедить в том, что грех - это то самое, что нам просто необходимо для нашего блаженства. Вспомним ситуацию с первым грехопадением. Дьявол обманом убедил первых людей согрешить, обещая им за это определенные блага, которые они так и не получили. Это остается справедливым для каждого греха. В грехе дьявол обещает нам блага, которые мы так и не получаем. Приняв одну из дьявольских, лживых идей за правду, мы можем всю жизнь следовать ей, грешить и думать, что делаем правильное дело. Так мы оказываемся во власти лжи, во власти греха, во власти дьявола.

Ложь, так или иначе, пропитывает все внутренние проблемы. Она как бы является тем клеящим веществом, которое удерживает проблемы вместе, скрепляет их, позволяет им усиливать друг друга и разрушать нашу личность. Давно замечено, что ложь стремительно теряет свою силу, если в течение продолжительного времени человек не находит ей подтверждения в своей повседневной жизни. Наши внутренние проблемы, реальные грехи, с одной стороны,

основаны на лжи, а, с другой стороны, убеждают нас в справедливости ложных установок. Человек, система убеждений которого отравлена ложью, не может не грешить. В совершении греха он находит подтверждение «истинности» своих ложных внутренних решений и подсознательных убеждений. Попробуем пояснить это на примере.

Одной из причин человекоугодия, которое возникает как следствие само-отвержения, неуверенности в себе, низкой самооценки, может стать ложная установка: *«Мое благополучие зависит от отношения ко мне других людей. Люди являются источником благ. Чтобы чувствовать себя уверенным, значимым и ценным, я должен, во что бы то ни стало, расположить к себе других людей»*. Когда человеку с такой установкой нужна помощь, он начинает лицемерить, подлизываться, старается приложить все возможные усилия, чтобы другой человек почувствовал себя обязанным ему помочь. Получая помощь, он убеждается в своей правоте: *«Он мне помог, потому что я старался угодить ему. Это единственный способ получить то, что мне нужно»*. Если же по какой-либо причине ему не удастся получить желаемого, он думает, что недостаточно хорошо старался, а другие люди никогда и ничего не делают бескорыстно.

Еще один пример. Девушка, принявшая в детстве решение, что *«все настоящие мужчины - грубы и эгоистичны»* (грех осуждения), подсознательно стремится выбрать супруга именно с такими характеристиками, так как она, естественно, хочет общаться с «настоящими мужчинами», а не с несерьезными юнцами или «тряпками». Когда ее супруг проявляет грубость и эгоизм, она, несмотря на получаемые ей душевные травмы, каждый раз убеждается в своей правоте: *«все мужчины действительно грубы и эгоистичны»*.

Напрасно мы удивляемся тому, что в своей жизни время от времени попадаем в похожие ситуации и переживаем те же чувства. *«Меня постоянно обманывают», «мне не везет с друзьями», «я постоянно все ломаю»* и т.д. — подобные высказывания мы слышим практически ежедневно.

Причина повторяемости событий заключается в том, что наше подсознание пропитано ложью. Внешние обстоятельства особым образом активизируют ту или иную ложную установку, которая вынуждает нас чувствовать и вести себя таким образом, чтобы мы смогли еще раз подтвердить их истинность. Если человек находится под властью греха, то он снова и снова будет «наступать на одни и те же грабли» и при этом будет на 100% уверен, что поступает правильно, так устроен мир, и другого пути просто нет.

Каждый совершенный греховный поступок, помысел, убеждение в том, что *«мы не можем не грешить»*, усиливает нашу подвластность, зависимость от греха, приводит к обострению желания грешить. Такой круговорот, если его не остановить, может продолжаться всю жизнь. Вот почему у людей, имеющих такие убеждения, к старости пороки усиливаются. На древних гравюрах дьявола изображают в виде змеи, кусающей себя за хвост.

В реальной жизни каждый совершенный нами грех подтверждает правильность большого количества разных ложных установок. И наоборот, различные ложные установки могут являться причиной совершения какого-то одного греха. Поэтому когда мы искренне покаялись в каком-либо грехе, нашли его основную причину, очистили свою душу от лжи и залечили раны в церковных таинствах, может оказаться что у нас опять появляется желание совершить тот же самый грех.

Человек при этом понимает, что его внутренний мир изменился, но возникшее желание совершить тот же грех может полностью сбить его с толку. Может показаться, что покаяние не было полным, или что Божественная благодать не в силах избавить от подчиненности греху. Покаяние, действительно, могло быть поверхностным, но не надо забывать, что желание согрешить может основываться на другой ложной установке, которую еще предстоит выявить. При этом если наблюдать за собой, можно обнаружить, что желание согрешить приобретает иной оттенок.

Например, совершение блудного греха может основываться на следовании примеру родителей или значимых авторитетов; на желании на какое-то время забыть о трудностях, «отключиться» от всего или ощутить свою исключительность, неповторимость, индивидуальность. Довольно часто с помощью блуда люди пытаются избавиться от чувства одиночества, отверженности, стремятся установить близкие, дружеские отношения или хотят помочь другому человеку не чувствовать себя одиноким и брошенным. (Многие относятся к сексу как к единственной форме проявления близких отношений). В некоторых случаях блуд связан с любопытством, желанием узнать что-то новое о себе и других людях, пережить новые ощущения. Основанием для блудной страсти может также стать желание отомстить родителям, авторитетам, «всем мужчинам» или «всем женщинам». А порой — внутренняя потребность ощутить превосходство, контроль над поведением и чувствами другого человека. Секс может использоваться также для удовлетворения садистских или мазохистских наклонностей, иногда он включает элементы насилия и унижения партнера во время или после блуда. Совершение блудного греха также может быть связано со стремлением обеспечить себя материальными благами и так далее. Этот список можно продолжать еще очень долго.

Не зря дьявола называют «лжецом и отцом лжи». Ложь - его основное оружие. Посредством лжи он управляет «всеми царствами земными» и держит людей в своей власти, во власти греха и влечет к саморазрушению.

Продавая себя в рабство греху, человек получает от дьявола порцию лжи, как разменную монету, которую начинает лелеять и старается всячески приумножить. В течение своей жизни, совершая грех и беззаконие, человек богатеет ложью. В царстве сатаны ложь, как нам кажется, является основным признаком достатка.

«Блаженны рабы те, которых господин, придя, найдет бодрствующими» (Лук. 12,37), не так важно, какие дела

совершал человек в течение всей своей жизни, важно, какие богатства он собрал в своей душе: ложь и ненависть или истину и любовь. Конечно, плохое дерево не приносит хороших плодов. Каждый совершенный грех укрепляет ложь, каждая добродетель укрепляет любовь. Грех ведет к разрушению, а добродетель к созиданию личности.

Каждый поступок ценен мотивом, по которому человек его совершил. И милостыню можно давать, чтобы выделиться в своих глазах, и молиться можно, чтобы добиться людской славы. Вот почему Иисус Христос говорил фарисеям: *«Фарисей слепой! очисти прежде внутренность чаши и блюда, чтобы чиста была и внешность их»* (Мф.23:26).

Действие бесов

Какое же влияние оказывают бесы на нашу повседневную жизнь? Дух может сообщаться только с духом, поэтому их основное оружие - это помыслы. *«Помыслы, происходящие от демонов, бывают исполнены смущения и печали и влекут вслед себя скрыто и тонко: ибо враги одеваются в одежды овчия, внушают мысли по-видимому правые, внутренне же суть волки хищные* (Мф. 7, 15)... *Что ни услышишь, или помыслишь, или увидишь, и при этом хотя на волос смутится твоё сердце, всё это от бесов»* (преп. Варсонуфий Великий). Бесовские помыслы нарушают спокойствие и мир в душе; привносят хаос и суету, раздражение и терзания, нервное истощение и уныние; разжигают страсти, чувственность и фантазии.

По учению святых отцов, помыслы или мысли могут приходиться к нам из трех разных источников: от Бога, нас самих и бесов. Святой Иоанн Кассиан так разделяет эти помыслы: *«Помысел от Бога возбуждает в нас или рвение к высшему преуспеянию, или сокрушение о малоуспешности и побряжках лени и беспечности; или когда открывает нам небесные тайны и намерения наши обращает к лучшим делам. - От дьявола происходят помыслы, когда он поку-*

шается преткнутъ нас, возбуждая чрез них страстное услаждение, или с лукавейшею хитростью представляет зло под видом добра, преобразуясь пред нами в ангела света (2Кор. 11:14). - От нас самих рождаются помыслы, когда естественно вспоминаем, что видели, слышали, или делали» («Борьба с помыслами и духом злобы»). У преп. Иоанна Лествичника читаем: «Когда злой дух приступает невидимо, тогда боится тело; а когда приступает Ангел, тогда радуется душа смиренного» (Лествица 21,12).

Святой Иоанн Кассиан предлагает четыре способа исследования приходящих к нам помыслов:

- *1* обсудить, истинно ли то, что вошло в наше сердце или нет: *«не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они, потому что много лжепророков появилось в мире»* (1Ин.4,1);
- выяснить, не слышится ли нам ложное толкование Священного Писания;
- *** *«всячески надобно всматриваться. Как бы враг, извращая драгоценные изречения Священного Писания лукавым толкованием, не успел склонить нас сделать им неправое приложение и употребление, обманом прикрывая сие преданием, будто бы от старцев исходящим»;*
- *«когда помысел внушает нам что-либо сделать, мы, положив то на весы совести, со всею строгостью будем исследовать, имеет ли оно настоящий вес, — тяжело ли страхом Божьим (есть ли страх Божий — прим. авт.), все ли в нем есть - по его смыслу и значению, не делает ли его легким показность и новизна, не уменьшило бы потом его веса тщеславие и не расхитила бы людская слава».*

Если мы не сможем распознать бесовский помысел с самого начала, то он может шаг за шагом привести нас к совершению греха. Кроме того, бесы зачастую подбрасывают нам «привычные» греховные мысли, несущие в себе ранее принятую нами ложь. Появление этих мыслей мы воспри-

нимаем с готовностью, так как не в состоянии разглядеть в них ничего плохого.

Преп. Исихий, пресвитер Иерусалимский, выделяет следующие стадии между принятием помысла и совершением греха: *«Первое есть прилог (т.е. появление помысла); второе - сочетание, когда наши помыслы, и помыслы лукавых демонов смешиваются; третье - сосложение, когда обоего рода помыслы сговорятся на зло и порешат между собой, как им быть; четвертое же есть чувственное деяние, или грех»* («О трезвении и молитве»).

Бог, создавая человека по Своему образу и подобию, наделил его свободной волей. Поэтому никто не может заставить нас делать то, чего мы не хотим. Нас можно запугивать наказаниями, даже смертью, но последнее решение всегда остается за нами. Как же тогда бесам удастся нами повелевать? Бесы не отнимают у нас свободной воли, они подсказывают нам различные варианты для выбора, предлагают несколько зол, из которых мы выбираем наименьшее (или наибольшее).

Прежде чем сделать выбор, обычно мы обдумываем ситуацию, просчитываем возможные варианты, представляем, к каким последствиям приведет то или иное наше решение. Человеческий разум можно представить в виде компьютера, который скрупулезно обрабатывает всю доступную информацию. В качестве звеньев, из которых наш разум строит длинные логические цепочки, используются идеи, ранее принятые решения, убеждения. То есть к рассмотрению принимаются лишь те идеи, истинность которых неоднократно была проверена на практике или основывается на мнении непререкаемых авторитетов (коиими, кстати, для ребенка являются его родители).

Бесы могут двояко влиять на процесс принятия решений. Во-первых, они напоминают нам о ложных идеях, которые мы по ошибке приняли за истинные. Во-вторых, они предлагают нам связать между собой идеи, которые по законам логики не имеют ничего общего друг с другом. К

ложным идеям относятся внутренние проклятия, а также разнообразные поверхностные убеждения, предрассудки, например: «Если черная кошка перебежит дорогу - жди несчастья». Нарушение логики в рассуждениях хорошо проиллюстрировано в одном из высказываний Козьмы Пруtkова: «Если на клетке с тигром написано: «Лев» — не верь глазам своим». Если кто-то перепутал табличку с надписью на клетке с хищником, это может означать что угодно, но только не то, что мы не можем доверять своим глазам! Находясь под таким двойным влиянием, наш разум очерчивает для себя ряд ошибочных решений, свободной воле ничего не остается, как выбрать одно из них. Мы превращаемся в осликов, перед носом которых держат хорошо пахнущий макет зрелой морковки. И мы по своей свободной воле стараемся схватить эту наживку и бежим по жизни, не разбирая дороги.

«Все бесы покушаются сначала помрачить наш ум, а потом уже внушают то, что хотят; ибо если ум не смеши́т очей своих, то сокровище наше не будет похищено» («Лествица», 15, 82).

Получая контроль над нашим разумом, бесы обретают контроль и над нашей волей. Поэтому так важно изучить себя, пересмотреть убеждения, которые мы восприняли с детства, разрушить ложные идеи о самом себе, других людях, внешнем мире. Очень важно научиться различать, откуда приходят к нам мысли, чтобы ложь по ошибке не принять за правду, и не оказаться в бесовских сетях.

Постоянное трезвение и благорассмотрение, постоянное внимание к своим мыслям и рассудительность являются первоочередными задачами христианина.

Мысли, с которыми мы имеем дело в повседневной жизни, кажутся нам такими родными, а их появление - таким естественным, что очень трудно определить причину их появления. Поэтому святые отцы настоятельно рекомендуют обращаться за помощью в осознании и проверке своих мыс-

лей к людям, которые с Божьей помощью уже научились этому искусству.

Найти причину появления мысли намного труднее, чем причину появления той или иной эмоции. Важно отслеживать и анализировать и свои мысли, и свои эмоциональные реакции, пытаться понять их причины. Верующих часто представляют как людей с замутненным сознанием, однако, именно чистота сознания является одним из наших главных орудий в борьбе с грехами.

Одержимость

Когда бесы преуспевают в установлении контроля над человеческим сознанием, он становится ими одержим. Такая одержимость не обязательно охватывает всю нашу жизнь. Она может проявляться лишь в некоторых ее аспектах. Например, в паническом страхе тараканов, приступах депрессии или умопомрачительной ярости. В любом случае помутнение сознания является ярким признаком влияния бесов.

Состояние одержимости хорошо описано святым Иоанном Кассианом в «Обозрении духовной брани»: *«Известно, что не все одинаковым образом подвергаются влиянию духов. Некоторые так бывают ими обладаемы, что нисколько не сознают, что делают или говорят, а другие сознают и после вспоминают.⁵ То и другое бывает от притяжения нечистого духа... Дух нечистый, заседая в тех членах, чрез которые душа действует, и налагая на них невыносимую тяготу, страшным омрачением закрывает разумительныя чувства души и пресекает их деятельность».* В таком состоянии воля совершенно не полагается на разум человека, а неукоснительно следует приказам, отдаваемым бесами. *«Дух нечистый таким образом срастворяется с*

⁵ Не было ли у вас состояния, когда вы не могли остановиться в приступе гнева, уныния, сомнений или тревоги? - прим. авт.

грубым и твердым веществом, т.е. с плотью; из этого же однако не следует, что он и с душою, которая также есть дух, может соединяться так, чтобы и ее, подобно телу, делать вместилищем своего существа».

Мы настолько сильно привыкаем следовать бесовским приказам, что даже тогда, когда мы обнаружили грех, исповедали его, простили всех обидчиков, бес может со властью продолжать навязывать нам свою волю. Кроме того, совершая грех, мы становимся рабами греха, и сатана, как главный рабовладелец, совершенно не собирается отпускать нас на свободу. Поэтому одним из последних шагов в борьбе с каким-то определенным грехом может быть изгнание беса, который побуждал нас совершать этот грех.

Изгнание бесов

Изгнать бесов можно только именем Господа нашего Иисуса Христа. Своей крестной смертью Он искупил нас из-под власти дьявола. *«Вы куплены дорогою ценою»* (1 Кор.6:20), — говорит апостол Павел. Иисус Христос Сам изгонял бесов из многих страждущих и заповедовал Своим ученикам изгонять их из людей: *«бесов изгоняйте»* (Мф.10:8); *«И поставил из них двенадцать, чтобы с Ним были и чтобы посылать их на проповедь, и чтобы они имели власть исцелять от болезней и изгонять бесов»* (Мк.3:15); *«Уверовавших же будут сопровождать сии знамения: именем Моим будут изгонять бесов»* (Мк. 16:17).

Рассмотрим в качестве примера процесс изгнания беса из больного отрока (Мк 9:14-29).

Отец отрока обращался к ученикам Иисуса Христа с просьбой - исцелить его сына, но те не сумели ему помочь. Вероятно, об этом спорили ученики с книжниками, когда Иисус Христос спросил их: *«О чем спорите с ними?»*. Главным аргументом в споре, возможно, был больной отрок. Сможет ли Иисус Христос Своей силой исцелить его или нет? Поэтому после вопроса Иисуса Христа *«О чем спорите»*

те...», — притихли и те, и другие. «Удастся ли нам наконец-то уловить Иисуса Христа и опозорить Его перед народом?» — думали книжники. «Сумеет ли Иисус исцелить отрока, чтобы дать отпор книжникам и доказать, что Его учение истинно?» — думали ученики. Сомневались и те, и другие. Сомневался и отец отрока, он был в отчаянии, и первым воскликнул, увидев в Иисусе Христе свою последнюю надежду: *«Учитель! Я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым ... Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли».*

Ситуация была накалена. Все ждали ответа. Кто окажется прав? Ответ Иисуса Христа озадачил и книжников, и учеников, и отца больного отрока: *«О, род неверный! Доколе буду с вами? Доколе буду терпеть вас?».* Этот ответ был обращен ко всем. Иисус Христос показал им, что все они были неправы. Книжники - в том, что не верили Ему; ученики - в том, что не смогли дать отпор в споре и не исцелили отрока из-за своего неверия; отец отрока - в том, что сомневался в исцелении. Иисус Христос показал им, что их главная проблема - неверие, сомнение.

«Как скоро бесноватый увидел Его, дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену. И спросил Иисус отца его: как давно это случилось с ним?». Иисус Христос, несомненно, знал, когда это произошло, знал и причину, из-за которой бес вошел в отрока. Он призывает отца отрока к осознанию того, как и когда это случилось.

На этом этапе человек должен познать себя, осознать свои грехи, понять, благодаря чему бес вошел в жизнь, чтобы уничтожить корни греха, покаяться в них Богу. Это предварительный этап изгнания беса. Но надо иметь в виду, что бес не станет смотреть на это равнодушно: *«дух сотряс его; он упал на землю и валялся, испуская пену».*

Для изгнания беса самопознание и покаяние необходимо, но недостаточно. Необходима вера человека в то, что Господь может это сделать. *«Иисус сказал ему: если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему».*

Психологические знания и психотерапевтические техники могут лишь отчасти помочь человеку в самопознании и осознании своих душевных проблем. Они предлагают пересмотреть весь свой жизненный опыт, простить своих обидчиков, примириться с ними и с собой, изменить свои привычки и реализовать себя в новой плодотворной деятельности. Но они не в состоянии избавить человека от чувства вины, искупить его из-под власти греха и изгнать бесов. Например, преп. Иоанн Лествичник говорит, что бес чревоугодия может на время замолчать, если в человека войдет бес гордости. Но это не будет исцелением - это лишь замена плохого - худшим. Сатана не будет этому противиться, он даже будет рад, потому что человек еще сильнее окажется под его властью.

Изгонять бесов можно только по вере и именем Иисуса Христа. Поэтому Иисус Христос и сказал: *«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему. И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! помоги моему неверию»*.

Мы должны хотеть веровать и просить Иисуса Христа вместе с отцом больного отрока, вместе с апостолами: «умножь в нас веру» (Лк.17,5). Иисуса Христа можно называть Господом только Духом Святым (1Кор.12,3). Вера - это дар Божий, о котором надо просить. *«Но вы не верите, ибо вы не из овец Моих, как Я сказал вам. Овцы Мои слушаются голоса Моего, и Я знаю их; и они идут за Мною. И Я даю им жизнь вечную, и не погибнут вовек; и никто не похитит их из руки Моей. Отец Мой, Который дал Мне их, больше всех; и никто не может похитить их из руки Отца Моего»* (Ин. 10,26-29). Но как только мы получили дар веры, перед нами не может быть никаких преград: *«Имейте веру Божию, ибо истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: поднимись и ввергнись в море, и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, — будет ему, что ни скажет»* (Мк. 11,23).

Иисус изгоняет беса: *«Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер»*. Человек, который всю свою жизнь прожил во власти бесов, не в состоянии вести нормальную жизнь, он просто не знает, что такое нормальная человеческая жизнь (Рим. 1,21). Чтобы полностью вернуть человека к жизни, Христос подает ему руку, и Сам поднимает его: *«Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал»*. Христос учит его и нас, Он дает нам заповеди (Ин. 13,34) и показывает, как нужно исполнять их (Рим.5,14-19), призывает следовать за Ним (Мф.16,24, Мк.8,34, Лк.9,23, Ин.5,14), полагаться на Его помощь, и Он никогда не оставит нас (Ин. 17,9-12). Иисус Христос открыл нам волю Божию о нас и первый на Земле исполнил ее, показав пример (1 Кор. 15,21-23). Мы призваны следовать Его примеру, как это делал апостол Павел: *«И уже не я живу, но живет во мне Христос»* (Гал.2,20).

«Он пришел в мир, чтобы изменить внутреннюю жизнь Своих учеников и последователей, спасти их души от духовной смерти, излить на них искупительную благодать Святого Духа, чрез Себя примирить и соединить с Отцом Небесным, привлечь в истинное Царство, которое не от мира сего и, наконец, чтобы даровать блаженство и Жизнь Вечную. Он принял позорную, крестную смерть, чтобы связать, обессилить древнего врага мира - дьявола, чтобы научить людей бороться с ним и сделать их сильными в борьбе» (преп. Ефрем Сирин).

Имея такой дар, не следует медлить! *«Наконец, братья мои, укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его. Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней дьявольских, потому что наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной. Для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостать в день злый и, все пре-*

одолев, устоять. Итак станьте, препоясав чресла ваши истинною и облекшись в броню праведности, и обув ноги в готовность благовествовать мир; а паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого; и шлем спасения возьмите, и меч духовный, который есть Слово Божие» (Еф.6,10-17).

«И как вошел Иисус в дом, ученики Его спрашивали Его наедине; почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста». В этом последнем отрывке Иисус Христос показывает два способа, при помощи которых мы можем изгнать из себя «род сей», «род неверный», род сомнения, который является противоположностью веры.

«Сердечная в молитве теплота есть для демонов жгучее пламя. Как никто не смеет приблизиться к тому, кто беседует с царем земным, и пресечь беседу, которую он ведет: так и демоны не дерзают приблизиться к тому, кто с Богом беседует» (преп. Симеон Новый Богослов). *«Как пес, когда увидит жезл, которым некогда ударили его, скоро и далеко отбегает от него; так диавол, видя знамение креста Христова, которым сокрушена сила его, боится, трепещет и убегает от верных»* (свт. Петр Могила).

Практика изгнания бесов всегда широко использовалась в Церкви и сейчас используется в некоторых монастырях, например в Троице-Сергиевой и в Киево-Печерской Лаврах. Мы приводим некоторые высказывания святых отцов об изгнании бесов, приведенные в «Православно-догматическом богословии»:

«И ныне вы можете научиться из того, что совершается пред глазами. Ибо многих, одержимых духами, во всем мире и в вашем городе, многие их людей наших, Христиан, заклиная именем Иисуса Христа, распятого при Понтии Пилате, исцеляли и ныне еще исцеляют, тогда как их не могли исцелить никакие другие заклинания, ни волшебства, ни врачевства» (Иустин.Апология. 11,6)

«Мы не только презираем демонов, но и побеждаем, и ежедневно посрамляем, и изгоняем из людей, как очень многим известно» (Тертуллиан. Ad Scap. II).

«Все это знает большая часть из вас, что сами демоны свидетельствуют о себе, сколько раз мы изгоняли их из тел пытками слов и пламенем молитвы» (Minut. Fel. in Octav. XXVII)

«Многие Христиане изгоняют демонов из одержимых ими, и это делают без всякого пособия магии или волшебства, по одним молитвам и простым заклинаниям» (Origen.contr.Cels.VII, 4, 1. 5.).

Архиепископ Макарий перечисляет следующие средства противостояния дьяволу:

- *Г* Вера в Пресвятую Троицу: «А паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого» (Еф.6:16).*
- *Призывание имени Иисуса Христа: «Именем Моим будут изгонять бесов» (Мк. 16:19).*
- *Молитва, пост и духовное бдение: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф.17:21); «Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение» (Мф.26:41). «Когда дьявол увидит, что мы бодрствуем и трезвимся: то, помышляя, как напрасно он будет трудиться, удаляется от нас и скрывается» (свт. Иоанн Златоуст).*
- *Х* Употребление с верой в сердце крестного знамения: «не просто перстом должно изображать крест, но должны сему предшествовать сердечное расположение и полная вера. Если так изобразишь его на лице твоём, то ни один из нечистых духов не сможет приблизиться к тебе, видя тот меч, которым он уязвлен, видя то оружие, от которого получил смертельную рану» (свт. Иоанн Златоуст).*

Прежде чем совершать конкретные действия по отношению к нечистым духам или бесам, мы настоятельно

рекомендуем сначала обратиться за советом к вашему исповеднику или священнику, для того, чтобы не оказаться на месте человека, описанного в следующем отрывке из Евангелия от Матфея: *«Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит [его] незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого»* (Мф. 12,43-45. Лк.11,24-26), или чтобы не размахивать духовным мечем там, где нет никаких врагов. *«Многообразно, поистине многообразно и неудобопостижимо лукавство нечистых духов, и немногими видимо; думаю же, и сии немногие не вполне его видят. Например: отчего бывает, что мы иногда, и наслаждаясь, и насыщаясь, бдим трезвенно, а находясь в посте и злостраданиях, сильно отягощаемся сном? Сии перемены не всегда происходят от бесов, но иногда и от сей, данной мне, и не знаю как сопряженной со мной, сластолюбивой, скверной и дебелий плоти»* (Лествица. 26,127).

Лаодикийский собор (364) постановил: *«Не произведенным от епископов не должно заклинати ни в церквах, ни в домах...»* (пр. 26). То есть изгонять бесов могут только люди, имеющие на это благословение. Кроме того, бесы сами могут выходить из человека, когда он участвует в церковных таинствах, особенно в таинствах Елеопомазания, Покаяния и Евхаристии. Мы можем этого не замечать, так как далеко не всегда изгнание бесов связано с какими-то видимыми проявлениями.

«Во всех деяниях наших, которыми стараемся мы угодить Богу, бесы выкапывают нам три ямы: во-первых, борются, чтобы воспрепятствовать нашему доброму делу; во-вторых, когда они в сем первом покушении бывают побеждены, то стараются, чтобы сделанное было не по Богу; а если тати оные и в сем умышлении не получают успеха, тогда уже бесшумно подступивши к душе нашей, ублажа-

ют нас, как живущих во всем богоугодно. Первому искушению сопротивляется горячее рвение и память о смерти; второму - повиновение и унижение; а третьему - всегдашнее укоренив самого себя» (преп. Иоанн Лествичник).

Основным критерием оценки ситуации для детей является пример, мнение, эмоциональные реакции их родителей или других взрослых. Таким образом, ложные идеи, а, значит, и бесы могут входить в маленького ребенка посредством греховного поведения тех людей, с которыми он общается регулярно или случайно. К таким ситуациям относятся разного рода сглазы или, так называемые, наследственные грехи. Так как бесы еще не успевают закрепиться в детской душе, то процесс изгнания их происходит намного легче и безболезненнее. При этом ребенка не надо посвящать в какие-либо подробности, просто необходимо молиться о нем.

Борьба с грехами - это борьба с бесами за нашу собственную душу. Об этом не надо забывать, но и не нужно бояться. Потому что с нами Бог! Христос искупил нас из-под власти греха ценой Собственной Крови. Нам остается только принять Его искупительную Жертву, встать под Его победоносные знамена, облечься в доспехи воина Христова и Его именем побеждать всех врагов!

Цель христианской жизни

В чем отличие верующего человека от неверующего

Человек может быть по-настоящему счастлив, если он следует за Христом. На первый взгляд, интуитивно кажется, что это действительно так. Но если начинаешь задумываться, то, о каком счастье в этом мире вообще может идти речь?! Разве Христианство не говорит о постоянном, смиренном перенесении страданий? Разве не сказано, что в последние времена люди будут спасаться терпением? Разве святые мало страдали и болели?

Приходила ли вам в голову мысль о том, что верующим людям живется намного труднее, чем неверующим? Сколько заповедей нужно исполнять! Чего в нашем обществе стоит исполнение только двух заповедей: «Не укради» и «Не лжесвидетельствуй»?! От сколького нужно отказываться! Не просто от безразличных или неприятных вещей, а от тех, которые страстно хочется делать. Нужно постоянно следить за собой, за ходом своих мыслей, за движением чувств; сгорая от стыда, рассказывать на исповеди о том, вожделенном, от чего не удалось отказаться «за отчетный период».

Апостол Павел говорит: *«Не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю»* (Рим.7,15) и далее: *«Бедный я чело-*

век! кто избавит меня от сего тела смерти?» (Рим.7,24). Где же здесь место счастью, место той Радостной Вести, которая проповедуется нам в Евангелии?

А теперь давайте посмотрим на жизнь неверующего человека. В пределах допустимого он может делать все, что захочет. У него нет поста и проблемы ограничения удовольствий. Нет проблемы борьбы с искушениями. Наоборот! Чем сильнее желание, тем приятнее его удовлетворять. Умение искушать превратилось в одну из самых высокооплачиваемых профессий. Мало произвести продукт, надо еще убедить окружающих купить этот продукт именно у твоей компании, а не у конкурентов. Мы живем в мире рекламы, в мире искушений!

Даже на вопросы души мир сей предлагает свои ответы: если существуют какие-либо внутренние конфликты, их можно решить с помощью профессионального психолога. Главное, принять себя таким, какой ты есть, а другие просто должны научиться уважать твою индивидуальность. Современные психологи утверждают, что большинство людей несчастны потому, что они не могут себе признаться в том, что они счастливы: «Хотите быть счастливыми? Думайте и чувствуйте себя как счастливые люди!».

Все это не означает, что неверующий человек обязательно эгоист, думающий только о себе. Многие неверующие находят удовольствие в служении людям, в том, чтобы заботиться о других (что, кстати, не всегда находишь в верующих людях). Они справедливо получают за это похвалу и благодарность.

Что же все-таки отличает верующего человека от неверующего? Как верующий человек, который по необходимости должен смиренно переносить множество

всевозможных лишений, может оказаться более счастливым, чем неверующий, который в рамках закона сам решает, что ему хорошо, а что плохо; что соответствует его индивидуальности, а что нет?

Это отличие хорошо обозначил митрополит Антоний Сурожский, когда сравнил верующего человека с живым человеком, а неверующего — со статуей. Статуя может быть совершенна и прекрасна, но она останется статуей! У живого человека может быть (и, как правило, есть) много недостатков, но он живой. Что же делает нас живыми? Что у нас есть такого уникального? - Богообщение. Возможность жить в духовном измерении. Не следование традициям (хотя это бесспорно важно), не принадлежность к особой социальной группе, называемой, к примеру, «приход»; не ощущение себя хранителями истины в последней инстанции и единственными наследниками Великой Святой Руси, — а именно живое общение с Богом.

Богообщение, которое стало возможным после Искупительной Жертвы и миссионерского подвига Господа нашего Иисуса Христа. То Богообщение, о котором говорится в Евангелии, что оно *«есть больше всех всесожжени и жертв»* (Мк. 12,33). *«...Душа пребывает в Вечном Боге и не знает: в теле ли она или вне тела... Не может человек, покамест он во плоти, достигнуть совершенного познания, но то, что ему дает Бог, — есть подлинное, несомненное, бытийно-опытное переживание вечно Царства...»* (преп. Силуан Афонский).

Свт. Феофан Затворник писал, что человек становится по-настоящему верующим только тогда, когда в своей жизни он лично встречается с Богом. Более того, каждый христианин призван к установлению лич-

ных отношений с Богом, о чем апостол Павел говорит в послании к Ефесянам *«исполняйтесь Духом»* (Еф.5,18). Про это ни в коем случае нельзя забывать! Иначе у нас будет опасность превратиться в фарисеев, уподобляющихся *«окрашенным гробам, которые снаружи кажутся красивыми, а внутри полны костей мертвых и всякой нечистоты»* (Мф.23,27).

Стяжание Святого Духа

Цель христианской жизни состоит в постоянном, живом Богообщении. Или, говоря более понятным, практическим языком, в приобретении, в стяжании благодати Святого Духа.

Стяжание Святого Духа - это не иллюзия, не несуществимая мечта для нас, «неисправимых» грешников, это должно стать реальной практикой нашей повседневной жизни. Что такое стяжание Святого Духа и как этому можно научиться, очень подробно, а, главное понятно, написано в беседе преп. Серафима Саровского с Н.А. Мотовиловым. Мы бы рекомендовали вам полностью прочитать эту беседу, которую можно найти в любой книге, описывающей житие Преподобного. (Только постарайтесь найти полный, а не сокращенный вариант). Здесь бы нам все же хотелось кратко перечислить те приметы, по которым можно узнать присутствие Духа Святого.

В начале своей беседы преп. Серафим Саровский говорит Н.А. Мотовилову и нам, как мы можем стяжать Святой Дух Божий. *«Пост бдение, и молитва, и милостыня, и всякое Христа ради делаемое доброе дело есть средства для стяжания Святого Духа Божьего. Заметьте, батюшка, что только лишь*

ради Христа делаемое доброе дело приносит нам плоды Святого Духа. Все же не ради Христа делаемое, хотя и доброе, но мзды в жизни будущего века не представляет, да и в здешней жизни благодати Божией тоже не дает. Вот почему Господь Иисус Христос сказал: «Кто не собирает со Мною, тот расточает» (Лк. 11,23)».

Конечно, Бог не оставляет без внимания и добрые дела не ради Христа совершаемые, но сами дела не приводят к стяжанию Духа Святого. (Подробнее об этом смотри в Беседе).

Далее преп. Серафим поясняет, что именно является стяжанием Духа Святого. *«Стяжание все равно, что приобретение. Ведь вы понимаете, что значит стяжание денег... Стяжание Духа Божия есть тоже капитал, но только благодатный и вечный, и он, как и денежный, чиновный и временный, приобретается одними и теми же путями, очень сходными друг с другом... Земные товары это добродетели, делаемые Христа ради, доставляющие нам благодать Всесвятого Духа». И еще: «Стяжайте благодать Духа Святого всеми Христа ради добродетелями, торгуйте ими духовно, торгуйте теми из них, которые нам больше прибыток дают... дает вам более благодати Божией молитва и бдение, бдите и молитесь; много дает Духа Божьего пост, поститесь; более дает милостыня, милостыню творите и таким образом о всякой добродетели, делаемой Христа ради, рассуждайте».*

Преп. Серафим Саровский выделяет шесть признаков, по которым можно опознать присутствие Духа Святого:

I. Мир и тишина

*«Дух Божий напоминает нам слова нашего Господа Иисуса Христа и действует едино с Ним, всегда торжественно радуя наши сердца и направляя стопы наши на путь мирен. Дух же бесовский мудрствует противно Христу и его действия в нас мятежны и исполнены **«похоти плотской, похоти очей и гордости житейской»** (1 Ин. 2,16)... **«мир»**, по слову апостольскому, **«всякий мир преимуществ»**. Таким его называет апостол, потому что нельзя выразить никакими словами того благосостояния душевного, которое он производит в тех людях, в сердца которых его внедряет Господь Бог. Христос Спаситель называет его миром от щедрот Его собственных, а не от мира сего, ибо никакое временное земное благополучие не может дать его сердцу человеческому: он свыше даруется от Самого Господа Бога, почему и называется миром Божиим...».*

II. Свет

*«Благодать Святого Духа есть свет, просвещающий человека. Об этом говорит Священное Писание. Так, Богоотец Давид сказал: **«Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей»** (Пс. 118)... Вспомните про Моисея после беседы его с Богом на горе Синайской. Люди не могли смотреть на него, — так сиял он необыкновенным светом, окружавшим лицо его... Вспомните Преображение Господне на горе Фаворе. Великий свет объял Его и - **«были ризы Его, блестящие как снег и ученики Его от страха пали ниц»** (Мк. 9,3).*

III. Сладость

«Эта та сладость, про которую говорится в Священном Писании: «Насыщаются от тука дома Твоего, и из потока сладостей Твоих Ты напаяешь их, ибо у Тебя источник жизни; во свете Твоем мы видим свет» (Пс. 35,9).

Вот эта-то сладость теперь переполняет сердца наши и разливается по всем жилам нашим неизреченным улаждением. От этой-то сладости наши сердца, как будто тают, и мы оба исполнены такого блаженства, какое никаким языком выражено быть не может...».

IV. Радость

«Когда Дух Божий снисходит к человеку и осеняет его полнотою Своего наития, тогда душа человеческая преисполняется неизреченной радостью, ибо Дух Божий дает радость всему, к чему бы Он ни прикоснулся ...

Но как бы ни была утешительна радость эта, которую вы теперь чувствуете в своем сердце, все-таки она ничтожна в сравнении с тою, про которую Сам Господь устами Своего апостола сказал, что радости той, «не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1Кор.2,9)».

V. Благоухание

«Никакая приятность земного благоухания не может быть сравнена с тем благоуханием, которое мы теперь ощущаем, потому что нас теперь окружает благоухание Святого Духа Божия».

VI. Теплота

«... теплота эта не в воздухе, а в нас самих. Она то и есть именно та самая теплота, про которую Дух Святой словами молитвы заставляет нас вопиять ко Господу: «Теплотою Духа Святого согрей меня». Ею то согреваемые пустынноики и пустынницы не боялись зимнего мороза, будучи одеваемы, как в теплые шубы, в благодатную одежду, от Святого Духа истканную. Так ведь должно быть на самом деле, потому что благодать Божия должна обитать внутри нас, в сердце нашем, ибо Господь сказал: «Царство Божие внутри вас есть» (Лк. 17,21)... Под Царствием Божиим Господь разумел благодать Святого Духа. Вот это Царство Божие теперь внутри нас и находится, а благодать Духа Святого и совне озаряет и согревает нас, и, преисполняя многоразличным благоуханием окружающий нас воздух, услаждает наши чувства пренебесным услаждением, наполняя сердца наши радостью неизглаголанною».

Радость Богообщения и есть то неизъяснимое счастье, которое призван переживать каждый человек. Страдания, лишения, болезни воспринимаются при этом совершенно иначе.

Различение духов

Человек состоит из тела, души и духа. Каждая его составляющая требует соответствующей заботы. Тело нуждается в пище, питье, гигиене, здоровой экологической обстановке; душе необходима информация, общение, вовлеченность в искусство, творчество. Также и человеческому духу необходимо здоровое, «экологически чистое» общение с миром духовным, с бесконеч-

ностью, бессмертием, вневременностью, в конечном счете, с Богом. Без этого человеческий дух как тело без еды будет увядать и чахнуть.

По аналогии с удовлетворением телесных потребностей, становится понятно, что не все, что претендует на название «духовный», полезно для человеческой личности. Продукты питания можно разделить на полезные для человеческого организма, на вредные и на ядовитые. Причем, в зависимости от использования полезные продукты могут стать вредными, а некоторые ядовитые при определенном употреблении, например в виде лекарств, могут приносить пользу. В мире духов все и сложнее и проще. Либо дух находится в послушании Животворящему Духу Божию, либо подвластен сатане. Общение с Духом Божиим ведет к утверждению жизни и созиданию, а общение с сатаной, наоборот, к разрушению. (Не стоит, конечно, забывать, что Промысел Божий может использовать злых духов для благих целей. Но злые духи по своей воле не могут творить добро).

Человек в своей земной жизни может являться проводником, как Животворящей Божественной Воли, так и сатанинской воли. Как это случилось с апостолом Петром. В начале 16 главы Евангелия от Матфея он Духом Святым исповедал Иисуса Христом, Сыном Бога Живого; а в конце, заботясь о жизни Иисуса Христа, услышал от него «отойди от меня, сатана». Совершенно очевидно, что Иисус Христос адресовал Свое обращение непосредственно сатане, как Он это уже делал ранее в (Мф.4,10), а не Петру, через которого действовал сатана. Поэтому так важно научиться определять, от какого духа возникла в нашей душе та или иная мысль, то или иное побуждение. Преподобный Силуан Афон-

ский пишет: «...как живой человек чувствует, когда ему холодно, или когда ему жарко, так и познавший опытом Духа Святого - слышит, когда в душе его благодать, и когда приходят злые духи».

Хотим мы этого или нет, ощущаем мы это или нет, но так как мы по своему составу являемся частью духовного мира, мы в своей повседневной жизни многократно вступаем в общение с различными духами, как с духами людей, так и с ангелами.

В своей беседе последовательно, в ясной форме преп. Серафим учит нас, как мы можем отличить «ядовитых» духов от Животворящего Духа Божия. Многие святые предлагали похожие правила, но подробнее всего они описаны преп. Серафимом.

Мало уметь различать влияние духов, нужно научиться избирательно общаться с Духом Божиим, Источником любви, жизни, радости, счастья; нужно научиться постоянно пребывать в Богообщении, постоянно стяжать благодать Святого Духа. Преп. Серафим впервые изложил это откровение Н.А. Мотовилову, мирскому человеку, а, значит, тем самым показал, что это достижимо для каждого из нас.

Наверное, некоторые могут возразить, заметив, что в стремлении к общению со Святым Духом неопытные ревнители могут легко впасть в прелесть, попасть под власть духа лести и сатаны. Но ведь преп. Серафим как раз и учит нас, как отличить прелесть от истинного Богообщения. Кроме того, подвижническая жизнь православного христианина не проходит в одиночестве. Частая исповедь, причащение Святых Христовых Тайн, чтение Библии и творений святых отцов помогают разобраться в сложных ситуациях. *«Бог ли не защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и*

ночь» (Лк. 18,7). И «Если Бог за нас, кто против нас?» (Рим.8,31). Главное не замыкаться в своих поисках, не унывать и не чуждаться помощи других людей, через которых, как известно, может действовать Промысел Божий.

Потребности человека

Теперь давайте вернемся к понятию - счастье. *«Счастье — есть чувство, посредством которого человек оценивает факты с точки зрения того, насколько ему удастся осуществить себя. Настоящее счастье требует от человека такого самоосуществления, при котором он реализует все свои человеческие потенции»*, — такое определение мы читаем в психологическом словаре.

Психолог Абрахам Маслоу, развивая теорию иерархии потребностей человека, на вершине иерархической

лестницы поместил потребность в самоактуализации, в творчестве (см. схему). По его мнению, удовлетворение этой потребности дает человеку переживание настоящего счастья. Маслоу считал,

что потребность, находящуюся на более высокой ступени иерархии, нельзя удовлетворить, если осталась



неудовлетворенной какая-либо из более низких потребностей.

Учитывая духовную составляющую человеческой личности и следуя учению преп. Серафима Саровского, нам кажется, что самой важной составляющей самоактуализации является Богообщение. Потребность в общении с Богом настолько сильно отличается от других способов самореализации, что было бы разумно выделить ее в отдельную, духовную потребность и поместить на вершине иерархической лестницы. Если бы психология признавала существование духа, то на первом месте также бы стояло удовлетворение духовных потребностей, первая из которых - Богообщение. То есть именно общение с Богом должно приносить наибольшее удовлетворение, удовольствие и счастье, которое только может воспринять человек. *«Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его»* (1Кор.2,9). Не даром преп. Серафим говорил, что если бы человек знал, какое блаженство ждет его в Царстве Небесном, он бы согласился всю жизнь провести в яме, наполненной червями. Частичное переживание такого блаженства возможно еще в этой земной жизни и является одним из признаков стяжания Духа Святого, *«Царствие Божие внутрь вас есть»* (Лк. 17,21).

Хотелось бы заострить ваше внимание на одной характерной особенности удовлетворения потребности в общении с Богом, которая качественно отличает ее от основных потребностей системы Маслоу. При удовлетворении потребности в Богообщении низшие потребности удовлетворяются сами собой.

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф.6,33). Приведем

лишь некоторые цитаты из Библии и жизни святых, подтверждающие это.

Физиологические потребности

«Между тем ученики просили Его, говоря: Равви! ешь- Но Он сказал им: у Меня есть пища, которой вы не знаете. Посему ученики говорили между собою: разве кто принес Ему есть? Иисус говорит им: Моя пища есть творить волю Пославшего Меня и совершить дело Его» (Ин. 4,32-34); чудесное кормление четырех тысяч человек (Мф. 15,38); *«Итак не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам»* (Мф. 6,31-33); жития преподобных Марии Египетской, Антония Великого и многих других.

Потребность в безопасности; уверенности в завтрашнем дне, стабильности жизненных условий

«Но Господь — защита моя, и Бог мой — твердыня убежища моего» (Пс. 93,22); *«Иные колесницами, иные конями, а мы именем Господа Бога нашего хвалимся: они поколебались и пали, а мы встали и стоим прямо»* (Пс. 19,8-9); *«Пойте Господу, хвалите Господа, ибо Он спасает душу бедного от руки злодеев»* (Иер. 20,13); *«Ныне познал я, что Господь спасает помазанника Своего, отвечает ему со святых Небес Своих могуществом спасающей десницы Своей»* (Пс. 19,7).

Социальные потребности: в привязанности, в принадлежности к коллективу, общении, заботе о других, любви, внимании, в совместной трудовой деятельности

«Ибо кто будет исполнять волю Божию, тот Мне брат, и сестра, и мать» (Мк.3,35); «Сей самый Дух свидетельствует духу нашему, что мы — дети Божий» (Рим. 8,16); «И вы — тело Христово, а порознь — члены» (1Кор. 12,27); «Больший из вас да будет вам слуга» (Мф.23,11); «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга» (Ин. 13,34); «Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть Любовь» (1Ин.4,7-8).

Потребности в признании, в уважении со стороны «значимых других», служебном росте, статусе, престиже и высокой оценке

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин.3,16); (1 Ин.4,9); «Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, [так] и вы да любите друг друга» (Ин.13,34); «Как новорожденные младенцы, возлюбите чистое словесное молоко, дабы от него возрасти вам во спасение» (1 Петр.2,2); «Доколе все придем в единство веры и познания Сына Божия, в мужа совершенного, в меру полного возраста Христова» (Еф.4,13)

Потребности в самоактуализации, в творчестве

«Боже! новую песнь воспою Тебе, на десятиструнной псалтири воспою Тебе» (Пс. 143,9); «Испы-

тывайте самих себя, в вере ли вы; самих себя исследуйте» (2 Кор. 13,5); «Но ныне, когда вы освободились от греха и стали рабами Богу, плод ваш есть святость, а конец — жизнь вечная» (Рим.6,22); «Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф.5,48); «Любовь до того совершенства достигает в нас, что мы имеем дерзновение в день суда, потому что поступаем в мире сем, как Он» (1 Ин.4,17); молитва.

Таким образом, удовлетворение духовной потребности приводит к удовлетворению всех других потребностей и, следовательно, приводит к переживанию наибольшего счастья. С точки зрения верующего человека, это очевидно.

Следовательно, человек, верующий в Бога, оказывается более счастливым, чем неверующий, если он, конечно, следует совету преп. Серафима и стяжает Дух Святой Божий. А как же все-таки быть со страданиями и трудностями, о которых мы писали? Страдания, болезни и проблемы воспринимаются как следствия живущего в нас греха, как побуждение к покаянию, к пересмотру своей жизни. С одной стороны, грехи, как неестественное использование ресурсов человеческой личности, приводят к страданиям и болезням, и тем самым обнаруживают себя. С другой стороны, Бог может посылать нам различные испытания для того, чтобы мы лучше узнали себя. Они *«открывают, что в сердце нашем содержится, а отсюда видно, сколь полезны к познанию внутреннего состояния», «Тако при нашедшем бедствии исходят помыслы злые, как соки вредные, крыющиеся в сердце и повреждающие душу, и тако узнает человек, чем духовно немощствует»* (свт. Тихон Задонский).

Часто бывает, что какая-нибудь страсть, грех скрыто присутствует в нашей душе и удовлетворяется незаметным для нас образом. Например, как человек может узнать, что он не терпит критики, если его никто не критикует? Как он может узнать, что он уповаet в основном на свои силы, а не на Бога, если у него в жизни все получается? *«Например, обида показывает ему, что в сердце кроется гнев; или, узнав о благополучии ближнего, он обнаруживает в себе зависть, а сделанное добро вызывает в нем самомнение и тщеславие»* (схиархим. Иоанн Маслов). Таким образом, страдания, болезни, неожиданные проблемы - это средства к обнаружению в себе греха, который мешает стяжанию благодати Святого Духа и поэтому нам кажется, что мы должны относиться к ним не только с терпением, но и с благодарностью. *«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе»* (1Фес.5,16-18). (Иногда Бог посылает страдания для большего стяжания благодати Святого Духа как в случае с мучениками).

«Дух Святой на земле живет в нас, и Он нас просвещает. Он дает нам познать Бога. Он дает нам любить Господа. Он дает нам мыслить о Боге. Он дает нам дар слова. Он дает нам славословить Господа. Он дает нам радость и веселие... Так, предавшийся на волю Божию - живет в покое, довольный своею судьбою, хотя бы он был болен, или беден, или гоним. Он покоен потому, что с ним благодать Святого Духа, и сладость Духа Святого утешает его, и он скорбит только о том, что много оскорбил любимого Господа» (преп. Силуан Афонский).

В заключение еще раз хочется повторить мысль преп. Серафима Саровского о том, что необходимо рас-

суждать, какие добродетели, делаемые ради Христа, «больше прибыток дают». Для разных людей такие добродетели разные. *«И иных Бог поставил в Церкви, во-первых, Апостолами, во-вторых, пророками, в-третьих, учителями; далее, [иным дал] силы [чудодейственные], также дары исцелений, вспоможения, управления, разные языки»* (1 Кор. 12,28). У каждого человека есть свое определенное божественное призвание, которое можно определить, наблюдая за собой: *какая добродетель приводит к большему стяжанию Духа Святого, — такое у вас и призвание.* *«Будем внимательны к себе, и друг к другу, братья. Будем стремиться к постоянному стяжанию Духа Святого».*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и завершается наше совместное путешествие. Возможно, не для всех оно было простым, у кого-то из читателей обнажилась эмоциональная боль, проблемы, о которых неприятно вспоминать... Но у нас нет другого пути.

Человек, стремящийся к Богу, призван изучать себя, свой внутренний мир, осознать свои грехи для того, чтобы с Божьей помощью избавиться от них. Чем больше мы познаем себя, Образ Божий в себе, тем яснее нам открывается совершенство Божественного замысла о мире и человеке, тем сильнее мы любим Бога и ненавидим грех, стремимся очиститься от него.

Хочется надеется, что с Божьей помощью каждому из вас открылось что-то удивительное, особенное, прекрасное в вас самих, что вы почувствовали, как может измениться жизнь, если вы преодолете свои внутренние проблемы. Какое изобилие блаженства, любви, света, тепла, радости и внутренней гармонии вас ждут! Не теряйте времени! Откройте для себя Бога, примите Его любовь и заботу, обращайтесь к Нему, рассказывайте Ему о ваших бедах и проблемах, доверяйте Ему свою жизнь. И помните, что все, необходимое для вас, Он даст, обо всем позаботится: *«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его...»* (Мф.6,33).

Мы рассмотрели основные внутренние проблемы человека и убедились, что в основе их лежит греховность. Нужно помнить, что любой грех основан на

лжи и не имеет смысла. Он предлагает нам то, что мы просто не в состоянии получить, поддавшись искушениям. Мы призваны обнаружить эту ложь и безжалостно сокрушить голову змия.

Важно не оказаться обманутыми, не оказаться на месте тех, о которых говорится в Евангелии от Матфея: *«Не всякий, говорящий Мне: "Господи! Господи!", войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного. Многие скажут Мне в тот день: Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем многие чудеса творили? И тогда объявлю им: Я никогда не знал вас: отойдите от Меня, делающие беззаконие. Итак, всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне. А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрассудному, который построил дом свой на песке; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и налегли на дом тот; и он упал, и было падение его великое»* (Мф.7,21-27). Мы должны строить свой дом, свою жизнь на камне, который есть Иисус Христос (Мф.21,42; Мк.12,10; Лк.20,17; 1 Пет.2,7), а не на песке самоугодия, эгоизма, тщеславия и гордости.

Врачуется грех Господом Богом в Церкви Христовой, в святых таинствах исповеди и причащения Святых Христовых Тайн при условии глубокого покаяния и прощения. Психологические техники, психокоррекционные методики, психотерапевтическая помощь - могут оказаться достаточно эффективными средствами в

познании себя, выявлении причин греховности, но не более. Чтобы излечиться от своих болезней, избавиться от страданий, внутренних терзаний и душевных ран, освободиться ото лжи и греха, страхов и тревожности, внутренних проклятий и самоотвержения, полюбить и принять себя и других людей, нужно обратиться к Богу, нашему Любящему Отцу и Учителю, Спасителю и Целителю.

Еще раз хочется напомнить, что наша борьба с грехом - это не битва на равных, это не шахматная партия, в которой неизвестно кто победит. Окончательная победа в борьбе с грехом уже одержана для нас Господом Иисусом Христом. *«Благодарение Богу, даровавшему нам победу Господом нашим Иисусом Христом!»* (1 Кор. 15,57. Господь Иисус Христос сокрушил ад - *«Смерть! где твое жало? ад! где твоя победа?»* (1 Кор. 15,55). Он выкупил нас из рабства греху - *«вы куплены дорогой ценой»* (1 Кор. 6,20). Он даровал нам победу - *«ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир»* (1 Ин. 5,4). Он даровал нам свободу, *«стойте в свободе, которую даровал нам Христос»* (Гал. 5,1), *«Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода»* (2 Кор. 3,17), *«К свободе призваны вы, братия»* (Гал. 5,13).

Единственное, что Господь не может сделать - это заставить нас быть свободными и счастливыми. Нам лишь остается принять Его дар, верить, надеяться и любить Его, терпеливо претерпевать искушения и соблазны, зная, что Бог не попускает нам испытаний свыше наших сил (1 Кор. 10,13); не унывать при падениях; использовать каждое искушение для того, чтобы лучше узнать себя, для того чтобы в прощении, получаемом на исповеди, ощутить Божественную Любовь и

принятие, для того, чтобы исполниться благодарности, осознавая, что даже коварство нечистых духов Господь использует для назидания и воспитания верующих в Него людей.

Когда сомнения и соблазны будут обуревать вас с непреодолимой силой, вспомните, что сатана уже проиграл, что его противоборство Богу бессмысленно! В претерпеваемых нами искушениях, которые нужны нам для духовного совершенствования, мы можем видеть *«предсмертные судороги бесов»*, панически боящихся предуготовленного для них *«озера огненного и серного»* (Откр.20,10).

Выбор за нами: Свобода или рабство, Свет или тьма, Истина или ложь, Любовь или ненависть, Жизнь или смерть.

Мы выбираем Жизнь!

ЛИТЕРАТУРА

Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета.

Добротолюбие. Свято-Троицкш Монастырь, Джорданвилль, 1964.

Цветник духовный. Назидательныя мысли и добрыя советы, выбранныя из творений мужей мудрых и святых. Типо-литография И.Ефимова, 1889.

Свт. Василий Великий. Творения. Паломник, 1993.

Свт. Григорий Палама. Триады в защиту священно-безмолствующих. Канон, 1995.

Свт. Игнатий Брянчанинов. Сочинения. Свято-Троицкш Монастырь, Джорданвилль, 1985.

Свт. Иоанн Златоуст. Творения. Посад, 1993.

Свт. Феофан Затворник. Путь ко спасению (краткий очерк аскетике). Начертания христианского нравоучения. Типо-литография И.Ефимова, 1908.

Свт. Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Правило веры, 1999.

Прей Иоанн, игумен Синайской горы, Лествица. Типо-графия Св.-Тр. Серпевой Лавры, 1908.

Преп. Иоанн Кассиан Римлянин. Писания. АСТ, 2000.

О борьбе с грехом и страстями по учению преподобного Нила Сорского. Изд. Псково-Печерского монастыря, 1993.

Преп. Никодим Святогорец Невидимая брань. Тритон, 1991.

Наставления отца нашего преп. Серафима Саровского чудотворца. Минск, 1992.

Митр. Антоний Сурожский. Любовь всепобеждающая. СПб, 1994.

- Митр. Антоний Сурожский.** Таинство любви. Сатись, 1994.
- Митр. Антоний Сурожский.** Человек перед Богом. М.: Центр по изучению религий, 1995.
- Митр. Вениамин (Федченков).** Житие преподобного Серафима Саровского чудотворца. Отчий дом, 2002.
- Митр. Серафим (Чичагов).** Да будет воля Твоя. Паломник, 1993.
- Архиепископ Харьковский Макарий.** Православно-догматическое богословие, Типография Якова Трея, 1868.
- Схиархимандрит Иоанн (Маслов).** Святитель Тихон Задонский и его учение о спасении. Изд. Отд. Московского Патриархата, 1993.
- Архимандрит Платон.** Православное нравственное богословие. Молодая гвардия, 1994.
- Иеромонах Софроний (Сахаров).** Старец Силуан. Париж: 1952.
- Протоиерей Василий Зеньковский,** Педагогика. Клин, Издательство фонда Христианская жизнь, 2002.
- Протоиерей Глеб Каледа.** Домашняя церковь. Зачатьевский монастырь, 1998.
- Протоиерей Иоанн Мейендорф,** Православие в современном мире. Путь, 1997.
- Сборник **Основы христианской психологии.** Наука, 1995.
- Сборник **О семье и воспитании.** Благовест, 1996.
- Авдеев Д.А., Невярович В.К.** Нервность: ее духовные причины и проявления. М.: Русскш Хронограф, 1999.
- Азарных Т.Д., Тыртышников И.М.** Психическое здоровье Московский психолого-социальный институт; Воронеж, МОДЭК, 1999.
- Бочаров А.С., Чернышев А.В.** Очерки современной церковной психологии. Свет Православия, 2003.

- Василенко Л.И.** Краткий религиозно-философский словарь. Изд. Истина и жизнь, 2000.
- Васильев Н.Н.** Тренинг преодоления конфликтов. Речь, 2002.
- Вышеславцев Б.П.** Этика преображенного эроса. М., 1994.
- Зарин СМ.** Аскетизм по православно-христианскому учению. Молодая гвардия, 1996.
- Захаров А.И.** Неврозы у детей и психотерапия. Издательство Союз, 2000.
- Ильин В.И.** Серафим Саровский. Путь жизни, 1971.
- Ильин И.А.** Аксиомы религиозного опыта. «Рарогъ», 1993.
- Клехо Ю.Я.** Образовательный императив. Изд. Исследовательского центра проблем качества подготовки специалистов, 1998.
- Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П.** Большой психологический словарь. ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
- Невярович В.К.** Терапия души: святоотеческая психотерапия, 1997.
- Соловьев Владимир.** Смысл любви. **Троицкий Сергей** Христианская философия брака. **Протоиерей Иоанн Мейендорф.** Брак в Православии. Путь, 1995.
- Франк С.Л.** Предмет знания. Душа человека. АСТ, 2000.
- Адлер Альфред** Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека. Киев: «Наука жить», 1997.
- Берн Эрик** Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы.. СПб., 1992.
- Берн Эрик** Трансактный анализ в психотерапии. М. Академический проект, 2001.
- Берне Р.** Развитие Я-концепции и воспитание. Прогресс, 1983.

Гроф С. Психология будущего: Уроки современных исследований сознания. АСТ, 2003.

Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. Класс, 1997.

Гулдинг Р., Гулдинг М. Основы транзактного анализа. Класс, 1997.

Дилтс Роберт Планета людей. М.: Издательство «Класс», 1997.

Льюис К.С. Любовь. Страдание. Надежда: Притчи. Трактаты. Республика, 1992.

Маслоу Альфред Мотивация и личность Психология бытия.. СПб. 1999.

Пауэлл Дж. Почему я боюсь любить? Лига-Фолиант, 1993.

Риман Ф. Основные формы страха. Алетейа, 1999.

Ричардсон Р.У. Силы семейных уз. Акцидент, 1994.

Франкл Виктор. Человек в поисках смысла. Прогресс, 1990.

Фромм Эрих. Человек для себя. Иметь или быть? Изд-во Ильина В.П., 1997.

Фромм Эрих. Анатомия человеческой деструктивности. Республика, 1994.

Graham & Shirley Powell Christian set yourself free. US: Sovereign World, 1994.

Joseph Murphy The power of your subconscious mind. GB Gasgow: Omnia Books, 1988.

John & Paula Sandford The transformation of the Inner man. USA, Victory House, Tulsa, 1982.

Martha Beck. Finding your own North Star. UK: Judy Piatkus Limited, 2001.

Neil T. Anderson, Rich Miller Freedom from fear. London: Gazelle Creative Productions, 1999.

Trevor Powell Stress free living. London, NW, Sydney: DK, 2000.

Tapscott B. Set free through Inner Healing. UK.: Marshall Morgan & Scott, 1978.

Thomas Verny The Secret Life of the Unborn Child. New York, 1981.

Sandford John & Paula The transformation of the inner man. US: Victory house, 1982.

Schaefer E.S. A complex model for maternal behaviour. Journal of abnormal social psychology. 1959. 59. p. 226-235.

Ursula Markham Childhood trauma. GB Shaftesbury, Dorset: Element Books Limited, 1998.

Vicky Maud Stress and depression in children and teenagers. GB London: Sheldon Press, 2002.

Virginia Satir Conjoin Family Therapy. Mountain view, 1967.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	5
ГЛАВА I	
СЕМЬЯ И РЕБЕНОК	
Причины греховности	
<i>Дух, душа, тело</i>	10
<i>Почему возникают внутренние пробле- мы?</i>	12
<i>Источники греха</i>	18
<i>Влияние демонических сил на человека</i>	20
<i>Как проявляется бесовская одержи- мость?</i>	23
Роль семьи в формировании греховности	
<i>Божественная природа любви</i>	27
<i>Формирование убеждений</i>	29
<i>Влияние убеждений</i>	32
<i>Структура убеждений</i>	33
<i>Основные жизненные позиции человека</i>	34
<i>Власть ранних решений, внутренних про- клятий</i>	41
<i>Внутренние проклятия и греховность</i>	46
<i>Типы семейных отношений</i>	50
Любовь родителей	
<i>Любовь и влюбленность</i>	57
<i>Конфликты в семье</i>	61
<i>О любви в браке</i>	69
<i>Любовь к ребенку</i>	74

Родительское терпение	80
Честность и доверие родителей	83
Справедливость и дисциплина	
<i>Опасность несправедливости</i>	86
<i>О порядке в доме, дисциплине и наказании</i>	89
<i>Поощрение позитивного</i>	94
Организация детского труда	96
Поддержка, помощь и заинтересованность родителей	99
Собственный опыт веры	
<i>Религиозное воспитание</i>	102
<i>Опасность подросткового возраста</i>	105
<i>Влияние семейного воспитания на формирование представлений о Боге</i>	i ηγ
Позитивный пример родителей	
<i>Влияние семьи на развитие личности ребенка</i>	J-JQ
<i>Последствия негативного примера родителей</i>	ill

ГЛАВА II

ОСНОВНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ

Познание себя	117
Взаимоотношения с людьми	
<i>Что такое пагубные отношения?</i>	119
<i>Как разрывать пагубные взаимоотношения?</i>	122
<i>Взаимоотношения с родителями и родственниками</i>	127

Анализ позиции родителей	
<i>Нежеланные дети</i>	131
<i>Психотравмирующие семейные обстоятельства</i>	132
<i>Позиция родителей по отношению к ребенку</i>	134
<i>Влияние семейных взаимоотношений на развитие личности ребенка</i>	138
<i>Основные родительские установки</i>	142
Отвержение и само-отвержение	
<i>Как появляется комплекс само-отвержения?</i>	146
<i>Последствия само-отвержения</i>	147
<i>Преодоление само-отвержения</i>	190
<i>Обращение к Богу</i>	194
Преодоление проклятий	
<i>Что такое проклятия?</i>	198
<i>Родительские установки</i>	200
<i>Влияние ложных решений на жизнь человека</i>	209
<i>Проклятия значимых людей</i>	212
<i>Как избавиться от последствий проклятий — внутренних ложных решений?</i>	213
Насилие	
<i>Что такое насилие? Формы насилия</i>	217
<i>Цикл насилия</i>	219
<i>Отличие наказания от насилия</i>	223
<i>Психологические последствия насилия</i>	225
<i>Хулиганство</i>	229
<i>Преодоление последствий насилия</i>	230
Предательство	231

Страх и тревожность

<i>Как рождается неестественный страх?</i>	235
<i>Виды страхов</i>	239
<i>Пути избавления от страхов</i>	240
<i>Что такое тревожность?</i>	240
<i>Преодоление тревожности и страха</i>	242

Болезни

<i>Почему мы бодем?</i>	246
<i>Роль негативных эмоций в появлении болезней</i>	249
<i>Защитные механизмы</i>	253
<i>Пограничные состояния</i>	258
<i>Болезни как проявления Промысла Божьего</i>	265

ГЛАВА III

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ПРОБЛЕМ

Пробуждение

<i>Первый шаг на пути к свободе</i>	268
<i>Признание возможности изменения</i>	271
<i>Служение Иисуса Христа</i>	273
<i>Сомнения - противоположность веры</i>	275
<i>Самопознание. Грех в жизни человека</i>	277
<i>Роль самопознания в борьбе с грехом</i>	280
<i>Путь самопознания</i>	283

Исповедь

<i>Зачем нужна исповедь?</i>	291
<i>Покаяние и прощение нас Богом</i>	292
<i>Что такое исповедь?</i>	295

Прощение	
<i>Почему необходимо прощать?</i>	298
<i>Как нужно прощать?</i>	300
<i>Что значит простить?</i>	301
<i>«Не судите, да не судимы будете»</i>	304
<i>Участие в церковных таинствах</i>	308
<i>Препятствия</i>	310
Влияние демонических сил	
<i>Природа демонов</i>	313
<i>Ложь - основа греха</i>	315
<i>Действие бесов</i>	319
<i>Одержимость</i>	323
<i>Изгнание бесов</i>	324
Цель христианской жизни	
<i>В чем отличие верующего человека от неверующего</i>	332
<i>Стяжание Святого Духа</i>	335
<i>Различение духов</i>	339
<i>Потребности человека</i>	342
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	349
ЛИТЕРАТУРА	353
ОГЛАВЛЕНИЕ	358



Всего дороже для нас
в христианстве
Сам Христос

Вл. Соловьёв

Сайт Просветительского Центра и
Издательства «Свет Православия»
<http://www.reshma.com.ru>

Книги издательства «Свет Православия»

Крупнейший в Интернете ресурс
по Пастырской и Христианской Психологии:

Православие и современность

Семинары в Просветительском Центре
«Свет Православия»

Молодежное служение
Русской Православной Церкви

155840, Ивановская обл.,
Кинешемский район, с. Решма,
Редакция СВЕТА ПРАВОСЛАВИЯ

8-(09331)-98-343

mail@reshma.com.ru

http ://www.reshma.com.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в Ивановской
областной типографии

153008, г. Иваново, ул. Типографская, 6.
E-mail: 091 -018@adminet.ivanovo.ru