

Познай себя

Иосиф Августин SJ

**Боль обиды,
радость прощения**

Второе издание изменённое

Издательство М

Краков

Перевела с польского Анна Гарболинская

Вступление

Кому из нас не приходилось переносить в жизни различные обиды? Кто из нас не страдал из-за несправедливого отношения к себе со стороны своих родных и близких? Кого не обижали сверстники во дворе, одноклассники в школе или однокурсники? Кто не испытывал несправедливости по месту работы, непонимания в исповедальне, оскорбления и унижения на улице и в иных жизненных ситуациях, одно лишь перечисление которых было бы затруднительным? Нанесенная обида обычно переживается очень болезненно, и в своих воспоминаниях нам не хочется к ней возвращаться. Но забыть о ней бывает не так-то просто, особенно если она была очень болезненной. В частности это касается обид, пережитых в раннем детстве, если их наносили самые близкие люди. Детство - это тот период жизни, когда человек особенно нуждается в чувстве опеки, безопасности, признания, любви. Если ребёнок лишён этого, в нём постоянно накапливается обида.

Иногда причинённое зло бывает настолько сильным и тяжёлым, что перерастает все эмоциональные и духовные возможности человека. Человек не в состоянии жить с ранящим его глубоким чувством обиды и боли. Поэтому он неосознанно вытесняет эти чувства куда - то подальше, в тайники подсознания, и удивительным способом «забывает» о них. В жизни приходится встречаться с ситуациями, когда на ранних этапах развития ребёнка ему наносились тяжёлые психические травмы. Вследствие этого в дальнейшем в психической деятельности такого человека иногда могут возникать «белые пятна забвения», охватывающие период детства и даже частично период юности. Таким способом человеческая психика защищает себя перед постоянной внутренней болью. Однако иногда такая «защита» бывает лишь кажущейся.

Книга «Боль обиды, радость прощения» возникла в основном в результате опыта духовного руководства, осуществляемого в рамках

«Духовных упражнений» Святого Игнатия Лойолы. Атмосфера тишины, царящая во время проведения реколлекций, благоприятствует «восстановлению памяти» и нередко, к большому удивлению участников реколлекций, приводит к осознанию той боли, которая таилась в них как результат накопления перенесенных в прошлом психических травм. Старые раны накопленных жизненных обид, которые давным-давно, чаще всего путём огромных волевых усилий, были вытеснены в подсознание, иногда дают о себе знать во время сосредоточенной молитвы и тогда воспринимаются как рассеянность или «глупые мысли», мешающие сосредоточиться на молитве. Однако то, что во время интенсивной молитвы мы трактуем как искушение или рассеянность, иногда бывает благодатью - результатом деятельности в нас Святого Духа, который есть Духом Правды, Духом прощения и примирения.

Пугливое вытеснение чувства обиды в тайники подсознания не решает проблемы. Скорее наоборот. Ибо «забытое» зло, вытесненное в подсознание, не перестаёт деструктивно действовать на человека. Обида, особенно та, которая была очень глубокой, в тайниках человеческого подсознания развивается ещё сильнее, «процветает» и приносит горькие плоды в виде постоянной усталости, раздражительности, враждебной настроенности к окружающим, недовольства собой и другими, болезненного чувства вины и т.п. Глубокое чувство обиды можно сравнить с гриппозной инфекцией: целиком излеченный грипп сам по себе не является опасным заболеванием. Но если к этой болезни отнестись пренебрежительно, она «прячется», с тем, чтобы со временем проявить себя в виде тяжёлых постгриппозных осложнений.

Разнообразные обиды, которые наносятся нам в течение жизни, в том числе в детском и юношеском возрасте, вообще-то не представляются опасными. И хотя иногда они бывают очень болезненными, однако излеченные до конца, они не оказывают отрицательного влияния на дальнейшую жизнь человека. Однако если к ним относиться пренебрежительно или вытеснять их в подсознание, они могут отравлять жизнь не только тому человеку, которому было причинено зло, но также влиять на все его взаимоотношения: с Богом, с людьми и со всем миром. Нередко наблюдаются ситуации, когда нанесенную обиду человек вытесняет в подсознание и как результат этого он (совершенно незаметно для себя, но очень ощутимо для окружающих) превращается из человека - жертвы в

человека - обидчика, ранящего всех и вся вокруг себя, ибо обиду скрыть невозможно. Её можно лишь признать, принять и «перетерпеть».

Самым важным условием разрешения проблемы переживаемого чувства несправедливости является сильная воля и глубокое желание выхода из такого состояния, которое сопровождается погружением в чувство обиженности. Если человек входит в состояние обиженного, вязнет в чувстве обиды и постоянно жалеет себя, то происходит это, прежде всего потому, что ему недостаёт сильной воли, чтобы преодолеть в себе чувство зла и вырваться из него. Что касается силы воли для преодоления переживаемого чувства несправедливости, то здесь помощь психотерапевта или духовного руководителя всегда будет вторичной, ибо эта помощь идёт лишь извне. В то время как результат решения этой проблемы зависит в значительной степени от личного включения обиженного человека в процесс прощения и примирения. Однако помощь психотерапевта или духовного руководителя, хотя и является вторичной, также важна для укрепления воли в процессе преодоления чувства обиды. Решительный отказ от помощи близких в разрешении проблемы собственного чувства обиды чаще всего является ни чем иным, как желанием поддерживать и лелеять чувство собственной обиженности.

Бог, к которому мы непосредственно обращаемся с нашим чувством боли и обиды, отсылает нас к Церковной общине. Заботливая, материнская любовь Церкви нам особенно необходима в минуты наших глубоких ранений. Какой была бы мать, которая оставила бы без внимания своего обиженного ребёнка и велела бы ему самому справляться с болезненным переживанием причинённого ему зла? И каким оказался бы ребёнок, который отказался бы от любящей его матери и её помощи в минуты страданий и боли?

Помощь Церкви для людей, переживающих чувство обиды, приходит, прежде всего, в таинстве покаяния, в духовном руководстве, в Евхаристии. Человек, страдающий от причинённого ему зла, может получить помощь в преодолении переживаемых страданий и боли не только в непосредственной услуге священника. Огромной помощью может оказаться участие в какой-нибудь приходской общине, в которой человек встречается с доброжелательностью, заботой и человеческой любовью. Существуют и иные формы оказания помощи человеку, переживающему болезненное чувство обиды: так называемые закрытые реколлекции, разные формы консультаций и т.п.

Сложность Церковной помощи состоит в том, что утешение обиженных людей и помощь им оказывают чаще всего только священники. Поэтому каждый, кто хотел бы в какой-либо форме помогать страдающим людям, может этим заниматься. Но для этого он должен, прежде всего, сам включиться в процесс излечения от собственных ранений. Этот процесс представляется крайне важным, для того, чтобы при оказании помощи другим людям человек не мог переносить собственных чувств обиженности на тех людей, которым он оказывает помощь. Процесс собственного очищения должен пройти каждый, кто хотел бы участвовать в такой помощи: священники, семинаристы, приходские лидеры, церковные консультанты, преподаватели Закона Божьего. Человек, сам живущий с чувством обиды, не будет в состоянии понять переживаний обиженного человека и не сможет ему помочь. Беседы и советы такого человека будут не только поверхностными и внешними, но иногда могут ввести другого человека в заблуждение. Для кандидатов в священство период пребывания их в духовных семинариях должен быть временем их очищения от чувств обиды, вынесенных из родительского дома, из окружения сверстников, из школьных лет, а иногда и обид, нанесенных им в приходе.

Каждая человеческая обида должна восприниматься нами как задание. И хотя часто это довольно трудное задание, однако его всегда можно выполнить. Каждому пораненному человеку следует твёрдо в это верить. Ибо если Иисус призывает нас прощать наших обидчиков семьдесят семь раз, т.е. постоянно, то вместе с этим призывом Он даёт нам благодать, чтобы мы могли Его науку воплощать в жизнь. Если нанесенные обиды мы принимаем в соединении с Иисусом и воспринимаем их как жизненную необходимость, тогда обиды перестают быть проклятием, а становятся даром. Тогда сам обиженный человек, наполненный Божьей благодатью, приобретает силу для перемены проклятия обиды - в дар и благословение. Настойчивостью человеческих усилий и силой Божьей благодати боль обиды со временем превращается в радость прощения.

Работа над чувством обиженности требует от человека больших усилий - как духовных и религиозных, так и психических и эмоциональных. Хотя в процессе внутреннего очищения участвуют две стороны человеческой деятельности - духовная и психическая - они так тесно между собой связаны, что ни в коем случае их не следует разделять. И эмоциональность, и духовность являются интегральными элементами человеческой личности. Обе эти стороны взаимно нуждаются одна в другой. Однако как эмоциональная,

так и психическая сторона человеческой деятельности должны быть подвластны человеческому духу. Глубокое чувство обиды невозможно преодолеть одной лишь усиленной работой над человеческими эмоциями, например, проводя психоанализ или иные формы психотерапии. Но также не представляется возможным выйти из этого состояния, прибегая лишь к религиозному опыту без учёта человеческих эмоций и всей сложности психики человека. Чтобы процесс прощения и примирения был подлинным, он должен носить интегральный характер, включающий все стороны человеческой личности.

„Когда умножился грех, стала преизобиловать благодать” (Рим 5, 20). Перефразируя слова св. Павла, можно сказать, что там, где умножилась обида, там ещё обильнее умножилась благодать прощения и примирения. Благодаря Божьему и человеческому прощению, израненные места человеческой личности становятся особыми местами чуткости к другому человеку и его страданиям. Радость прощения в жизни пораненного человека не ограничивается лишь тем, что он прощает своего обидчика. Эта радость выражается также в чуткости к каждому человеку, особенно же к человеку, переносящему страдания и нуждающемуся в помощи. Радость прощения - это радость того, что мы можем принимать людей такими, какими они есть. Это радость общения с ними, понимания их и оказания им необходимой помощи.

Предлагаемая книга предназначена, прежде всего, тем, для кого осознание обиды продолжает оставаться незаживающей болезненной раной. Книга побуждает к принятию решения открыто принимать наносимые обиды и находить в себе силы излечиваться от них. В этой книге хочется пробудить у страдающих людей желание к тому, чтобы они сумели посмотреть на свои собственные проблемы не только с субъективной точки зрения (хотя и это очень важно), но также и более объективно - с общечеловеческой точки зрения. Ибо в преодолении собственного чувства обиды огромной помощью служит опыт солидарности с другими людьми, страдания которых нередко бывают более сильными и глубокими. И хотя сострадание другим людям не решает автоматически собственной проблемы, однако оно позволяет несколько оторваться от себя и своих собственных обид.

Книга предназначена также для тех, которые оказывают помощь страдающим людям. Прежде всего, она необходима священникам и духовным руководителям. Делясь своим опытом оказания помощи пораненным людям, автор предлагает много рекомендаций о том, как

следует вести себя с такими людьми на каждом этапе их внутреннего оздоровления. Бывают священники, которые в своей жизни не переносили глубоких обид, или (что встречается чаще) сами не освободились от чувства нанесенных им обид. Очень важно, чтобы такие священники не обвиняли людей в том, что у них отсутствует позиция прощения и желание примирения со своими обидчиками. Очень важно, чтобы во время исповеди священники не обвиняли исповедующихся, когда те искренне сознаются в чувствах гнева, боли, озлобления или даже в чувстве мести против тех людей, которые нанесли им обиды. Именно благодаря тому, что человек излагает эти чувства перед священником, который обязан быть выразительным свидетелем Божьего милосердия, эти чувства теряют свою деструктивную силу. В задачу священника не входит осуждение людей. *„Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете“* (Лк 6, 37) - эти слова Иисуса относятся также и к нам, священникам (а возможно, особенно к нам), заседающим в исповедальнях. Задачей служения, оказываемого священником, является оказание помощи исповедующимся в распознавании состояния их совести и указание им Божьего милосердия. Окончательно только сам Бог осуждает человека, ибо только Он знает, *„что в человеке“* (Ин 2, 25).

Эту книгу автор особенно хотел бы рекомендовать молодым людям, которые выносят из своих родительских домов глубокие чувства обиды, боли и гнева. В молодые годы «расправляться» с болью обиды бывает относительно просто, хотя это и требует определённых усилий и внутренней борьбы. Ведь молодые люди обладают большим жизненным запалом, энергией, в них очень живуча надежда. Участвуя в «переработке» чувства обиды, эти качества молодых людей относительно быстро способствуют восстановлению внутреннего покоя, улучшению контактов с окружающими и возвращению радости жизни. «Переработка» чувства обиды в молодости даёт молодому человеку огромный шанс на более удачную личную и производственную жизнь, а самое главное - на счастливую семейную и родительскую жизнь. Происходит это благодаря тому, что, не фиксируясь на чувстве обиды, молодой человек не вносит в свою жизнь различных отрицательных примеров и проявлений неправильного поведения, которых насмотрелся в собственном доме. Преодоление обид, вынесенных из родительского дома, - это один из наивысших даров, которые можно пожертвовать своей жене (мужу), детям, воспитанникам, ученикам, прихожанам и каждому человеку, встреченному на своём жизненном пути. Но не переработанное чувство обиды ведёт к тому, что молодой человек

совершенно незаметно для себя принимает сам и претворяет в жизнь те формы поведения, которые раньше его самого больно ранили.

Книга не ставит перед собой цель стать дешёвым руководством, дающим простые жизненные рецепты и одновременно обещающим быстрый и лёгкий успех в том случае, если читатель применит их в своей жизни. На боль обиды не существует дешёвых рецептов. Пословица «Время лечит» оправдывает себя лишь тогда, когда человек действительно жаждет излечения. И он сознательно игнорирует предлагаемые ему готовые упражнения для работы над собой, которые в размышлениях об обиде и прощении можно было бы относительно легко предложить. Автор же довольно часто обращается к читателю с вопросами и предложениями. Ибо он задаётся целью, чтобы читатель после общих размышлений задумался, „дабы извлечь пользу” для себя, как советует святой Игнатий Лойола (см. Ду 107). От боли нанесенной обиды человека не смогут освободить одни лишь интеллектуальные размышления, если они не задевают конкретных сторон человеческого существования.

Иисус в Евангелии ни одну из человеческих проблем не ставит так однозначно, как проблему прощения. Ведь Он сам лучше всего знает нашу беспомощность перед чувством обиды и поэтому призывает нас, чтобы это чувство мы представляли Ему. Ибо Он искупил человека тем, что принял на Себя каждую человеческую несправедливость и все связанные с нею обиды - и те, которые мы причиняем ближним, как и те, которые мы испытываем от них.

Опыт показывает, что человеческая обида лишается своей разрушительной силы, когда мы вместе с Иисусом жертвуем её нашему Небесному Отцу. Это Иисус даёт нам силу для того, чтобы мы вместе с Ним молились за тех, которые нас обидели: „Отче, прости им, ибо они не ведают, что творят”, и чтобы таким образом жертвовать им наше прощение. А ведь и наши ближние, которых мы обидели, заносят за нас такую же молитву. Эту молитву мы должны поддерживать, выпрашивая у Господа благодать быть открытыми на их прощение.

Иосиф Августин SJ

Ченстохова, 2 февраля 2000

В Празднование Сретения Господнего

МОТТО

(...) новая уверенность в том, что кто-то жаждет нашего полного уничтожения. С этим фактом также смиряюсь. Теперь я это знаю. Не стану никому навязываться со своими страхами. Не буду извергать жёлчь оттого, что другие не понимают, что ждёт нас, евреев. Эта первая уверенность нисколько не ослабляет той, второй. Живу и работаю всё с той же уверенностью и считаю, что жизнь имеет смысл, всё-таки имеет, хотя вряд ли решилась бы признаться в этом публично. Жизнь и смерть, страдание и радость, волдыри на уставших стопах и жасмин в глубине моего сада, преследования и бесконечные бессмысленные ужасы. Всё это создаёт внутри меня мощный монолит, который я начинаю всё глубже понимать, просто для себя самой, не будучи в состоянии никому объяснить, в чём состоит этот механизм. Мне хотелось бы долго жить, чтобы всё же когда-то иметь возможность это сделать. Но если мне этого не суждено, ну что ж, это сделает кто-то другой, и тогда он будет жить дальше моей жизнью от того места, где прервалась моя жизнь. Именно поэтому я обязана жить такой хорошей, полной и настоящей жизнью, как только это возможно - до последнего моего вдоха. Так, чтобы кто-то, кто придёт после меня, не встречался бы с такими же проблемами, не должен бы был начинать всё сначала.

Фрагмент „Дневника” Эtti Гиллезум, молодой еврейки, который она писала в концлагере в Вестерброке в Голландии (1943). Весь „Дневник” Эtti Гиллезум, а также некоторые её письма будут изданы Издательством WAM.

Обида всегда болит

1. К чувству обиды невозможно привыкнуть

Каждая нанесенная человеку обида болит. Обида - это всегда несправедливость. Мы страдаем, когда нас унижают, оскорбляют, используют, когда кто-то пытается нами манипулировать, когда ограничивают нашу свободу или переходят границы нашей интимности и т.п. Каждая обида - это лишение человека тех благ, на которые он имеет право и которые ему необходимы для нормальной человеческой жизни. К обиде никогда невозможно привыкнуть. Даже если она наносится на протяжении многих лет, она всегда болит. Психологами доказано, что несогласие родителей на жизнь зачатого ребёнка сказывается отрицательно на внутриутробном развитии плода, а после рождения ребёнка - на всей его дальнейшей жизни. Обида болит от первых мгновений человеческого существования и до самой смерти. Если новорожденному младенцу с самого начала его жизни не оказывают необходимой заботы и любви, он чувствует себя обиженным и даёт об этом знать своим беспомощным плачем и криком.

Человек, которого обидели, всегда страдает. Страдает, независимо от возраста, образования, религиозной принадлежности, общественной позиции, наличия материального благосостояния. Пожилой возраст не

защищает от страданий, полученных нанесенной обидой. Люди в пожилом возрасте болезненно переживают отсутствие поддержки, опеки, доброжелательности и заботы. Поскольку с течением времени снижается их сопротивляемость различным трудностям, то и перед наносимыми им обидами они становятся всё более беспомощными и беззащитными. Беззащитность старого человека перед злом подобна беззащитности ребёнка. И хотя мудрость, приобретенная с годами, иногда помогает в принятии соответствующего отношения к несправедливости и злу, однако обида не перестаёт причинять боль.

2. Обиды, наносимые в детстве и юности

Период детства и юности - это время, когда человеческая психика особенно ранима, ибо в этот период человек более всего нуждается в чувстве гарантированной безопасности, всецелого признания, стабильности семейного очага, взаимной гармонии и согласии между родителями, необходимой помощи в критических состояниях, постоянной эмоциональной поддержке, в наличии хороших жизненных примеров и т.п. Чувствительностью и хрупкостью детской психики объясняется тот факт, что эта нежная психика глубоко и прочно фиксирует все те ситуации, которые ребёнок воспринимает как несправедливые либо обидные.

Конфликты молодых людей с родителями, «войны», происходящие в среде сверстников, их жестокость, склочничество - все эти проблемы нередко самым тесным образом связаны с трудным опытом детского периода. Работая над оздоровлением взрослого человека от страданий и боли, причинённых ему нанесенными обидами, непременно следует

учитывать опыт детских и юношеских лет, поскольку это имеет огромное значение, которое трудно переоценить.

3. Забыть об обиде невозможно

Обиды, особенно те, которые наносились длительное время и были довольно глубокими, невозможно забыть. Иногда можно услышать, как таким страдающим людям даются советы: «Старайся забыть об этом», «Перестань ворошить прошлое», «Не возвращайся к этим воспоминаниям» и т.п. Всё это пустые, ошибочные советы. И хотя они могут быть проявлением искренней доброжелательности, тем не менее, они обычно неэффективны. Такие советы являются скорее препятствием, чем помощью страдающему человеку. Они затрудняют построение полноценных взаимоотношений в семье, с друзьями, в общине. Ибо если наносимое человеку зло, особенно то, которое человек испытывал длительное время, не будет излечено, оно легко превращается в источник зла, причиняемого этим человеком окружающим. Израненный обидами человек, который не сможет интегрально подойти к своему страданию, рискует совершенно

незаметно и неосознанно стать человеком, который сам причиняет окружающим зло и обиды.

Хотя переживание нанесенной обиды всегда является очень болезненным, оно, однако, не должно становиться для человека проклятием. Это может показаться парадоксальным, но обида может быть благодатью, даром. Обида может быть благословением. Когда произойдет внутренняя переработка чувства обиженности, тогда это чувство становится местом особой чуткости на страдания другого человека. Однако это не может произойти без глубокого внутреннего включения человека в процесс личного внутреннего оздоровления.

4. Что такое внутреннее оздоровление от чувства обиды?

Образно это можно определить как своеобразную нейтрализацию в человеке чувства неприязни, гнева, озлобления, ненависти, чувства мести и иных отрицательных эмоций, которые рождаются в процессе переносимого зла, обиды, несправедливости. Эта нейтрализация имеет свои четко определённые этапы. Они составляют своеобразную динамику внутреннего оздоровления, с которой необходимо считаться, если мы хотим, чтобы наше оздоровление было действительно реальным. Неважно, сколько этапов оздоровления будет намечено. Важно, чтобы каждый этап отображал истинную динамику обиды, прощения и примирения.

Необходимо помнить, что, несмотря на необходимость обобщения опыта наносимых обид, сам процесс внутреннего оздоровления всегда будет явлением индивидуальным и личностным. Каждая ситуация человеческой обиды в каком-то смысле неповторима: неповторима

человеческая чувствительность на страдание, обстоятельства, в которых человек их переносит, взаимоотношения между человеком-обидчиком и человеком обиженным. Неповторимы также внутренние усилия, направленные на преодоление чувства обиды; неповторимо также само решение выхода из болезненного состояния в процесс внутреннего оздоровления. Поэтому в оценке состояния обиды следует учитывать не только так называемые объективные факторы, но и субъективные переживания, впечатлительность человека, а также личностное включение в процесс внутреннего оздоровления.

Необходимо также учитывать тот факт, что похожие объективные факторы у различных людей вызывают различные реакции. Поэтому описание обиды всегда будет носить характер своеобразного обобщения многообразного и очень неоднородного человеческого опыта. Подобная ситуация складывается и с динамикой оздоровления от переживаемого чувства обиды. Её описание также является обобщением опыта обиды многих людей, которые можно применять с большой осторожностью к конкретным, индивидуальным человеческим ситуациям. Всегда, когда мы говорим о человеке и его проблемах, мы каждый раз должны иметь в виду его личную свободу, индивидуальный и неповторимый способ его эмоционального реагирования, а также духовную глубину, которую ни в коей мере невозможно до конца описать и предвидеть. В равной степени в переживании обиды, прощения и примирения человек всегда остаётся тайной, к которой следует относиться с уважением.

5. Источники прощения и примирения

Для того, чтобы переживающий обиду человек мог с полным убеждением включиться в процесс внутреннего оздоровления от чувства обиды, требуется глубокая внутренняя мотивировка. Недостаточно

мотивировки, которая концентрируется лишь на том, чтобы достичь улучшения собственного самочувствия. Многие люди именно ради собственного хорошего самочувствия отказываются от истинной работы над чувством обиженности, опасаясь того, что если они начнут «беречь старые раны», это пошатнёт ту стабильность, которой они нередко добивались целыми годами. Если внутренняя стабилизация достигается путём того, что нанесенная обида вытесняется в тайники подсознания, такая стабилизация никогда не будет прочной. Человеку может казаться, что он всем простил причинённое ему зло и примирился с людьми. Но с другой стороны, он может постоянно испытывать состояние внутреннего напряжения, усталости, недовольство собой, приступы гнева, злобы и т.п. Процесс прощения и примирения требует от человека того, чтобы он смело вошёл в раны, нанесенные ему когда-либо в жизни, а также в бескорыстность, которая ищет жизни в правде, внутренней зрелости, полнейшей любви Бога и людей, нежели личного удовольствия и психического комфорта.

В человеческом измерении самой эффективной мотивировкой для преодоления в себе чувства обиды является любовь - любовь человека к человеку. Тот, кто по-настоящему любит, сумеет многое понять, принять и простить. Любящий человек стремится выстраивать всё более глубокую связь единства и общения с любимым. Именно любовь является самым сильным аргументом в ответе на вопрос: зачем мы должны страдать и прощать? Почему мы первыми должны протягивать руку? Зачем мы должны прощать и примиряться по семьдесят семь раз?

Однако даже самая сильная человеческая любовь имеет свои чёткие границы. Доказательством тому наша повседневная жизнь. Глубокая обида может уничтожить в другом человеке любовь и преданность. Существуют обиды, которые своими собственными силами снести невозможно. Бывают обиды столь мощные, что могут сокрушить даже самую сильную человеческую любовь. Как можно простить многолетнее издевательство над самыми близкими людьми, применение насилия, категорический запрет свободы, унижения и оскорбления, манипулирование, сексуальное использование? О некоторых наносимых обидах можно говорить только с чувством невыносимой боли.

Бывает, что человек просто не в состоянии перенести то зло, которое причиняют ему люди. Границы прощения тесно связаны с психическими и духовными возможностями человека. Поэтому прощение

требует не только тяжёлого человеческого труда, но и большой Божьей благодати. Основным мотивом прощения, помимо человеческой любви, может быть опыт любви Бога как Отца, который одинаково любит всех своих детей: детей обиженных и детей, наносящих обиды. Знаком этой любви есть Иисус Христос, который полюбил нас как грешников, как тех, которые наносят обиды другим, и отдал за всех нас Свою жизнь. Его любовь становится окончательным ответом на вопрос, зачем мы должны прощать тем, которые причинили нам зло.

Раздел II

Почему люди причиняют друг другу зло?

1. Обида и человеческая свобода

Почему люди причиняют друг другу зло? Вопрос этот очень важный. От понимания источников обиды в значительной степени будет зависеть стремление к прощению и примирению. Прощение - это одна из фундаментальных основ человеческой зрелости.

„Почему люди причиняют друг другу зло?” - довольно трудный вопрос. Ответить на него тем труднее, что обида, нанесенная другому человеку, является злом, которое ранит не только человека, которого мы обидели, но это зло касается также самого обидчика. Поразительное ослепление обидчика проявляется в том, что до него не доходит, что причинённое ближнему зло нередко в тот же час возвращается к нему, как бумеранг. Причём зачастую возвращается с удвоенной силой.

Вопрос: „Почему люди причиняют друг другу зло?” необходимо рассматривать в контексте более широкого подхода к происхождению зла. Вопрос об обидах, наносимых в человеческой жизни, каким-то образом связан с таинством жизненной драмы человека на земле. Без ответа на вопрос, почему люди взаимно обижают друг друга, трудно найти ответ на другие фундаментальные вопросы: Почему мы должны прощать? Зачем мы должны примиряться с людьми? Где найти источник силы и отваги на прощение и примирение?

Относительно легко можно описать те психологические процессы, которые переживает человек в связи с нанесенной ему обидой. Однако сама лишь психология не исчерпывает существа обиды и прощения. Не объясняет она также причин, из-за которых люди причиняют друг другу зло, прощают друг друга и примиряются между собой. Опыт обиды, прощения и примирения - это не только эмоциональный опыт, но это глубокий духовный процесс. Обида,

прощение и примирение тесно связаны с опытом человеческой свободы. Обида связана с нарушением и злоупотреблением человеческой свободой, в то время как прощение и примирение - это приобретение полной свободы в отношениях с Богом, ближними и с самим собой.

Нельзя говорить об обиде там, где человек страдает единственно из-за причин, приготовленных ему судьбой. И хотя такие ситуации становятся источником страданий человека, но их мы не воспринимаем как обиды, поскольку они не связаны со свободной и сознательной человеческой деятельностью. Даже если страдающий человек иногда приписывает удары судьбы непосредственно Господу Богу и считает себя «наказанным» Богом, то в этих случаях можно говорить об обиде «со стороны Бога» лишь в переносном, а не дословном смысле. Бог никого не наказывает, даже если мы говорим, что он допускает трудные испытания в жизни человека.

2. Первоначальное ранение человеческого сердца

Окончательный повод для нанесения взаимных обид следует искать в исходном, таинственном разрыве человеческого сердца, о котором повествует нам не только Библия (ср. Быт 3, 1 – 24), но также многие созданные мифы иных религий. Это первичное ранение человеческого сердца, называем также первородным грехом. Когда человек впервые отвернулся от Бога, разрушились единство и гармония между людьми.

История человеческих обид неразрывно связана с историей греха. Зло является результатом греха. Непосредственным последствием того, что был сорван запретный плод в Эдемском саду, стало нанесение взаимных обид и обвинение друг друга перед Богом. От времён первичного взаимного обвинения ни один человек на земле не может избежать опыта нанесения обид - в равной степени подвергаться причиняемыми ему обидами и злу, но с другой стороны - самому быть человеком, наносящим обиды окружающим. Каждый человек рано или поздно становится перед фактом наносимой ему обиды и перед необходимостью простить её: как в случае причинённого ему зла, так и в случае, если он сам наносит обиды ближним. Каждый грех, совершённый против ближнего, всегда является какой-то формой обиды.

Человек, пребывающий в состоянии греха, не в состоянии жить дальше спокойно, поэтому он пытается разными способами перекинуть эту тяжесть на других. И именно это является сущностью обиды. Сатана причиняет зло Еве, втягивая её в неправильное мышление и безбожное переживание действительности. Ева причиняет зло Адаму, делась с ним запретным плодом. Адам в свою очередь наносит обиду Еве, перекидывая на неё всю тяжесть ответственности за райскую катастрофу. Ева же пытается избежать ответственности за грех, перекидывая проблему на злого духа. Это замкнутый круг перекидывания с себя обиды и зла.

Если человек не осознает собственного греха, если не признается в нём перед Богом, он инстинктивно начинает искать кого-то другого, на которого он смог бы перекинуть зло, порождённое им самим. История человечества, в которую глубоко вписан грех, - это также история зла. Все войны, революции, социальные и политические перевороты всегда связаны с человеческой обидой. Победы одних народов, классов, общественных групп всегда были связаны со злом для других. Зло так глубоко вписано в историю человечества, что в некоторых общественных и политических теориях оно признано как необходимый элемент развития человечества. Однако развитие человечества, понимаемое как стремление лучшего добра и счастья, может ли быть построено на несчастьях, обидах и зле?

3. Обида как перекидывание собственного страдания на других

Обиды, которые в наших взаимоотношениях мы наносим друг другу, не объясняются непосредственно нашей злой волей. Свои дружеские, приятельские, супружеские, родительские, соседские, производственные и прочие взаимосвязи мы выстраиваем для того, чтобы мы друг друга любили, поддерживали и оказывали взаимную помощь друг другу. Люди не причиняют друг другу зла в силу какой-то особой жестокости, зверства. Иногда бывает даже трудно говорить о полной ответственности за какие-то конкретные поступки, которыми мы обижаем других. Непосредственной причиной нанесения ближним обид часто бывает отсутствие необходимого опыта общения с людьми, неумение идти навстречу ближним, чрезмерное увлечение собой, опасение перед возможными страданиями и т.п. Иногда случается, что очень сильные страдания «лишают человека рассудка». В подобных случаях люди, наносящие обиды своим ближним, действительно не ведают, что творят. Нанесение обид в таких случаях является попыткой перекинуть на других собственные страдания, которых они не умеют и не хотят нести сами.

После того, как человек нанёс обиду, он может опомниться, но чаще всего это происходит с большим опозданием. Ранящие слова уже произнесены, обидные жесты уже произведены. Заметив страдания человека, которому было причинено зло, обидчик почти тот же час спрашивает сам себя: Что я наделал? Зачем я это сделал? Подобные вопросы свидетельствуют о том, что человек, наносящий обиду, часто действительно не знает, что делает. Перекидывание страданий на ближних лишь приумножает обиды, которые человек сам испытывает. На самом деле страданий не удаётся перекинуть на кого-то. Единственное, что можно сделать, - это самому их мудро перетерпеть, прибегая к помощи Бога и людей. Страдание, которое человек пытается насильно перекинуть на ближнего, рано или поздно возвращается к обидчику, причём зачастую с двойной силой.

И хотя человек действительно не ведаёт, что творит, когда причиняет зло тем, кого больше всего любит, тем не менее это не означает, что он может чувствовать себя свободным от ответственности за собственные слова и поступки, которыми он нанёс своим близким столько обиды и зла. Об ответственности за каждую нанесенную обиду необходимо размышлять в

контексте ответственности за всю собственную жизнь. Безответственность за себя, пребывание в зависимости от своих низменных похотей, жизнь в патологических привязанностях, легкомысленное отношение к моральным и духовным требованиям - всё это основные источники зла. Человек, безответственный за себя и ближних, часто перекидывает малейшее страдание на окружающих лишь потому, что не умеет совладать со своей собственной жизнью. Унижение окружающих является признаком пренебрежения к своей собственной жизни. Манипулирование свободой ближних - это горький плод углубления склонности к манипулированию. Применение насилия к окружающим является выражением чувства собственной слабости и бессилия.

Человек, пренебрежительно относящийся к собственной жизни, всегда будет источником зла для других, хотя не всегда будет это осознавать. Словесная демонстрация доброй воли в случаях причинённого зла: «Я не хотел этого сделать» - это ни что иное, как наивная защита собственной безответственности за себя самого и за свою собственную жизнь.

4. Переживание обид - общечеловеческая проблема

К проблеме обиды, прощения и примирения не следует относиться как к проблеме исключительно «моей собственной» или «нашей семейной». Это общечеловеческая проблема, которая требует того, чтобы глубже задуматься над существованием человека. Если бы проблему обиды мы трактовали исключительно как нашу личную проблему, то мы очень легко могли бы подвергнуться опасности слишком субъективного переживания обиды и прощения.

Индивидуальная впечатлительность, конечно же, влияет на то, как обида переживается человеком, однако она лишь одна не объясняет всего. Обиду, прощение и примирение следует рассматривать в контексте всего человеческого существования. Замыкаясь в себе со своей собственной обидой, мы легко можем чувствовать себя обиженными не только конкретными людьми, но также и судьбой, и даже Господом Богом. Жизнь человека на земле нелёгкая, иногда даже драматически трудная. Однако этот факт мы не должны воспринимать как личную обиду. Такова реальная действительность человеческой жизни. И с этим необходимо согласиться, если мы хотим, чтобы наша жизнь имела свой смысл и цель.

5. Каков выход из чувства обиды?

Ответ на вопрос, как решать проблему человеческой обиды, предусматривает ответы на иные вопросы: Кем есть человек? Каков смысл человеческой жизни? На каком фундаменте мы должны строить межчеловеческие отношения? Чем на самом деле является человеческая любовь, супружество, семья?

Размышление над обидой, прощением и примирением следует проводить в контексте целостного подхода к человеку и цели его жизни. Именно такой подход к обиде и прощению позволит нам выбраться из

капкана, которым является для нас замыкание на собственном чувстве обиженности, приятном ощущении «быть жертвой» и поисках «сладкой мести». Если чувство обиды не подвергнется оздоровлению, оно легко вызывает в обиженном человеке замкнутый круг состояния обиженности и превращения его в обидчика. Это довольно часто наблюдается в супружеских, родительских, соседских, производственных и прочих взаимоотношениях.

Жизненный опыт очень убедительно показывает, как обиженный человек почти автоматически становится обидчиком, если не принимает вызова, сделанного ему в связи с нанесенной ему обидой.

Проблему нанесенной обиды, особенно если она была глубокой и переживается очень болезненно, невозможно разрешить в тесном закулке собственного чувства обиженности, боли, гнева, злобы, страха и иных подобных отрицательных эмоций, которые рождаются в связи с этим состоянием. Осознание того, что наносимые обиды являются общечеловеческой проблемой, ведёт к тому, что нам удаётся легче набрать дистанцию к субъективному переживанию чувства обиженности.

6. Бдительно следите за вашим указательным пальцем

„Из всех частей тела наиболее бдительно следите за вашим указательным пальцем, - говорит лауреат Нобелевской премии, великий российский поэт Иосиф Бродский, - ибо он жаждет обличать. (...) Каким бы отвратительным ни было ваше положение, старайтесь не винить в

этом внешние силы: историю, государство, начальство, расу, родителей, фазу луны, детство, несвоевременную высадку на горшок и т.д. Меню обширное и скучное, и сами его обширность и скука достаточно оскорбительны, чтобы восстановить разум против пользования им. В момент, когда вы возлагаете вину на что-то, вы подрываете собственную решимость что-нибудь изменить. (...) В конце концов, статус жертвы не лишён своей привлекательности. Он вызывает сочувствие, наделяет отличием, и целые страны и континенты нежатся в сумраке ментальных скидок, преподносимых как сознание жертвы. Существует целая культура жертвы, простирающаяся от личных адвокатов до международных займов”.

Процесс внутреннего оздоровления начинается с момента, когда человек сознательно и добровольно отказывается от статуса жертвы, от проникновения жалостью к самому себе и от постоянного оплакивания собственного несчастья. „Из всех частей тела наиболее бдительно следите за вашим указательным пальцем, ибо он жаждет обличать”.

Указание людям их вины является признаком того, что мы ещё не взяли на себя полной ответственности за свою жизнь. Если кто-то из нас несчастлив, то, прежде всего, не потому, что нас обидели, но потому лишь, что мы не пожелали взять на себя полной ответственности за собственную жизнь - за такую, какой она является в данном моменте, независимо от поранений, обид и трудных условий, в которых мы жили и продолжаем жить.

Давайте просить у Господа, чтобы мы умели увидеть ситуации, когда мы плохо использовали указательный палец. Спросим себя: Кого и за что мы считали виновными? Почему? Не перекидываю ли я на ближних ответственности за свои несчастья? Зададим себе также вопрос: Не принимаем ли мы в жизни статус жертвы?

Длительные годы господства тоталитарного коммунистического режима, годы оккупации и порабощения заставили нас чувствовать себя жертвами. Действительно, в прошлом мы были жертвами. Однако мы не должны этот болезненный опыт растягивать на всю нашу собственную жизнь.

7. Примирение с самим собой - необходимое условие примирения с окружающими

Каждый человек, который стремится к тому, чтобы быть ответственным за свою жизнь, который желает строить зрелые и гармоничные взаимоотношения с окружающими и не хочет оставить после себя чёрного шлейфа зла и разрушения, обязан с полной ответственностью спрашивать себя и других: Что следует сделать, чтобы разрушить замкнутый круг зла и страданий? Как преодолеть в себе статус жертвы? Как остановить обиду, переходящую из поколения на поколение? Как освободиться от гнева, злобы, страха, чувства обиды, зависти, жажды мести, которая связана с нанесенной обидой? Что делать, чтобы чувство обиды не отравляло жизнь приятелей, супругов, соседей, сослуживцев? Как избегать того состояния, чтобы в собственной жизни не попадать в замкнутый круг статуса обиженного и наносящего обиды окружающим?

Ответ на все эти вопросы звучит так: необходимо войти в динамику преодоления чувства обиды и учиться прощать ближних и примиряться с людьми, которые причиняют нам зло. Прощение и примирение не может быть праздничным мероприятием. Оно должно быть повседневной человеческой формой поведения.

Единственный путь к преодолению обиды состоит в принятии позиции прощения и примирения. Призыв Иисуса к тому, чтобы прощать брату семьдесят семь раз, то - есть всегда, - это приглашение к тому, чтобы выстраивать в себе постоянную, верную позицию прощения и примирения по отношению ко всем окружающим. Зло перестаёт быть разрушительным, если мы соединяем его с прощением и примирением.

Наша позиция прощения и примирения проявляется лишь в контексте нанесенной обиды. Многие люди очень благородно декларируют готовность прощения, но лишь до того момента, пока сами не

оказываются перед лицом реальной, глубокой и «ничем не заслуженной» обиды.

Чтобы уметь прощать другим и жить с ними в мире, необходимо, прежде всего, прочувствовать необходимость прощения самому себе многих собственных недостатков, ошибок и грехов. Примирение с самим собой - крайне необходимый шаг к примирению с людьми. Люди причиняют зло другим, поскольку не умеют принять собственной неудавшейся жизни. Человек, который принял себя таким, каким он есть, неспособен к тому, чтобы наносить окружающим каких-либо обид.

Раздел III

Обиды

В межчеловеческих взаимоотношениях

Семья, из которой человек отправляется в жизнь, - это точка отсчёта его индивидуального развития. Именно семья вместе со всей её историей решительным образом влияет на всю личностную историю человека. В истории семьи нарастают и в ней же разрешаются все самые важные человеческие проблемы. „Каждое актуальное состояние - говорит Роман Ингарден - носит на себе как бы отпечаток истории всех предшествующих состояний. (...) Всё прошлое как бы само по себе автоматически консервируется и сопровождает нас в каждом моменте нашей жизни”. Все человеческие травмы проявляются в истории жизни, и поэтому справиться с ними можно только с учётом всей истории жизни каждого конкретного человека.

1. История семьи

История семьи оказывает огромное влияние на формирование всей нашей жизни и на построение наших межличностных связей. Именно история семейных связей, как прошлых, так и настоящих, определяет в значительной степени наше человеческое счастье. Чем теснее эти внутрисемейные связи, тем больше человеческого счастья.

Однако эта прочность внутрисемейных связей таит в себе определённый риск. Чем сильнее выражена интимность между членами семьи, тем легче они могут ранить друг друга. Постороннего человека мы не можем сильно ранить. В то же время мы можем легко травмировать близкого нам человека.

Обиды, наносимые в семейных взаимоотношениях, всегда являются источником больших страданий, боли и разочарований, в том числе и в тех случаях, когда речь идёт о «старых историях», которые имели место много лет назад. Именно эти старые истории, если они не были подвергнуты очищению и оздоровлению, могут быть причиной боли и могут в значительной степени влиять на наше нынешнее поведение и на наши взаимоотношения внутри собственной семьи. Поэтому так важно возвращаться ко всем обидам, наносимым друг другу внутри семьи, чтобы мы не переносили их (чаще всего подсознательно) на наши нынешние взаимоотношения, как внутри семьи, так и за её пределами.

„Часто случается, - пишет Карл Густав Юнг - что человек носит в себе какую-то историю, о которой никому не рассказывал и о которой, кроме него самого, никто не знал. Приступая к психотерапии такого человека, я начинаю со знакомства именно с этой личной истории. В ней кроется тайна больного - тайна, которая сломала его. И именно она является ключом к психотерапии. Дело врача - найти способ, чтобы добраться до этой истории. Врач должен задавать вопросы, касающиеся всего человека”.

Занимаясь лечением больных, Юнг ищет причину страданий у людей, глубоко израненных психически. Нам необходимо стараться распознавать эти причины также у людей «нормальных», перенесших, возможно, «меньшие» психотравмы, от которых они, однако, страдают не меньше. Ведь и незначительные обиды, особенно если наносятся взаимно друг другу на протяжении длительного времени, могут накапливаться и создавать глубокие раны, которые нуждаются во внутреннем оздоровлении.

2. Сложные семейные взаимоотношения

В обычных «нормальных» семьях и у вполне зрелых супружеских пар также нередко могут складываться сложные взаимоотношения, что делает повседневную семейную жизнь довольно трудной. Неумение взаимно выражать свои чувства, различие во вкусах и желаниях, постоянная спешка, усталость, минутные расстройства настроения нередко ведут к тому, что «мелкие дела и конфликты» накладываются друг на друга неделями, месяцами или даже годами. И хотя семейная жизнь течёт «обычно», всё же накапливаемые обиды и взаимная неприязнь нередко делают её довольно мучительной. В таких ситуациях крайне необходимо сознательное усилие со стороны обоих супругов, чтобы идти навстречу друг другу и преодолевать нарастающую неприязнь и накапливающиеся обиды. При отсутствии таких усилий происходит прочное закрепление этих болезненных супружеских взаимоотношений, а это сказывается отрицательно на всей семье. Складывается и нарастает ситуация, когда супруги, прежде всего, ранят друг друга, а затем причиняют зло также и своим собственным детям.

Подобные семейные ситуации не случайны. Чаще всего они возникают из-за того, что отсутствовала надлежащая подготовка к супружеской жизни, хаотическая семейная жизнь, а также неумение вести взаимный диалог. Дети, которые воспитываются в такой атмосфере, хотя и чувствуют, что родители их любят, однако у них нередко появляется чувство обиды за родителей из-за постоянного напряжения в их взаимоотношениях, из-за того, что родители не проводят с детьми искренних бесед и не проявляют к их проблемам никакого интереса. Именно такие семейные ситуации нуждаются во внутреннем оздоровлении, дабы они не переходили автоматически в следующие поколения. Если родители сознательно прилагают усилия и заботу о построении всё возрастающего единства в семье и гармонического развития семейной жизни, тогда всевозможные недоразумения легко устраняются. Мелкие обиды, которые в семье взаимно вскрываются и

прощаются, не только не становятся препятствиями на пути к развитию супружеской и семейной жизни, но, наоборот, они становятся особыми поводами для построения всё большего согласия, взаимного внимания и семейной гармонии. Когда супруги владеют искусством взаимного общения, конфликтные ситуации быстро проясняются благодаря тому, что обе стороны выходят навстречу друг другу и идут на взаимный диалог. И тогда конфликтные ситуации не накладываются одна на другую, и ни одна сторона не накапливает чувства обиды и боли. Такие «удачные» взаимоотношения требуют, однако, большой зрелости родителей, культуры взаимного сожительства и очень внимательной семейной жизни.

3. Патология, встречающаяся в семьях

Обычные жизненные наблюдения, а также данные социальной статистики показывают, что относительно часто встречаются семейные ситуации довольно трудные, а иногда поистине драматические. Это не просто мелкие, накладывающиеся друг на друга конфликты и недоразумения, но глубокие страдания. Алкоголизм обоих родителей или одного из них, чаще всего отца; постоянные скандалы и недоразумения; распад семьи и развод; эмоциональная холодность и безразличие к детям; насилие и грубость в словах и поступках; унижение, насмешки, ирония над поведением ребёнка; злоупотребление родительской властью, проявляющееся в крайнем ограничении свободы ребёнка; сексуальное

использование детей - это лишь некоторые примеры трудных ситуаций, встречающихся во многих семьях.

Причины таких ситуаций обычно очень сложные. Наиболее часто наблюдается незрелость либо неуравновешенность психическая, нежелание решать собственные жизненные проблемы, замыкание в себе, слишком «лёгкий» подход к жизни, затянувшиеся неразрешённые моральные и эмоциональные проблемы. Накопившиеся личные и семейные проблемы нередко вызывают психическую подавленность, которая ведёт к ещё большему углублению существующей ситуации. Если дети не сумеют набрать дистанцию к пережитому в такой атмосфере детству, то подсознательно перенесут её в свою собственную жизнь, в свои семьи или в общины, в которых живут. Чтобы этого не происходило, крайне необходимо внутреннее оздоровление, которое позволило бы преодолеть причинённое зло и перенесенные страдания.

4. Добрые и супружеские взаимоотношения

Длительная человеческая любовь, по которой человек больше всего тоскует, часто становится местом боли и страдания. Чем больше у молодого человека выражена жажда большой любви и глубоких чувств, тем большего он ожидает от особы, которой очарован. Страстная влюблённость и связанные с ней большие эмоциональные ожидания нередко влекут за собой большие разочарования. Разочарование в человеке, на которого возлагались большие надежды, часто воспринимается как глубокая психическая травма. У молодого человека может легко развиться состояние глубокой обиды лишь потому, что

обожаемая им девушка не отвечает на его чувства. То же относится и к девушкам. Но ведь никто не обязан принимать чувства другого человека и отвечать на них. Но поскольку все мы являемся очень хрупкими в том, чтобы принимать и давать любовь, поэтому мы так легко чувствуем себя обиженными и униженными.

В молодые годы существует особая необходимость в том, чтобы быть внимательными в эмоциональных взаимоотношениях. Молодые люди должны давать себе отчёт в том, что очень легко можно обидеть человека, если относиться к его чувствам легкомысленно, не деликатно или даже грубо. Человеческая любовь требует чистоты, ясности и благородства. Если между молодыми людьми, которые хотят любить друг друга, недостаёт моральной порядочности, тогда в их отношения довольно легко может вкратиться злоупотребление доверием и взаимное использование друг друга. Молодой человек может почувствовать себя глубоко оскорблённым, если после длительного периода ухаживания за девушкой он вдруг оказывается внезапно отвергнутым. Но более ранимой в подобной ситуации бывает девушка. Но и мужчина довольно болезненно переживает ситуацию, если замечает, что женщина играет его чувствами. Кроме того, добрачные сексуальные отношения, в которых молодые люди манипулируют друг другом и взаимно используют друг друга, нередко становятся источником глубоких эмоциональных травм. Такие травмы обычно оставляют после себя глубокие раны, которые с трудом заживают на протяжении многих лет. Взаимные обиды супругов нередко являются лишь продолжением плохо прожитого добрачного периода.

Чем больше чувства обиды человек выносит из родительского дома, тем легче он подвергается поранениям во взаимоотношениях с девушкой (парнем), невестой (женихом), женой (мужем), в отношениях с собственными детьми. Если молодые люди стремятся создать семью, основанную на прочной, длительной взаимной любви, им следует в добрачный период изучить взаимную впечатлительность друг друга и склонность к лёгкой ранимости. Более глубокое познание эмоционального мира другого человека может помочь им овладеть искусством взаимного прощения и примирения. Именно поэтому не следует избегать конфликтов. Они должны переживать естественные ситуации, в которых проявляются не только различия в их характерах и стремлениях, но также границы устойчивости их психики и способности к самопожертвованию. Конфликтные ситуации, возникающие в добрачном периоде, являются

самой лучшей школой взаимного прощения и построения глубокого взаимного единства. Если жених и невеста не овладеют искусством прощать друг другу различные мелкие недоразумения и обиды, они рискуют тем, что старт их общей супружеской и семейной жизни будет неудачным.

Наилучшим образом прожитый период добрых отношений не гарантирует, однако, «идеального супружества. Супружество, являясь связью постоянной, создаёт новые ситуации, которые ни коим образом не удаётся предвидеть в добром периоде. Стабильность, равновесие супружескую зрелость необходимо вырабатывать уже в процессе совместной жизни. После первого периода взаимного восхищения во взаимоотношениях супругов наступает период «привыкания» друг к другу. На этом этапе часто раскрываются те стороны характеров, которые до этого были сокрытыми, чаще всего неосознанно. В повседневной жизни возникают новые трудности: заботы материальные, стремление к успехам в работе, взаимоотношения с родителями обоих супругов, появление детей и проблемы с их воспитанием - всё это легко обнажает эмоциональные, моральные и духовные границы обеих сторон. Если супруги не решают тот же час этих проблем, они легко становятся местом взаимных обид и разочарования. Подобные ситуации встречаются также и тогда, когда вначале казалось, что всё складывается наилучшим образом. Супружеская связь характеризуется тем, что она требует, чтобы её постоянно, ежедневно лелеять, заботиться и прилагать усилия к её сохранению и развитию.

5. Взаимоотношения взрослых детей с родителями

Не только дети бывают обиженными своими родителями, но также и родители нередко страдают из-за собственных детей. Хорошее воспитание детей не даёт гарантии для родителей в том, что в старости дети станут для них опорой и помощью. В наше время всё чаще встречаются случаи, когда взрослые дети, заняты собой, своим стремлением к успеху и благосостоянию, забывают о собственных родителях. Нередко также наблюдаются ситуации, когда эгоистическая, ревностная любовь к своему мужу (жене) и к детям не оставляет времени, сил и материальных средств, чтобы придти с помощью к матери, отцу. Нынешняя потребительская цивилизация не побуждает людей работоспособного возраста к тому, чтобы они были более внимательными к старшим людям. Зачастую родители в преклонном возрасте глубоко страдают из-за полного безразличия к ним со стороны взрослых детей.

Однако взрослые дети не дают себе отчёта в том, что собственным безразличием к своим родителям они выстраивают подобную старость для себя. Ибо, давая своим детям плохой пример, они тем самым рискуют вызвать у них подобное отношение к себе в годы своей старости. Обиды, наносимые собственным родителям, обычно возвращаются как бумеранг в период собственной старости.

6. Внутрисемейные отношения между братьями и сёстрами

Взаимоотношения между братьями и сёстрами в семье в детские годы обычно бывают конфликтными. Однако чаще всего это неглубокие конфликты и мелкие недоразумения. Ссоры между ними часто носят характер своего рода «забавы», в которой важную роль играет соперничество. Однако нередко своим конфликтным образом жизни дети наследуют собственных родителей, которые сами создают в доме

конфликтную атмосферу. Чем глубже конфликты родителей между собой, тем больше происходит ссор и недоразумений между братьями и сёстрами. Если бы родители внимательно наблюдали за взаимоотношениями между детьми, они могли бы почерпнуть для себя много полезного на тему отношений между собой.

Недоразумения и конфликты между братьями и сёстрами в семье резко учащаются тогда, когда родители (оба или только один из них) относятся к детям неодинаково. У детей обычно очень сильно развито чувство справедливости, и они быстро улавливают малейшее неравенство в отношениях к ним со стороны родителей. При таком характере конфликтов между детьми в их поведении наблюдается определённая форма борьбы за любовь родителей.

Атмосфера взаимного согласия между самими родителями, а также равное отношение к каждому ребёнку в семье исключает возникновение конфликтов между братьями и сёстрами. Те же, которые имеют место, обычно носят характер естественной детской состязательности. Конфликты между братьями и сёстрами в период детства не оставляют обычно какого-либо глубокого чувства обиды. Взрослый человек обычно смотрит на свои детские конфликты с братьями и сёстрами спокойно, а в неравных отношениях к детям обычно обвиняются родители, а не ребёнок, окружённый их особым вниманием.

Несправедливые и сложные взаимоотношения между братьями и сёстрами в семье бывают обычно тогда, когда между ними существует большая разница в возрасте. Унижение, применение насилия, использование, в том числе сексуальное - вот наиболее трудные ситуации, которые довольно часто встречаются в отношениях между старшими и младшими братьями и сёстрами. Такие nepозволительные факты возникают, как правило, тогда, когда у родителей отсутствуют взаимопонимание и нормальные отношения со своими детьми. Судьбы младших детей в таких семьях оказываются в руках незрелых, а иногда также безответственных старших детей, особенно братьев. Если такие ситуации имели место в жизни детей, они нуждаются в обязательном внутреннем очищении, прощении и взаимном примирении, чтобы такие ситуации не переносились на иные межчеловеческие взаимоотношения.

Иногда встречаются ситуации, когда дети в семье прожили детские годы в спокойной, доброй атмосфере, а в молодости или даже во

взрослой жизни в их отношениях возникает острая конкуренция. Чаще всего это происходит в тех случаях, когда у детей был неравный жизненный старт или их жизненные достижения оказались на очень разных уровнях. И хотя, будучи взрослыми, дети уже не живут под одной крышей, однако возникшие в их жизни конфликтные ситуации продолжают зачастую на протяжении многих лет, даже если они проживают друг от друга на большом расстоянии. Такие многолетние конфликты иногда бывают источником глубоких страданий. Легко возникает взаимное чувство обиды. Поэтому взаимоотношения между взрослыми братьями и сёстрами, хотя они являются менее интенсивными, чем взаимоотношения со своей собственной семьёй, всё же нуждаются во взаимной заботе, внимании и усилиях.

7. Иные взаимоотношения

Не только в семьях, но и вне семей легко устанавливаются отношения, в которых люди наносят друг другу много обид и огорчений. Особенно это касается ситуаций, в которых между людьми существуют глубокие эмоциональные связи либо различные виды социальной зависимости: дружба, соседство, производственные отношения, связи на религиозной почве и т.п. Там, где люди живут вместе, там, где у людей имеется много общих интересов, всегда существует угроза нанесения друг

другу обид. Измена в дружбе, использование по месту работы, несправедливость со стороны воспитателей, учителей, священников могут причинять много боли и страданий, которые нередко наслаиваются на обиды, вынесенные из родительского дома. Такие жизненные ситуации также требуют внутреннего оздоровления.

Раздел IV

Обиды детского периода

Многим взрослым кажется, что детей любить легко, особенно если они не доставляют воспитателям много хлопот. (Ср. И.Августин SJ „Как не следует любить ребёнка”. «Духовная жизнь», 12/4/1997, с. 71 – 86). Чувства симпатии и доброжелательности, которые невольно возникают у нас к детям, мы ошибочно принимаем за любовь. В воспитании детей мы также часто руководствуемся автоматическими и подсознательными реакциями, над которыми родители, воспитатели мало задумываются. Последствий такого воспитания родители не в состоянии предвидеть. Поэтому, несмотря на самые лучшие побуждения и жертвенность, они нередко совершают много фундаментальных воспитательных ошибок, нанося тем самым вред собственным детям. Допущенные ошибки родители осознают лишь спустя много лет, нередко с чувством разочарования и болью.

Намного проще сказать, что не является любовью к ребёнку и как не следует его любить. Ибо любовь к ребёнку не измеряется одними лишь положительными эмоциями, которые переживают родители, доброй волей родителей, количеством вещей, которыми они одаривают ребёнка или удовлетворением желаний своего чада. Ребёнок ведь не в состоянии разобраться в том, что ему действительно необходимо для формирования его личности. Любовь к ребёнку требует от родителей не только их доброй воли, чувств и усилий, но также жизненной мудрости, которая позволит распознать как ситуацию ребёнка, так и влияние, которое на него оказывается.

Забегавшиеся родители в своих вечных хлопотах и спешке (особенно отцы) начинают замечать своих детей лишь тогда, когда те начинают доставлять им неприятности и беспокойство. Это чаще всего происходит в юношеском возрасте детей. И тогда начинается не столько воспитание детей (ибо для этого бывает уже поздно), сколько скорее война с ними. Возможность помощи детям в юношеском возрасте в значительной мере зависит от того, каким было к ним отношение во всём предшествующем периоде их жизни.

Отношения к детям, которыми родители и воспитатели больше всего ранят детей, - это отсутствие чувства принятия детей, несправедливые наказания, осуждение детей, клевета на детей и сплетни о них, излишние ограничения свободы детей, использование их, в том числе использование сексуальное. Перечисление наиболее часто причиняемого детям зла со стороны взрослых может служить своеобразным испытанием совести о нашем отношении к детям. Если мы действительно стремимся к тому,

чтобы помогать детям в формировании их полной человеческой и духовной зрелости, мы обязаны иметь смелость распознавать и преодолевать собственные ошибки, которые всегда являются определённой формой зла, причиняемой детям.

1. Непринятие ребёнка

Непринятие ребёнка родителями - это какое-то внутреннее несогласие родителей на ребёнка и его присутствие в их жизни. Это несогласие может проявляться в отсутствии внимания к ребёнку, пренебрежение к тому, что он говорит, в игнорировании его проблем, в постоянном недовольстве ребёнком, в бесконечном повторении, что он мешает, в отсутствии к нему нежности, в высмеивании ребёнка и т.п. Иногда непринятие ребёнка носит вопиющие формы как внутреннего, так и внешнего его отбрасывания. И иногда об этом говорится в присутствии ребёнка. Такое поведение родителей всегда причиняет ребёнку глубочайшую боль. „Не принимать кого-либо (в том числе ребёнка) - это в каком-то смысле эмоционально убивать его; это не признавать за ним права на жизнь, которое ему положено” (Федерико Арвезу).

Часто причиной непринятия ребёнка родителями является внезапное известие о беременности. Нередко в таких случаях к дитяти в утробе матери родители относятся как к не званому гостю, который внезапно вторгается в личную жизнь родителей и требует от них максимального внимания и самопожертвования, внося тем самым нарушение их

собственных жизненных планов. Иной довольно частой причиной непринятия ребёнка родителями являются слишком большие ожидания, связанные с ребёнком, либо нарисованные их фантазией представления о нём: о том, как дитя должно выглядеть, как в последствии ребёнок должен вести себя, как поддаваться обучению хорошим манерам и интеллигентности и т.п. Если внешность ребёнка и его поведение не соответствуют воображениям родителей о ребёнке и их ожиданиям, ребёнок зачастую становится отброшенным.

Ребёнок, который чувствует себя ненужным своим родителям, легко теряет радость жизни: становится обособленным, замкнутым, грустным, апатичным. Иногда он может пытаться обратить на себя внимание путём «неучтивого» поведения, надеясь таким способом добиться любви и принятия. Если их не получает - очень страдает.

А. Игнорирование ребёнка, отношение к нему как к пустому месту - это одно из наиболее мучительных наказаний, какие можно к нему применить. Сущность такого наказания состоит в том, что в нём выражается эмоциональное безразличие к ребёнку, но также подчёркивается, что он никому не нужен. Игнорируя своего ребёнка, родитель как бы говорит ему: «Твоя жизнь не имеет для меня никакой ценности. Ты мне не нужен». Игнорирование ребёнка очень больно ударяет в его личное чувство смысла жизни, а также больно бьёт по его чувству собственного достоинства. Каждый ребёнок испытывает ценность собственной жизни благодаря тому, что чувствует себя любимым и очень «нужным» своим родителям. Многие дети иногда прилагают огромные усилия к тому, чтобы доказать своим родителям, что они достойны их внимания, заинтересованности и любви. Предлагают родителям свою помощь, чтобы убедить их в том, что они им нужны. Родители должны охотно принимать помощь детей, даже тогда, когда её «материальная» ценность ничего не стоит. Когда ребёнок чувствует себя ненужным родителям, у него пропадает не только радость жизни, но также стимул к какому-либо усилию. Кажется, что ребёнок говорит самому себе: «Уж коль моя жизнь никому не нужна, то какой смысл может быть в моих усилиях и моём труде?».

Б. Довольно болезненной формой неприятия ребёнка является также отношение к нему как к вещи. Такое поведение родителей объясняется чаще всего отсутствием у них чуткости к детям, а также выраженным у них чувством высокомерия. Отношение к людям как к предметам - это всегда какая-то форма гордыни. Высокомерное отношение к ребёнку может носить различный характер: родитель может не считаться с потребностями и желаниями ребёнка; легкомысленно относиться к его чувствам и переживаниям; банально трактовать конфликты в совести ребёнка; неуважительно относиться к планам, вынашиваемым ребёнком; вторгаться в интимные и частные переживания ребёнка. Ребёнок чувствует себя униженным, если, например, родители без согласования с ним, лишь на своё усмотрение переставляют в его комнате мебель. Высокомерное отношение к ребёнку проявляется также в навязывании ребёнку способа ношения одежды, в принуждении его к внешкольным занятиям, которые его совершенно не интересуют. Родителям необходимо осознать, что каждый ребёнок является самостоятельной особой, имеющей своим правам, но не служит автоматическим продолжением их собственной жизни. Любовь к ребёнку начинается с предоставления ребёнку его основополагающих прав.

В. Особой формой отношения к ребёнку как к предмету является использование ребёнка для своих собственных интересов и целей. Иногда родители относятся к своему ребёнку как к прислуге, которая обязана выполнять все их личные поручения. Нередкой формой использования ребёнка является перенос на него собственных несостоявшихся жизненных амбиций. В таких случаях, пользуясь ребёнком, родители пытаются выместить на нём свои личные жизненные неудачи.

Бывают также ситуации, когда родители пытаются пользоваться ребёнком как буфером в своих семейных конфликтах. Переманивание ребёнка на свою сторону, настраивание его против отца (матери), принуждение его к даче ложных свидетельств - это лишь некоторые примеры использования детей в конфликтных ситуациях между родителями.

У родителей, имеющих тенденцию относиться к детям как к предметам, а также к использованию их в собственных интересах, должно

пробуждаться сознание того, что дети не являются их собственностью, а это Божий дар, который Господь поручил им лишь «на какое-то время» - до момента их зрелости и самостоятельности.

А. Игнорирование ребёнка, отношение к нему как к пустому месту - это одно из наиболее мучительных наказаний, какие можно к нему применить. Сущность такого наказания состоит в том, что в нём выражается эмоциональное безразличие к ребёнку, но также подчёркивается, что он никому не нужен. Игнорируя своего ребёнка, родитель как бы говорит ему: "Твоя жизнь не имеет для меня никакой ценности. Ты мне не нужен". Игнорирование ребёнка очень больно ударяет в его личное чувство смысла жизни, а также больно бьёт по его чувству собственного достоинства. Каждый ребёнок испытывает ценность собственной жизни благодаря тому, что чувствует себя любимым и очень "нужным" своим родителям. Многие дети иногда прилагают огромные усилия к тому, чтобы доказать своим родителям, что они достойны их внимания, заинтересованности и любви. Предлагают родителям свою помощь, чтобы убедить их в том, что они им нужны. Родители должны охотно принимать помощь детей, даже тогда, когда её "материальная" ценность ничего не стоит. Когда ребёнок чувствует себя ненужным родителям, у него пропадает не только радость жизни, но также стимул к какому-либо усилию. Кажется, что ребёнок говорит самому себе: "Уж коль моя жизнь никому не нужна, то какой смысл может быть в моих усилиях и моём труде?".

Б. Довольно болезненной формой непринятия ребёнка является также отношение к нему как к вещи. Такое поведение родителей объясняется чаще всего отсутствием у них чуткости к детям, а также выраженным у них чувством высокомерия. Отношение к людям как к предметам - это всегда какая-то форма гордыни. Высокомерное отношение к ребёнку может носить различный характер: родитель может не считаться с потребностями и желаниями ребёнка; легкомысленно относиться к его чувствам и переживаниям; банально трактовать конфликты в совести ребёнка; неуважительно относиться к планам, вынашиваемым ребёнком; вторгаться в интимные и частные переживания ребёнка. Ребёнок чувствует себя униженным, если, например, родители без согласования с ним, лишь

на своё усмотрение переставляют в его комнате мебель. Высокомерное отношение к ребёнку проявляется также в навязывании ребёнку способа ношения одежды, в принуждении его к внешкольным занятиям, которые его совершенно не интересуют. Родителям необходимо осознать, что каждый ребёнок является самостоятельной особой, имеющей своим правам, но не служит автоматическим продолжением их собственной жизни. Любовь к ребёнку начинается с предоставления ребёнку его основополагающих прав.

В. Особой формой отношения к ребёнку как к предмету является использование ребёнка для своих собственных интересов и целей. Иногда родители относятся к своему ребёнку как к прислуге, которая обязана выполнять все их личные поручения. Нередкой формой использования ребёнка является перенос на него собственных несостоявшихся жизненных амбиций. В таких случаях, пользуясь ребёнком, родители пытаются выместить на нём свои личные жизненные неудачи.

Бывают также ситуации, когда родители пытаются пользоваться ребёнком как буфером в своих семейных конфликтах. Переманивание ребёнка на свою сторону, настраивание его против отца (матери), принуждение его к даче ложных свидетельств - это лишь некоторые примеры использования детей в конфликтных ситуациях между родителями.

У родителей, имеющих тенденцию относиться к детям как к предметам, а также к использованию их в собственных интересах, должно пробуждаться сознание того, что дети не являются их собственностью, а это Божий дар, который Господь поручил им лишь "на какое-то время" - до момента их зрелости и самостоятельности.

2. Чрезмерные наказания ребёнка

Наказание ребёнка занимает важное место в процессе его воспитания. Но чтобы наказание могло выполнять свою положительную роль, оно должно быть, с одной стороны, пропорциональным совершённой проступку, с другой же стороны - выполняться в атмосфере диалога и доверия. В воспитании следует стремиться к тому, чтобы ребёнок принимал наказание добровольно. Самое "справедливое" наказание, наносимое ребёнку под влиянием гнева родителя или воспитателя, воспринимается ребёнком как несправедливое и поэтому теряет свой смысл, поскольку не считается с чувствами ребёнка. Такое наказание является несправедливым только потому, что оно не воспринимается эмоциональным фоном "наказуемого". Оно перестаёт быть выражением заботы о ребёнке, а служит формой репрессии, а также способом разрядки эмоционального напряжения родителя или воспитателя.

У детей необыкновенно обострено чувство справедливости. Если их несправедливо наказывают, дети чувствуют себя тем самым униженными, и такое наказание они воспринимают как своего рода месть со стороны взрослых. Несправедливые или слишком частые наказания детей обычно приводит к результатам противоположным задуманным. Одним из наиболее грозных следствий частых наказаний ребёнка родителями является то, что ребёнок принимает твёрдую и незыблемую негативную позицию как в отношении наказаний, так и в отношении наказывающего. В таких ситуациях наказание воспринимается ребёнком как попытка надломить его психически. Защиту перед наказанием ребёнок считает защитой своего собственного внутреннего достоинства.

Часто спрашивают, можно ли применять к детям телесные наказания. В принципе таких наказаний не следует применять. Избиение ребёнка всегда является выражением насилия сильного над слабым. Издевательства над детьми, мучительные телесные наказания всегда были большим злом. Детями это воспринимается как унижение. Такие наказания не только попирают личное достоинство ребёнка, но они также довольно часто ведут к развитию у ребёнка комплекса неполноценности. Частые

наказания детей вызывает у них бунт и жажду мести. В таких ситуациях у них может выработаться устойчивая сопротивляемость к любым наказаниям со стороны взрослых.

Если детей наказывают несправедливо, они, с одной стороны, подавляют возникающее у них возмущение против родителей, с другой же стороны - в них накапливаются чувства отщепенца, которые они вымещают на детях более слабых или на животных. Нередко главную причину детской жестокости можно отыскать именно в бессмысленных наказаниях детей со стороны взрослых. Жестокость ребёнка всегда имеет плохой прогноз, ибо она предсказывает применение насилия и грубости во взрослой жизни.

Злоупотребление алкоголем часто таит в себе жажду издевательства над детьми. Если в семье дело доходит до издевательства над ребёнком, это перестаёт быть только внутренней проблемой данной семьи, но в это уже обязаны включаться общественные силы. Воспитатели, священники не должны быть безразличными к таким ситуациям. В подобных случаях необходимо пытаться помогать не только ребёнку, но и всей семье. Изолирование ребёнка из такой семьи всегда бывает самым худшим выходом для ребёнка, хотя иногда в этом видится единственный выход. Самый лучший детский дом или наилучшая семья, принявшая такого ребёнка, никоим образом не заменит собственных родителей, какими бы они ни были. Поэтому чтобы помочь ребёнку, необходимо, прежде всего, помочь его родителям.

3. Когда ребёнку создаётся атмосфера чувства опасности

А. Крайне опасными и невероятно болезненными для ребёнка являются ситуации, когда его содержат в атмосфере постоянного страха и

угрожающей опасности. Родители обычно прибегают к запугиванию детей, когда не могут совладать с ними. "Погоди, пусть только папа вернётся с работы", - так нередко матери пугают своих детей, у которых они, матери, не пользуются авторитетом. Таким "отстроченным" наказанием, которое вскоре должен выполнить отец, создаётся атмосфера опасности. Ожидание обычно бывает намного тягостнее, чем само наказание. Угрожая ребёнку отцовским наказанием, мать нередко приписывает отцу такие черты характера, как суровость, жестокость, которые ему не присущи.

Серьёзной опасностью для ребёнка могут быть также "предполагаемые" несчастья, которые могут случиться с ним либо его близкими, особенно с родителями: "Если будешь вести себя нехорошо, мама откажется от тебя". Ещё угрожающе звучат предсказания болезни или смерти родителя, как наказания за плохое поведение ребёнка: "Если не исправиться, мама может заболеть". Бывают также случаи, когда ребёнок подвергается насмешкам со стороны родителей по поводу его страхов и чувства опасности. Такие "шутки" часто носят характер "кошмарного веселья". Обычно матери чаще угрожают детям какой-то формой изоляции от них, отцы же пугают детей ограничением их свободы, применением физических наказаний, принуждением детей к выполнению каких-либо занятий или лишением их материальных вещей.

Б. Чувство опасности возникает у ребёнка также в семейной атмосфере неискренности и лжи, к которой прибегают родители. Взрослым часто кажется, что ребёнок мало понимает и не осознаёт всей окружающей его действительности. Это ошибочное мнение. Ребёнок очень тонко чувствует ложь, к которой прибегают взрослые, хотя не говорит им об этом, чаще всего из страха перед ними. Кроме осознания интеллектуального, ребёнок располагает также осознанием эмоциональным, интуитивным, в котором невозможно обмануться. Иногда взрослым может казаться, что им удалось навешать ребёнку "лапши на уши", поскольку он поверил их словам.

Ребёнок может "поверить" словам родителей, однако он чувствует отсутствие искренности во всём их поведении. Такое чувство легко зарождается в сознании ребёнка особенно тогда, когда родители часто прибегают ко лжи. У каждой лжи "короткие ноги", также у лжи взрослых.

Если ребёнок хоть раз убедится во лжи родителя, может на длительное время потерять к нему доверие. И тогда требуется длительное время. Чтобы возобновить отношения взаимной открытости и искренности. Лживость детей - это, к сожалению, лишь наследование неискренности, которую они наблюдают среди взрослых.

В. Здоровое чувство юмора - это всегда признак зрелого отношения к жизни и трудностям, с нею связанным. Сущность юмора состоит в создании комических, контрастных ситуаций, которые помогают разрядить собственное напряжение либо напряжение в межлических взаимоотношениях. Юмор взрослых - это огромная помощь в воспитании детей. Позволяет снять напряжение и усталость. Пользуясь чувством юмора, взрослые могут научить детей ограждать себя от излишней концентрации на себе и своих проблемах.

Однако следует чётко отличать здоровое чувство юмора от насмешек или иронических комментариев над поведением ребёнка. Создание "комических" ситуаций, которые используются против ребёнка, оказываются для него очень болезненными, поскольку унижают его и попирают его человеческое достоинство.

С иронией над ребёнком и насмешками над ним нередко связано развлечение взрослых за счёт беззащитного ребёнка. Насмешки и ирония причиняют ребёнку невероятную боль, поскольку они бьют по его ещё очень хрупкому чувству собственного достоинства. Зло тем больше выражено, чем больше ребёнок беспомощен и беззащитен. Насмешки взрослых над ребёнком - это всегда проявление насилия. Даже если родители редко относятся иронически к ребёнку, это приводит к тому, что он замыкается в себе, становится недоверчивым, неуверенным в себе, переживает страх и опасения. Такие состояния становятся заметными во внешнем поведении ребёнка. Добиться искренности ребёнка тогда совершенно невозможно. Замыкаясь в себе, ребёнок тем самым пытается защищаться; пытается скрыть от взрослых всё то, что они могли бы заметить и высмеять.

4. Лишение ребёнка права на доброе имя

А. Осуждение детей.

"Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены" (Лк 6, 37). Эти слова Иисуса относятся также и к родителям. У них нет права выносить моральное осуждение своих детей. Ибо осуждение - это вынесение заключения о моральном состоянии человека и его поступках. "Ты нехороший, ты лгун, бездельник, не любишь свою сестричку, не любишь Иисуса" - такие и подобные им категорические высказывания, обращённые к ребёнку, являются его суровым моральным осуждением.

Если ребёнок ведёт себя неподобающим образом, ему необходимо сделать замечание, но оно не должно содержать в себе осуждения или порицания. Замечание не может носить характер морального клейма. Если ребёнок постоянно слышит, что он "нехороший", "ленивый", "злой", он начинает именно так воспринимать себя самого и соответствующим образом начинает вести себя. "Неподобающее поведение" ребёнка в таких случаях - это лишь форма подтверждения его собственного представления о себе. Родителям следует постоянно помнить о необходимости разделения понятий: личность ребёнка и его поведение и поступки.

Конечно же, поступки ребёнка имеют определённый моральный аспект. Чем ребёнок старше, тем этот аспект шире и глубже. Если ребёнок ведёт себя плохо, оказываемая ему помощь не может сводиться к тому, чтобы навязывать ему внешнюю моральную оценку, а необходимо воспитывать в нём ответственность за себя и собственные поступки. Вместо того, чтобы выдавать суровое моральное осуждение, родителям необходимо помогать детям формировать их совесть, чтобы они могли самостоятельно осуждать свои поступки перед Богом.

Б. Клевета на детей

Беседа о клевете на детей может показаться преувеличением. И тем не менее. Например, мама делится с отцом ребёнка некоторыми своими подозрениями, которые фактически не соответствуют действительности - в этом и есть определённая форма клеветы на ребёнка. В ситуации зависимости ребёнка от родителей и того преимущества, которое взрослые имеют над ним, ребёнок не может себя никоим образом защитить. Когда родители между собой говорят о нём неправду, ребёнок воспринимает это как несправедливость и обиду. Иногда совершенно беспомощно может лишь повторять: "Но ведь я этого не делал".

Родителям необходимо быть очень внимательными в передаче друг другу информации о ребёнке, чтобы не доходило до приписывания ему поступков, которых он не совершал. Если у родителя возникают обоснованные подозрения, то, прежде, чем говорить о них с кем-либо, необходимо выяснить их сначала с ребёнком в непосредственной с ним беседе.

Бывают ситуации, когда ребёнок был пойман "на горячем", следует быть очень внимательным, чтобы в аналогичных ситуациях не обвинять ребёнка автоматически в проступках, которых он не совершал. Поведение человека, в том числе и ребёнка, довольно сложное и схожесть внешних обстоятельств может быть очень ошибочной.

В. Распространение сплетен о ребёнке

Ребёнку можно причинить сильную боль, если ему становится известно, что его слова, доверенные родителям в момент откровенной, искренней беседы с ними, родители бессмысленно передают другим. Болезненно переживаются ребёнком ситуации, когда родители обсуждают с посторонними его поведение, особенно его ошибки, падения. Отсутствие деликатности родителей в отношении к собственному ребёнку может привести к тому, что ребёнок становится замкнутым. Если ребёнок уличит родителя в распространении о нём сплетен, он повторяет с возмущением: "Впредь я ей (ему) никогда ничего не расскажу". В этом кроется твёрдое

решение замкнуться в себе. Родители, которые относятся к ребёнку высокомерно, не отдают себе отчёта в том, что и у него есть своё чувство собственного достоинства и гордости, а также право на доброе о нём мнение. Детям нравится иметь свои "маленькие секреты". И если ребёнок делится ими только с одним из родителей, не следует без уважительной на то причины предавать ребёнка. Особенно это касается "секретов" деликатных и интимных.

5. Любовь при гиперопеке

Дети не являются собственностью родителей. Они даны родителям для того, чтобы те вели их по пути всё большей самостоятельности и зрелости. Зрелость родительской любви, особенно любви материнской, проявляется тогда, когда у ребёнка ослабевает связь с родителями, а позже и вовсе теряется необходимость в зависимости от семьи и в послушании родителям. По мере развития и созревания ребёнка взаимоотношения зависимости и подчинения ребёнка родителям должно изменяться в сторону построения партнёрской дружбы и взаимного уважения свободы и личной автономии. Если же родители воспитывают своего ребёнка по принципу гиперопеки и не позволяют ему развиваться всё более самостоятельно и независимо, это вызывает у ребёнка чувство унижения и обиды.

А. Одной из основных форм гиперопеки является патернализм. Проявляется он в позиции превосходства родителей над ребёнком с одновременным добродушным, снисходительным отношением к нему.

Такой родитель считает, что он всё знает лучше, что он всегда находит лучший выход из любой ситуации, что он более мудрый и сильный. Он готов не столько помогать своему ребёнку, сколько во всём подменять его. Отношение к ребёнку в таких случаях подобно отношению к маленькому, беспомощному существу, которое нуждается в постоянной опеке и помощи. Вместо того, чтобы помогать ребёнку становиться всё более самостоятельным, такой родитель делает его всё более зависимым от себя, выполняя вместо него все его дела, с которыми ребёнок вполне смог бы справиться сам. Иногда даже может внушать ребёнку его беспомощность, которая служит как бы оправданием для такого его гиперопекунского поведения.

Сущность патернализма состоит в том, чтобы сохранять "пропасть" между "великим" родителем или воспитателем и "малым", беспомощным ребёнком. Когда по мере роста и развития ребёнка это пропасть сама по себе уменьшается, такой родитель не в состоянии принять позицию партнёрства и сотрудничества, но вместо этого и дальше пытается помогать молодому человеку и окружать его усиленной опекой, помимо его воли.

Женская форма патернализма нередко также характеризуется властной любовью. Соединяет она в себе излишнюю заботу об облегчении жизни ребёнка с потаканием всем его капризам и материальным прихотям - и всё лишь для того, чтобы иметь возможность привязывать ребёнка к себе как можно ближе. Если к патернализму отца присоединяется "охранительная" и властная любовь матери, такой ребёнок покидает отчий дом совершенно беспомощным и беззащитным перед обычными жизненными трудностями. После первых же испытаний зачастую возвращается под крылышки родителей, ища у них помощи и поддержки. В таких случаях патернализм добивается своего - это "вечная" связь родителя со своим ребёнком.

Б. Любовь родителей при гиперопеке может проявляться также в том, что родители устраняют всевозможные препятствия, возникающие на пути ребёнка, при этом высказывают в его адрес дешёвые похвалы и успокоение. Мотив такой позиции объясняется опасением за себя и

неверие в силы и способности ребёнка. Трудные ситуации, которые требуют от человека усилий и самопожертвования, встречаются ежедневно в жизни каждого человека, в том числе и в жизни молодых людей. Иногда с ними действительно бывают связаны опасения и психическое напряжение, но именно такие ситуации становятся поводом для включения человека в формирование собственной личности.

Устранение препятствий и дешёвые успокоения, которые понимаются родителями как сострадательность ребёнку, только демобилизуют его. Показывают ребёнку, что он слабый, несчастный и беспомощный. Поступая таким образом, родители пытаются снимать напряжение не только у ребёнка, но также и у себя самих. Хорошо, что родители дают себе и другим дешёвые обещания, что в будущем всё будет отлично. Иногда это оправдывает и поддерживает ребёнка в его собственных глазах. Позволяет ребёнку и родителям чувствовать себя "в порядке". В то время, как сложившиеся ситуации требуют не успокоения, а принятия усилий для преодоления трудностей и устранения препятствий, а также чтобы перебороть собственные человеческие слабости.

Подобные формы поведения являются своего рода обманом ребёнка и именно поэтому они вредны. С одной стороны, родителям следует следить за тем, чтобы ситуации не были слишком трудными для ребёнка и не превышали его возможностей и чтобы в случае необходимости ребёнок мог рассчитывать на их помощь и поддержку, но с другой стороны, им необходимо убедиться в том, что ситуация действительно критическая. Ибо сложные ситуации учат детей преодолевать жизненные трудности, которые позже будут встречаться на их пути как в молодости, так и во взрослой жизни. Для ребёнка одинаково вредно будет слишком оберегать его перед трудностями, так и предоставлять его самому себе в критических для него ситуациях.

В. Чтобы дети могли достигать всё большей самостоятельности и зрелости, они нуждаются в предоставлении им соответствующего кредита свободы. Как в семье, так и в школе одной из наиболее важных воспитательных задач является предоставление детям свободы и всё

возрастающей ответственности за пользование ею. Если воспитание ребёнка в семье осуществляется под строгим контролем со стороны родителей в сочетании с суровым запретно - приказным подходом, это всегда связано с опасениями не столько за ребёнка, сколько, прежде всего, со страхами о себе. Опасения перед предоставлением ребёнку свободы также могут быть связаны с недоверием как к себе самому, так и к окружающим.

Эффективность воспитания в значительной мере зависит от создания в семье доверия к детям, опирающегося на свободу. Если ребёнок полностью доверяет родителям и чувствует себя с ними свободным, тогда они могут передать ребёнку всё, что таится в их сердце и что они считают важным для ребёнка. Ребёнок воспринимает всё то ценное, что передают ему родители, также и тогда, когда почувствует, что родители требуют от него участия и усилий. Чем полнее выражено доверие родителей к детям, тем эффективнее их воспитательные меры.

Без свободы и доверия воспитание легко превращается в своеобразную дрессировку, которая состоит в навязывании внешних форм поведения. Такое воспитание приносит детям только вред. В юношеском возрасте ребёнок инстинктивно начнёт оказывать сопротивление против того, что навязывают ему родители. Опасность состоит в том, что, не обладая ещё способностью к распознаванию добра и зла, ребёнок вместе с внешними формами нередко отбрасывает также много хорошего, что было в родительском доме.

Если давление на ребёнка со стороны родителей было слишком сильным, а подрастающему молодому человеку не хватает сил и смелости, чтобы оказывать сопротивление, то в юношеские годы внешние формы воспитания могут трансформироваться в холодный, бесчувственный характер, с наличием опасений, комплексом неполноценности и отсутствием чувства безопасности. Эти качества молодой человек относит в равной степени как к себе самому, так и к окружающим. Таким образом, наследуя воспитательные ошибки своих родителей, он начинает причинять зло другим, как в своё время причиняли зло ему.

6. Не причиняйте зла ребёнку

Воспитание детей требует распознавания и критической оценки как собственного поведения, так и того климата, который создаётся детям в семье и школе. Крайне важным является, прежде всего, критический подход к себе. И вовсе не для того, чтобы чувствовать себя "плохим родителем", но скорее для того, чтобы на собственных и чужих ошибках овладевать искусством воспитания и таким образом избегать нанесения ребёнку обид и зла. Родители, воспитатели, священники, которые ежедневно проводят с детьми много времени, должны, прежде всего, ставить вопрос не только о том, как помочь ребёнку, а о том, как избегать поведения, которое могло бы травмировать ребёнка. Не ранить ребёнка - это первое фундаментальное требование правильного воспитания. Обиженный ребёнок легко замыкается в себе, даже если его обидели, не осознавая этого. Самые искренние воспитательные меры на такого ребёнка не оказывают своего воздействия, а иногда могут приносить результат, противоположный ожидаемому. Эффективность воспитательного воздействия в значительной степени зависит от открытости ребёнка, его доверия, а также от его включения в собственное развитие. Воспитание ребёнка - одна из самых трудных, но одновременно из самых необходимых жизненных способностей. От искусства воспитания в большой мере зависит будущее детей, их семей, а также будущее общества.

Однако забота о ребёнке не может сводиться к заинтересованности только собственным поведением о нём. Ребёнку крайне необходима здоровая педагогическая атмосфера везде, где он находится. Поэтому родителям следует быть внимательными к тому, чтобы их детям не наносились обиды другими лицами, которые занимаются воспитанием их детей вне родительского дома. Особенно это относится к воспитателям и священникам. С другой же стороны, школа и приходы должны быть чуткими к тому, как относятся к ребёнку в семье. Речь не идёт о создании атмосферы недоверия между родителями и воспитателями. Имеется в виду открытость на оказание себе взаимной помощи в воспитании детей.

Раздел V

Духовная жизнь -

путь к внутреннему оздоровлению

Длительное внутреннее оздоровление - это не только благородное "твёрдое решение исправиться", это не минутное эмоциональное переживание или психоаналитическое осознание существующей зависимости между нанесенной в прошлом обидой и нынешними реакциями и поведением. Оздоровление - это внутренний процесс, который обладает своей динамикой и длится обычно несколько лет. Охватывает как сферу чувств, так и духовное измерение. Поэтому нуждается как в человеческом усилии - психическом, так и в вере и надежде на Божью благодать.

1. Божья благодать и человеческие усилия

Подобно тому, как чувство обиды охватывает всего человека целиком (эмоциональную, психическую и духовную сферы), так и в процессе внутреннего оздоровления должна участвовать вся человеческая личность. Недостаточно оздоровления одной лишь памяти, либо эмоциональной или духовной сферы. Крайне необходимо оздоровление всей человеческой личности. Духовное оздоровление ведёт нас к необходимости оздоровления сферы эмоций, а оздоровление чувств открывает нас на духовное измерение. Оскорблённый человек способен

контролировать мир своих израненных чувств лишь тогда, когда обратится к самому глубокому человеческому измерению - к духовной жизни.

Одной из существенных ошибок, которая допускается в размышлениях об оздоровлении от чувства обиды, является противопоставление эмоциональной сферы сфере духовной. Для правильного внутреннего оздоровления необходимо гармоническое соединение этих обоих измерений человеческого существования. Там, где не хватает силы воли, чтобы взять на себя большой труд в оздоровлении эмоциональной сферы, нередко делается попытка её проигнорировать, перекинув всю тяжесть ответственности на Господа Бога и

Его благодать. В подобной ситуации израненный человек легко выражает готовность целиком верить себя Богу, но при условии, что Он избавит его от всевозможного страдания. Освобождение от страдания тогда ошибочно ассоциируется с истинным оздоровлением. Вытеснение обиды из сознания, перекидывание её на других, уменьшение её в своей интенсивности может действительно привести к уменьшению страдания, однако это не означает истинного внутреннего оздоровления.

Если человек в своей жизни не испытывает никаких страданий, это не зависит только от него. Присутствие Божьей благодати не измеряется также тем, что человек освобождается от физических или психических страданий. Благодатью может быть в равной степени как освобождение от страданий, так и дарование их человеку. В духовной жизни существенным является не само страдание, а его значение для всей жизни человека.

В нашей молитве об освобождении нас от "чаши горечи" мы нередко можем быть услышаны подобно тому, как был услышан Иисус в Гефсиманском Саду. "Он во дни плоти Своей с сильным воплем и со слезами принёс молитвы и моления могущему спасти Его от смерти, и услышан был за Своё благоговение. Хотя Он и Сын, однако страданиями навыв послушанию" (Евр 5, 7 - 8). Освобождение от чувства обиды приходит через послушание Господу, которое нередко наступает среди страданий и внутренней борьбы. Если внутреннее оздоровление мы понимаем, прежде всего, как жизнь без боли, то может случиться, что поиски оздоровления станут для нас лишь формой бегства не только от страданий, но также и от ответственности за собственную жизнь.

2. Призвание к жизни

Цель стремления человека к внутреннему оздоровлению от чувства обиды состоит в том, чтобы полнее открываться на жизнь. Чувства обиды и злобы тормозят человека в радостном и творческом восприятии своего существования. Поэтому внутреннее оздоровление необходимо для того, чтобы человек мог радоваться жизни во всей её полноте. Если наносимые обиды уничтожают жизнь, то, избавившись от чувства обиды, человек вновь приобретает её.

Оздоровление от чувства обиды глубоко убеждает человека в том, что первое и основное призвание человека - это призвание его к жизни. Это фундамент всех остальных человеческих призваний. Призвание к жизни следует понимать в широком значении: прежде всего, мы призваны для того, чтобы прожить жизнь порядочно и добросовестно; чтобы прожить её в любви и свободе. Поскольку нынешняя цивилизация пренебрежительно относится к жизни, тем важнее представляется необходимость подчёркивания того, что прожить жизнь хорошо, мудро и достойно - первейшая задача человека.

Во многих областях нашей цивилизации присутствует тень смерти. "Цивилизация смерти" (Иоанн Павел II) проявляется, например, в эвтаназии, абортах, сексуальном использовании детей, насилии, употреблении наркотиков, алкоголизме. Вопреки всем этим негативным тенденциям нашей цивилизации мы, будучи христианами, должны подчёркивать красоту и добро человеческой жизни. Современный человек восхищается оборудованием, которое сам изобретает и создаёт, но не в состоянии восхищаться своей собственной жизнью.

Перед лицом цивилизации смерти, которая пренебрегает человеческой жизнью, нам необходимо как можно чаще прибегать к 8-му псалму, являющемуся одним из прекраснейших гимнов о человеке:

"Господи, Боже наш! Как величественно имя Твоё по всей земле! Слава Твоя простирается превыше небес. (...) Когда взираю я на небеса Твои, дело Твоих перстов, на луну и звёзды, которые Ты поставил, - то

что? есть человек, что Ты помнишь его, и сын человеческий, что посещаешь его? Не много Ты умалил его пред ангелами; славою и честию увенчал его. Поставил его владыкою над делами рук Твоих; всё положил под ноги его; овец и волов всех, а также полевых зверей, птиц небесных и рыб морских, всё преходящее морскими стезями. Господи, Боже наш! Как величественно имя Твоё по всей земле!"

Молодым людям, которые так часто бывают израненными в собственных семьях, ныне необходимо показывать их первейшее призвание - призвание к жизни. Наблюдается парадоксальное явление: многие из них не ценят своей жизни, и в то же время "чувствуют себя" призванными к великим жизненным подвигам. Человек не может совершить в жизни великих и важных дел, если, прежде всего, не оценит самой жизни и не преисполнится полнотой её радости. Какой бы образ жизни ни вёл человек (супружество, священство, монашество) или любые разновидности социально - общественной жизни требуют от человека позитивного и серьёзного подхода к жизни. Чтобы быть в состоянии дать жизнь другому, необходимо, прежде всего, взять её в свои собственные руки. Среди всех земных ценностей человеческая жизнь является ценностью наиважнейшей. Её нельзя продать, поменять на что-либо другое. Мы должны часто делать испытание совести с того, как мы подходим к своей жизни: как я отношусь к своей собственной жизни? Не отношусь ли я к нему с пренебрежением? Не разрушаю ли я её сам, угождая своим собственным вожделениям: алчности к деньгам, большим амбициям, чувственным наслаждениям и т.п.? Не посвящаю ли я собственную жизнь добыче преходящих ценностей: карьеры, материальных благ, получению наслаждений?

3. Открытие Божьей любви

Сущность любой обиды всегда состоит в том, что человек недополучает любви. Основные обиды, вынесенные из родительского дома, чаще всего объясняются либо отсутствием в семье любви, либо различными её извращениями. Поэтому главный путь внутреннего оздоровления всегда будет лежать через любовь другого человека и Бога. Глубину и ценность жизни мы открываем, испытывая любовь человеческую и Божью. Помощь другого человека, его забота и доброжелательность должны направить страдающего на открытие источника любви, которым есть Бог. Ибо окончательно только Его бескорыстная и безусловная любовь возвращает человеку жажду жизни, которая была угнетена из-за обид, нанесенных в любви от людей. Серьёзные ранения в человеческой любви могут быть излечены только в отношении к безграничной любви Бога.

Любовь Создателя открывается медленно. Путь к ней - в чтении Священного Писания, личных размышлениях, молитве, участии в таинствах, духовном руководстве, семейной жизни, человеческой дружбе. Всё это происходит в рамках Церковной общины. Церковная община помогает человеку постепенно открывать различные "стороны" таинственности Господа. Божья любовь "так огромна", что человек не может охватить её в короткое время, в одном акте познания. Человек познаёт Бога по мере развития своей духовной жизни. Поэтому можно говорить об этапах, ступенях в открывании Бога и Его любви. Господь дарует человеку целую жизнь для того, чтобы он мог проникать в Его тайны и Его безграничную любовь.

В связи с этим опыт духовной христианской жизни начинается не от знакомства с обязанностями и религиозными трудностями, а от знакомства с бескорыстной любовью. Самым важным секретом христианства является факт, что "Бог так возлюбил мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную. Ибо не послал Бог Сына Своего в мир, чтобы судить мир, но чтобы мир спасён был чрез Него" (Ин 3, 16 - 17).

Вот почему наиважнейшая истина христианства - это любовь, которой нас любят бескорыстно. Человеческая жизнь является плодом этой любви. Мы существуем благодаря любви. Господь приглашает нас к тому, чтобы мы её принимали и воплощали в жизнь. Христианская духовная жизнь

зарождается в созерцании Божьей любви, объявленной в Иисусе Христе. Святой Иоанн Евангелист предлагает нам восхищаться бескорыстной любовью Бога. "Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими. Мир потому не знает нас, что не познал Его. Возлюбленные, мы теперь дети Божии, но ещё не открылось, чт? будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть" (I Ин 3, 1 - 2).

Мы должны часто задавать себе вопрос: Какому Богу мы молимся? На основании чего мы выстаивали себе образ Бога? Сколько в нашем опыте Бога есть чувства вины, опасения за себя, страха перед Божьей карой, стремления "быть в порядке", а сколько истинного познания Его бескорыстной любви? Мы не сможем испытывать большого подъёма, воодушевления, жизненного энтузиазма, если наш образ Бога будет связан, прежде всего, с чувством страха и будет пробуждать в нас чувство вины.

Когда мы размышляем о Боге и Его воле, нашей первой реакцией должна быть не забота о том, являемся ли мы перед Ним "в порядке", но осознание того, что Он нас любит вечной и безграничной любовью. Если мать своему маленькому ребёнку будет, прежде всего, предъявлять строгие требования вместо того, чтобы окружать его чуткой заботой и любовью, она тем самым будет глубоко его ранить. Ребёнок не воспримет требований матери и отца, если не почувствует себя любимым ими. Подобным образом чувствует себя каждый человек перед Богом: пока не почувствует, что Бог его любит, до тех пор не сможет понять смысла Его заповедей и запретов.

Божья любовь требовательна, иногда даже слишком, но эти требования Он предъявляет в соответствующее время и на соответствующем этапе человеческого развития. Поэтому в духовной жизни необходимо, прежде всего, открыть, что мы любимы, чтобы мы смогли преодолеть в себе навязчивый вопрос, диктуемый страхом: "В порядке" ли я перед Богом? Бог любит нас также и тогда, когда мы перед Ним "не в порядке". Именно ощущение Его любви приводит нас "в порядок", наполняет нас покоем и гармонией. Его любовь очищает нас и излечивает от чувства обиды, которое всегда является проявлением беспорядка в любви.

В Библии, как в Новом, так и Старом Завете, мы должны часто искать те места, которые объявляют нам бескорыстную Божью любовь. Неверно думать, что Господь объявляет Свою любовь только в Новом Завете. В Старом завете также имеется много фрагментов, описывающих бесконечную и бескорыстную любовь Бога к человеку. "Как утешает кого-либо мать его, так утешу Я вас, и вы будете утешены в Иерусалиме" (Ис 66, 13). "Вот, Я начертал тебя на дланях Моих, стены твои всегда предо Мною" - прекрасно говорит пророк Исаия (Ис 49, 16). Нежное выражение любви Яхве к человеку мы находим также у пророка Иеремии: "Прежде нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя, и прежде нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя: пророком для народов поставил тебя" (Иер 1, 5). Господь образовал нас в утробе матери, постоянно носит нас на обеих Своих ладонях. Любит нас всей полнотой любви - любви матери и отца. Глубокое осознание того, что жизнь - это дар Божьей любви, что она окружена Его любовью и что Он держит её в Своих мощных руках - в этом ценный источник позитивного отношения человека к жизни. Каждый из нас должен спрашивать себя: Каков мой образ Бога? Осознаю ли я повседневно правду о том, что Бог "начертал меня на дланях Своих"? Испытываю ли я в своей жизни Божье утешение, особенно в трудных минутах жизни? Связываю ли я отчётливо ценность моей жизни с Божьей любовью?

4. Преодоление подозрительности

Чтобы мы могли довериться Божьей любви, которая дарует нам жизнь, крайне необходимо преодолеть в себе подозрительность. Поранения в любви порождают в человеке глубокие опасения перед дальнейшими ранениями. Определённая форма таких страхов перед возможными очередными ранами проявляется в недоверчивости. Наша подозрительность чаще всего связана с обидами, вынесенными из родительского дома или полученными в среде сверстников либо одноклассников. Подозрительность - это инстинктивная, подсознательная форма защиты перед очередными обидами и унижениями, очередными ранениями в любви. Недоверчивость блокирует естественные человеческие взаимоотношения, создаёт препятствия в проявлении симпатии, доброжелательности, чуткости, в дружбе и любви, изолирует человека, замыкает его в себе. Подозрительность делает человека грустным, гасит в нём радость жизни.

Мы живём в такое время, когда всей нашей цивилизации свойственно недоверие. "Минуло лишь каких-то 140 лет с тех пор, - пишет Роберт Блай, - как на Западе начал применяться фабричный труд, (...) а на протяжении этого времени прослеживается, как из поколения в поколение слабеют связи отцов с детьми. Если сын не видит того места, где трудится его отец, как и того, что отец производит, может ли сын представить себе отца как героя? (...) Ответ звучит весьма грустно: эти пустые места занимают демоны подозрительности. Эти демоны невидимы, но очень красноречивы, они вселяют недоверие ко всем старшим. Такое недоверие приводит к тому, что происходит разъединение общности старших и младших мужчин. (...) Исполнитель рока не без тени озлобления играет такую музыку, которую его дедушка никогда не поймёт".

Человек, которому нанесли ранения в любви, действительно стремится к внутреннему оздоровлению, должен, прежде всего, осознать свою собственную недоверчивость, подозрительность и принять её как рану собственного сердца. Эту рану необходимо смиренно признать перед Господом, чтобы тем самым преодолеть её сначала в собственном сердце. Внутренняя победа над недоверчивостью откроет путь к преодолению её во взаимоотношениях с окружающими.

Если на определённом жизненном этапе человек не сумеет преодолеть в себе подозрительности, она не исчезнет, а будет расти

вместе с человеком. Таким образом, недоверчивость ребёнка, юноши к своим родителям с годами становится подозрительностью родителя уже к собственным детям. Подозрительность подчинённого к своему руководителю со временем превращается в недоверчивость к подчинённым, когда он сам становится руководителем. Недоверие ученика к преподавателю со временем перерастает в подозрительность учителя к учащимся. Мы иногда с недоверием воспринимаем каждый авторитет, поскольку нам кажется (и именно в этом проявляется наша подозрительность), что он жаждет нас унижить, использовать, закабалить, всячески ограничить. В обществе имеется слишком много недоверчивости к политикам и людям, находящимся у власти. Наблюдается также подозрительность к Церкви. Многие считают, что Церковь, провозглашая Добрую Весть и связанные с нею основы морали, руководствуется низшими мотивами: ищет власти, влияния, преследует собственные интересы и т.п. Некоторые подозревают Церковь в нечистых, скрытых намерениях.

Человеческое недоверие бросает тень также и на самого Бога. Именно из-за этого недоверия в трудные минуты жизни рождаются вопросы: Может ли Бог простить мне такие тяжкие грехи? Любит ли меня Бог, если я так тяжело страдаю? Действительно ли Бог - это любовь, если на свете столько страданий? Справедлив ли Бог, если так жестоко страдают невинные дети? Это лишь некоторые вопросы, которые возникают под влиянием недоверия к Богу и Его любви.

Чтобы доверие стало возможным, человек должен преодолеть в себе подозрительность. Если в своём сердце мы носим хотя бы её тень, тогда всё, что мы принимаем от Бога и что жертвуем Ему, оказывается "отравленным" ею. Даже тогда, когда у нас всё идёт хорошо, в нас зарождаются сомнения: Чего Бог потребует от нас на период удачи и человеческого счастья? Какой крест Он позже сошлёт на нас?

Недоверие, которое овладевает нами в отношениях с Богом и людьми, проявляется также и отношении к самому себе. Многие молодые люди, будучи неуверенными в себе, постоянно подозревают самих себя в возможности совершения нехороших поступков. Они не умеют жить в покое и радоваться жизни, поскольку должны всё время бороться с внутренними опасениями и избыточной заботой о себе и своём поведении, источником чего является их собственная подозрительность.

Эта присущая им подозрительность нередко принуждает их ставить перед собой требования, которые значительно превышают их возможности. Иногда это просто нечеловеческие требования.

Недоверие к себе самому и к Богу делает невозможной истинное развитие в человеке веры. Ибо, будучи подозрительным, человек не в состоянии осознать, что дар можно принимать бескорыстно. Он делает попытку тотчас за него платить, вознаграждать. В результате в отношении к Богу появляется оттенок заинтересованности, а духовная жизнь превращается в один большой торговый процесс с Богом. Человеку в таком состоянии кажется, что за всё он должен Богу платить и всё для себя у него выкупить. Если человек не умеет принимать даров, а пытается за всё Богу платить, то одновременно он сам также не в состоянии что-то кому-то давать бескорыстно. Недоверие - враг бескорыстности.

Давайте зададим себе несколько вопросов о нашей подозрительности. Какова была моя недоверчивость раньше и какой характер носит она сегодня? С какими жизненными ранениями она может быть связана? Какие люди непроизвольно вызывают у меня подозрительность? В какой мере проявляется моё недоверие к людям, с которыми я живу в повседневной жизни: к отцу, матери, мужу (жене), собственным детям, иным членам семьи? Не вынашиваем ли мы в себе подозрительности к нашим соседям, сослуживцам, членам приходской общины, священникам? Мы должны обращаться с просьбами к Господу, чтобы Он помог нам обнаружить у себя нашу подозрительность, признать её и постепенно преодолевать её в своём сердце.

Задумаемся над тем, в какой мере наше недоверие ухудшило наши отношения с близкими нам людьми. Как повлияло на наше отношение к Богу? Не ослабевает ли у меня моя подозрительность чувства собственного достоинства? Не становится ли она для меня источником беспомощности, неверия в собственные силы? Мы должны просить Бога о том, чтобы Он помог нам принимать нашу подозрительность как важное жизненное задание, как место сражения за более глубокую духовную жизнь, как место нашего всё возрастающего доверия к Господу, к себе и окружающим.

5. Принимать ответственность за жизнь

Усилия человека, направленные на внутреннее оздоровление, требуют не только преодоления в себе подозрительности, но также выработку глубокого чувства ответственности за собственную жизнь. Чтобы человек, которому причинили зло, не превратился - почти автоматически - из обиженного в обидчика, он обязан взять свою собственную судьбу в свои руки. Он не может позволить, чтобы ею руководили его собственные бесконтрольные эмоциональные реакции и дурные привычки.

Ответственность за жизнь выражается, между прочим, в осознании собственной жизненной позиции, своего поведения и реакций, а также в том, чтобы нести за них моральную ответственность. Отсутствие такой ответственности проявляется в легко возникающих под влиянием эгоизма неконтролируемых реакций обиды, гнева, злобы, ненависти, которые тотчас бурно извергаются на близких. Обиженный человек должен нести ответственность за свои реакции, решения и поступки. Ответственность за жизнь заключается в том, чтобы принять нанесенную обиду как особый, нередко очень болезненный повод для внутренней борьбы во имя победы духа над плотью (ср. I Кор 15, 50), добра над злом (ср. Рим 12, 21). Если обида не будет принята таким способом, она становится поводом для неверности Богу, а также поводом для нанесения обид другим.

Причинение зла окружающим является грехом. Грех обиды, нанесенной близким, не может восприниматься как ошибка, случайность или проявление невнимательности. Грех - это отсутствие ответственности за собственные решения и жизненный выбор. Сущность греха состоит в

том, что человек замыкается на Бога и Его милосердие, а также в нанесении обид окружающим.

Сущность ответственности за свою собственную жизнь состоит в том, чтобы Бога слушать и отвечать Ему на Его воззвания. Только тогда, когда человек целиком вверит свою жизнь Творцу, лишь тогда он сможет принять всю полноту ответственности за неё. Ответственность обязывает человека отказываться от самооправдания за собственные грехи. Грехи нельзя оправдывать тяжёлым прошлым, неуверенностью в настоящей действительности или страхом перед будущим. Грехи требуют отказа от поисков виновных.

Необходимо также отметить, что человек освобождается от самообмана и познаёт правду о своей грешности не только путём собственных раздумий, но также при размышлении над Словом Божиим. Истинное понятие грешности не является плодом погружения в созерцание собственных слабостей и падений. Это Дух Божий, действующий в Божьем Слове, раскрывает человеку его грехи и необходимость Божьего милосердия. "И Он (Святой Дух) придя обличит мир о грехе, и о правде, и о суде", - говорит святой Иоанн (Ин 16, 8).

Познание собственного греха является плодом созерцания Бога и Его любви. Во встрече со святостью Бога проявляется грешность человека; во встрече с Его справедливостью проявляется человеческая несправедливость; в созерцании Его доброты проявляются обиды, нанесенные ближним и самому себе.

Святость Господа, которая обнажает перед человеком его грехи, раскрывается одновременно как источник Его милосердия, прощения и примирения. Поэтому христианское познание грехов, если только оно истинное, не погружает человека в безнадежность. Скорее наоборот: открывает человеку перспективу на будущее. Божье слово, объявляющее человеку его грехи, одновременно показывает, каким образом человек должен брать на себя ответственность за собственную жизнь, чтобы делать её лучшей, более счастливой, более зрелой.

Давайте задумаемся над собственным чувством ответственности за жизнь на различных её этапах: в юношеские годы, в молодости, во взрослом возрасте. Что свидетельствует о принятии ответственности за свою жизнь? Что было выражением легкомысленного отношения к жизни? Не разрушал ли я свою жизнь различными патологическими

привязанностями? Как в настоящее время я забочусь о своей жизни? Является ли мой подход к работе, отдыху, молитве, отношению к собственному телу действительно заботой о своей жизни?

6. Познание Божьего милосердия

Правильный подход к ответственности за жизнь позволяет человеку глубже познавать Божью любовь. Вместе с тем, будучи бескорыстной, Божья любовь одновременно является требовательной и трудной. Она ставит перед человеком важные и ответственные задания. Бог как совершенный Педагог и Учитель Своей любовью приглашает человека к усилиям и труду для собственного счастья, а также для добра тех, кого Он вверяет человеку для заботы о них и любви к ним. В случае необходимости Он прибегает к замечаниям и порицаниям, как это делает добрый отец.

К прощению, которое дарует Господь человеку, не следует относиться как к пассивному потреблению Его милосердия. Бог прощает человеку грехи, но одновременно приглашает его к жертвенной любви. С прощением, полным милосердия ("Я не осуждаю тебя"), грешник получает распоряжение: "Иди и впредь не грехи!" (Ин 8, 11). Вместе с благодатью оздоровления Иисус не боится выразительно предупредить больного: "Вот, ты выздоровел. Не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже" (Ин 5, 11). Если эти слова принимать в контексте бескорыстной Божьей любви, они нас не ранят. Порицание может ранить лишь тогда, когда оно воспринимается человеком как выражение того, что его отвергают. Отеческая Божья любовь, объявленная в Иисусе, предупреждает нас, порицает, призывает к духовным усилиям, но никогда нас не осуждает. Если бы мы воспринимали Бога, который только любит и ничего от человека не требует, мы легко могли бы превратить христианство в дешёвую религию хиппи.

Чего Бог требует от человека? Во-первых, требует, чтобы человек Его слушал: "Первая из всех заповедей: "Слушай, Израиль! Господь Бог наш

есть Господь единый" (Мк 12, 29). Слушание является первым требованием Бога. Во-вторых, Бог требует ответа: "Возлюби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею" (Мк 12, 30). Ответ на любовь Творца выражается не только в отношении к Нему, но также и в межчеловеческих отношениях: "Вторая подобна ей: "Возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной б?льшей сих заповедей нет" (Мк 12, 31).

Сущность христианской ответственности состоит не в формальной ответственности, а непрерывном ответе Богу на Его слово, обращённое к нам. Слово Бога - это слово любви, и нашим ответом также должен быть ответ любви. Возможно, мы слишком часто воспринимаем Господа Бога, как Святого Николая, который трудится круглый год, раздавая всем всё даром. Истинная "любовь заключается во взаимном общении сторон, то есть: любящий отдаёт любимому и делит с ним то, что у него есть, либо часть того, что у него есть, либо то, что может; взамен и любимый - любящему. Так, если у кого-то есть знание, он отдаёт его другому, его не имеющему; так же и с почестями или богатствами. Один делится с другим" (Ду 231).

Человек, насытившись бескорыстной Божьей любовью, произвольно спрашивает: Что я даю Богу? Святой Игнатий Лойола предлагает: "Вообразив перед собой Христа, Господа нашего, распятым на кресте, вступить с ним в беседу: каким образом Он, будучи Творцом, умалился до того, что стал человеком и из жизни вечной сошёл до временной смерти, такой гибели ради моих грехов" (Ду 53). Далее Автор "Духовных упражнений" рекомендует задуматься над собой и спрашивать себя: "Что я сделал для Христа? Что делаю для Него сейчас? Что ещё должен сделать для Него? И так, видя Его таким, распятым на кресте, рассматривать всё, что мне представится" (Ду 53).

Опыт таинства примирения должно быть не только принятием любви, но также жертвованием её Иисусу и нашим близким, особенно тем, которые доставляли нам страдания отсутствием любви к нам. Жертвование прощения, которое является выражением любви к нашим обидчикам, настолько важно, что Иисус предупреждает о том, что Господь простит нас только при условии, что мы, прежде всего, простим их.

7. Сформировавшаяся совесть

С познанием ответственности за себя и свои поступки тесно связано состояние совести человека. Для полноценного внутреннего оздоровления крайне необходима зрелая, сформировавшаяся совесть. Нередко встречаются ситуации, когда израненный человек продолжает жить в состоянии непреходящего болезненного чувства вины перед Богом и перед теми людьми, которые наносили ему обиды. А это не даёт такому человеку возможности до конца осознать своего участия в этой обиде и со всей полнотой высказать её. Он опасается, что раскрытие своей обиды перед другими людьми может трактоваться как обсуждение и что это свидетельствует об отсутствии у него любви. Если человек долго и мучительно носит в себе обиду, это приводит к деформации его совести. Под влиянием чувства обиды совесть становится пугливой, неуверенной, чрезмерно чувствительной. Однако многое зависит от свободы человека и его отношения к страданиям. Если человек, переживающий чувство обиды, не прилагает усилий к его преодолению, тогда его неуверенная и пугливая совесть со временем может перерасти в совесть бесчувственную, равнодушную, ожесточённую. Под влиянием длительно переносимого чувства обиды, от которой человек внутренне не освободится, человек нередко становится эмоционально жёстким. Одновременно с огрубением человеческой эмоциональности обычно происходит также огрубение его совести.

Переживаемое человеком чувство обиды требует большого труда над формированием собственной совести. Сформированная совесть является совестью чуткой, отзывчивой и справедливой. Праведность совести, внутреннее благородство является первым убедительным условием истинного внутреннего оздоровления. Внутреннее благородство требует от

человека "прежде всего того, чтобы человек отбросил всякую видимость, избавился от фальсифицирования, чтобы оказался во всей своей внутренней правде. А это и есть правда его совести. Человек должен освободиться от всего того, что мешает ему смотреть в глаза именно этой правде, собственной внутренней правде" (Иоанн Павел II).

В состоянии переносимой глубокой обиды правда всегда очень болезненна. И не каждому дано сразу, со всей отвагой посмотреть правде в глаза и признать: "Я сам виноват в том, что чувствую себя несчастным, нелюбимым, отвергнутым". Человек боится правды о себе самом, поскольку не желаем принимать страдания, приносить жертву и прилагать труд, а всё это требуется для того, чтобы изменить нашу жизнь. Иногда человек предпочитает прикидываться, создавать видимость. Святой Отец, понимая эти трудности, утверждает, что "даже беглый взгляд человека в глаза внутренней правде уже является достижением". Это очень "человеческое" и одновременно очень успокаивающее утверждение. В нём проявляется глубокое понимание человека: величие его желаний, но также его слабости и внутренние опасения.

В процессе духовного руководства или во время сеансов психотерапии необходимо быть крайне осторожным, чтобы "срывать" масок насильно. Если с человека сдирают маску насильно, помимо его свободы, он чувствует себя, прежде всего, униженным, а это не способствует тому, чтобы он воспрянул духом. Унижая человека, невозможно ему помочь.

Существуют некоторые формы психотерапии, которые задаются целью вскрывать перед человеком несовершенство его защитных механизмов, при помощи которых он пытается оградить себя перед очередными поранениями. Помощь человеку состоит в отцовском принятии его, в поддержке, доверии и в умении хранить тайну. Правдой о нас являются не только наши несовершенные защитные механизмы, но также наше неумение принимать и давать любовь.

Правде человек учится медленно, постепенно. Правда требует терпения, причём как со стороны того, кто к ней стремится, так и от "педагога", который учит жить в правде. С человеческой точки зрения жизнь в правде не всегда является лёгкой. Злой дух, который по своей сути является лжецом и отцом всякой лжи (ср. Ин 8, 44), ссылаясь на трудность жизни в правде, подсказывает человеку, что преодоление

чувства обиженности будет связано с вечным унижением, вечной пыткой и мучением. И хотя первый этап внутреннего оздоровления от чувства обиды нередко бывает очень болезненным, однако со временем человеком овладевает чувство внутренней свободы, гармонии, порядка, которые делают человеческую жизнь радостной и спокойной. Жизнь в правде - всегда жизнь счастливая.

Раздел VI

Искусство переносить страдания

Очень важным свойством христианской духовной жизни на пути оздоровления от чувства обиды является умение принимать и переносить страдания. Обычно страдание является самым трудным (а поэтому самым важным) критерием подлинности нашей человеческой и христианской жизни. Наша любовь к людям, как и к Богу, проверяется в страданиях. Именно в страданиях чаще всего объявляется вся глубина нашего соединения с Христом и прочность наших связей с ближними.

Нынешняя цивилизация борется со страданиями и всячески избегает их. Самые больные места нашей цивилизации - это бегство от жизненных трудностей и страданий. Если человек категорически отрицает трансцендентное измерение человеческой жизни, тогда страдание становится его самым большим врагом, нередко большим даже самой смерти. Во избежание страдания некоторые предпочитают собственную смерть. Потребительский стиль жизни и связанные с ним патологические привязанности тесным образом связаны с попыткой уменьшать страдания. Однако чем больше человек избегает страданий, тем быстрее они его

догоняют. От страданий убежать невозможно. Также невозможно их усмирить, спрятать или избежать. Жизненные трудности и страдания можно лишь умело, мудро переносить.

1. Обида и страдание

Нанесенная обида всегда сочетается со страданием. Чем сильнее обида, тем обычно сильнее и глубже страдание. Человек избегает попыток избавляться от перенесенных в прошлом обид, поскольку боится оживлять страдания, с которыми были связаны эти обиды. Страх перед страданием нередко заставляет человека приуменьшать причинённое ему зло, рационализировать его или скрывать его перед собой и другими. Такой подход к перенесенной обиде не только не решает проблемы, но приводит к тому, что пораненный человек неосознанно наследует тех, которые причинили ему зло, и начинает сам наносить обиды окружающим.

Чтобы процесс внутреннего оздоровления от чувства обиженности был возможным, от израненного человека требуется глубоко осознанный подход к страданию. В этом подходе человек иногда впадает в одну из двух крайностей, обе из которых несовершенны.

Первая из них - это попытка любой ценой устранить любое страдание. При таком подходе к страданию у израненного человека может родиться желание выстроить неприступную стену между болезненным прошлым и днём нынешним. Возможен также иной вариант: человек, переживающий чувство обиды, может пытаться успешно ускорить процесс оздоровления, лишь бы "всё"

произошло по возможности безболезненно.

Вторая крайность в незрелом подходе к страданию состоит в том, что человек придаёт смысл самому страданию и концентрируется на собственном чувстве обиженности. Состояние, когда человек лелеет своё чувство обиженности, он принимает за смысл жизни.

В первом описанном выше подходе к страданию человек связывает свои жизненные удачи и собственное счастье с отсутствием в его жизни страданий. Однако такой подход к страданию приводит к тому, что человек живёт в постоянном страхе перед возможным страданием. Этот страх уже сам по себе нередко является источником многих страданий. Проблема страдания требует определённой отваги и мудрости. Они помогают человеку распознавать, какое страданием следует успешно преодолевать и пытаться устранить его из своей жизни, а которое необходимо принять и "перетерпеть" его, поскольку нет иного выхода.

Страдание бывает "трагически трудным" не только тогда, когда человек пытается от него убежать, но также и тогда, когда человек его обожествляет и видит в нём средство, которое ведёт его к спасению. Этот второй подход к страданию состоит в том, что страданию приписываются свойства чего-то дельного, толкового. При таком незрелом подходе к страданию развивается определённый тип "нездоровой духовности". В неё легко удаётся вовлечь людей, глубоко израненных жизнью. При таком типе "духовности" какая-либо приятность считается опасной сама по себе, а религиозные практики становятся "набожными" только потому, что они неприятные и доставляют человеку боль. Отсутствие приятных чувств и само страдание при этом воспринимаются как важные элементы духовности. Многие люди считают себя более совершенными только потому, что они страдали больше других. Это очень ошибочное мнение. Страдание само по себе всегда является злом: оно убивает и уничтожает. Человеческое страдание только тогда имеет смысл, когда оно переживается в соединении со страданиями Иисуса Христа.

Внутреннее оздоровление требует более взвешенного, благоразумного и мудрого подхода к страданию. Это не может быть исключительно человеческая мудрость, которая планирует, как избегать страданий. Это должна быть также Божья мудрость, которой нравится иногда прибегнуть к "юрродству страдания и креста" (ср. I Кор 1, 18), чтобы придти человеку на помощь в его пути к Дому Отца. В процессе

внутреннего оздоровления помощь человеку, переживающему чувство обиды, в большой мере состоит в том, чтобы помочь ему занять нужную позицию относительно собственных страданий.

2. Стена забвения

Частым искушением разрешения проблемы глубокой психической травмы является попытка вычеркнуть её из памяти. Нередко в этом проявляется защитная реакция человеческой психики, которая пытается как-то справиться с причинённым злом.

Предание забвению приводит к тому, что в сознании глубоко обиженного человека возводится неприступная стена между прошлым и настоящим. Она напоминает ту великую пропасть, которая разделяет нищего Лазаря, пребывающего на лоне Авраама, и богача, осуждённого на вечные муки. Из-за этой стены никто не может перейти с одной стороны стены на другую (ср. Лк 16, 26).

Встречаются случаи, когда человеку в его молодые годы в родительском доме причинялось много зла. В дальнейшем, уже будучи взрослым, такой человек ничего не помнит из периода детства и очень мало - из своих юношеских лет. Это так называемая "благословенная бессознательность", благодаря которой человек не страдает на уровне сознания. Без каких-либо проблем он общается с теми людьми, которые когда-то глубоко его ранили.

В процессе внутреннего оздоровления подобные ситуации очень деликатные и от особы, которая оказывает помощь такому человеку, требуют чрезвычайно чуткого и тонкого подхода. Разрушение той стены, которая разделяет прошлое и настоящее может оказаться для такого человека поистине эмоциональной и психической катастрофой. Такие ситуации требуют глубокого уважения к человеку, его свободе, его возможностям, и быть особенно внимательным к психической

устойчивости и умению справляться с собственным чувством обиженности. Если такой человек пытается предпринять свой собственный свободный выбор, пусть даже не до конца осознанный, необходимо предоставить ему возможность жить согласно своему решению.

В процессе духовного руководства или во время проведения сеансов психотерапии человека очень легко можно поранить, если, не считаясь с его свободой, указывать ему незрелость его поступков и поведения. Тем самым в нём можно пошатнуть то "равновесие", которого он добился, скрывая подсознательно глубокое чувство обиды.

Однако такие ситуации не "безнадёжные", как иногда может показаться. Когда с таким человеком занимается духовный руководитель или психотерапевт, он испытывает большие затруднения в предсказании или прогнозировании дальнейшей его судьбы. Нередко бывают случаи, когда под влиянием глубокого религиозного переживания человек неожиданно получает очень сильное внутреннее озарение, и ему внезапно открывается невыносимо болезненная правда о глубине собственного поранения. Стена, разделяющая прошлое и настоящее, может в одно мгновение рухнуть и превратиться в глыбу руин. Обычно требуется довольно длительное время, чтобы такой израненный человек смог осуществить процесс объединения прошлого с настоящим и выработать правильную позицию относительно своего прошлого.

Если израненный человек выстроил себе именно такую стену между прошлым и настоящим, тогда духовный руководитель может помочь ему тем, что укажет такому человеку необходимость настойчивой молитвы о познании правды собственной жизни. Сильная жажда жизни в правде, соединённая с молитвенной просьбой о свете Божьей благодати, может стать источником внутреннего чуда.

3. Глубокая психическая травма без страдания

Однако встречаются также иные ситуации, когда глубоко пораненный человек хорошо помнит все события, факты, в том числе также самые ужасные, и всю атмосферу травмы, нанесенной ему даже много лет назад, но при этом не испытывает никакой боли, которая могла бы быть связана с причинённым ему злом. Своё прошлое, иногда невероятно болезненное, он воспринимает как фильм, который не имеет к нему никакого отношения. И хотя помнит факты, но не помнит боли.

Автор книги пишет о том, что он много раз беседовал с людьми, которые в своей жизни неоднократно переживали ситуации, когда самые близкие люди их очень ранили. Они рассказывали об этом с улыбкой на лице, уверяя, что всё это прошлое сегодня уже не имеет для них особого значения. Внутренние "психические избиения" нередко бывают настолько глубоки, что не позволяют человеку почувствовать боль.

Ситуации таких людей обнаруживают необычный парадокс. С одной стороны, эти люди декларируют быструю, благородную готовность простить самые болезненные жизненные переживания из прошлого. С другой же стороны, они, однако, слишком зафиксированы на своём пункте. Малейшие замечания или попытки откорректировать их поведение вызывают у них, прежде всего, испуг и сопротивление, а затем сильный гнев, злобу и агрессию. Таких людей очень легко можно восстановить против себя, если пытаться показать им противоречивость их эмоциональных реакций.

В то же время описанные выше ситуации являются очень деликатными и трудными. Общаясь с таким человеком, нельзя добиваться того, чтобы он осознал свою ситуацию, и пробуждать в нём "осознание страдания", которого в данный момент он не в состоянии перенести. Не следует пытаться сломить его внутреннее сопротивление. Ситуация таких людей является довольно трудной для них самих. Опасность состоит в том, что, не испытывая боли по поводу собственных ранений в прошлом, они также не могут осознать своего нынешнего поведения, которым они причиняют боль окружающим. Такие люди могут очень больно ранить самых близких людей, не давая себе отчёта о собственном неправильном поведении.

Автор книги описывает свою беседу с одним взрослым человеком, который сообщил о себе следующее. В детстве его использовали сексуально, а, став взрослым, он сам насиловал несовершеннолетних.

Автор попытался взывать к его совести. В ответ услышал объяснение своего собеседника: "Я не считаю, что это такая уж большая проблема, поскольку в эти акты я не включаюсь эмоционально". В этом единственном предложении, высказанном спонтанно, сокрыта проблема людей, которые не умеют "почувствовать страдания" по поводу зла, причинённого им в детстве или юности. Этой проблемой является их окаменевшая эмоциональность, которая не позволяет им чувствовать зло: ни то, которое им было причинено в прошлом, ни то, которое они в настоящее время причиняют другим.

В обеих приведенных выше ситуациях крайне необходимо было бы глубокое и одновременно мудрое и внимательное участие духовного руководителя.

Кроме упорной, настойчивой молитвы и духовной жизни, необходима также хорошая психотерапия, в процессе которой могла бы быть оживлена окаменевшая эмоциональность таких людей. Однако эти люди должны быть согласны на то, что все их страдания, подобно скопившимся водным валам, обрушатся на них в одночасье. Они должны быть также согласны с тем, что все их страдания, перенесенные в прошлом, не должны впредь влиять на их нынешнее поведение. И хотя внутреннее оздоровление будет требовать от них больших усилий и согласия на боль, однако его результатом может быть глубокая эмоциональная чувствительность к окружающим.

4. Искусственное ускорение оздоровления

Ещё одним нередким искушением внутреннего оздоровления является попытка искусственно ускоренного всего процесса лечения. Поскольку обиды переживаются болезненно, а процесс оздоровления требует времени и труда, человек, перенесший обиду, часто настраивается на то, чтобы процесс прощения и примирения был ускорен.

Случается также, что и сами священники, не осознавая всего процесса и постепенных этапов прощения и примирения, сами подсказывают обратившимся к ним за помощью, чтобы они тот же час простили обидчиков и примирились с людьми, которые нанесли им глубокие обиды. Иногда приходится слышать в исповедальне обвинения в адрес исповедующегося человека, которому ставится в укор то, что он испытывает гнев и неприязнь к обидевшему его человеку, что у него нет любви к человеку, причинившему ему зло.

Подобно тому, как невозможно ускорить заживление телесной раны, но необходимо терпеливо ждать, пока организм справится с имеющейся раной, так же происходит и в сферах психической и эмоциональной. Оздоровление от глубокого чувства обиды требует времени, а также помощи людей и Бога. Подобно тому, как, например, при тяжёлом заболевании головного мозга преждевременная физическая активность может привести к серьёзным осложнениям, вплоть до инвалидности, то же происходит и при оздоровлении эмоциональной сферы.

В каждом процессе оздоровления (физическом, эмоциональном и духовном) сила воли человека обязана подчиняться определённым процессам, которые происходят по общечеловеческим законам, которым человек подчиняется, но они непосредственно от человека не зависят. И хотя сила воли и непреодолимая жажда выздоровления являются очень важным (а иногда и решающим) фактором выхода из болезни, всё же "человеческая жажда здоровья и жизни" довольно ограничена. Человеку нередко приходится соглашаться на необходимость подчинения "высшим силам", на которые он не имеет непосредственного влияния.

За настойчивое уверение в том, что от чувства обиды человек быстро и чудесным образом выздоровел, иногда приходится платить высокую цену: это, прежде всего, сверхчувствительность на каждую малейшую несправедливость, человеческую недоброжелательность или неприятие его кем-либо. Если "ускоренное внутреннее оздоровление" было осуществлено в религиозном контексте, тогда случается, что

постоянные рассказы о "чудесном оздоровлении" являются лишь рассказами о себе и своём собственном чувстве обиженности.

Глубокое внутреннее оздоровление от чувства обиды характеризуется, прежде всего, переживанием внутренней свободы - как в отношении своих обидчиков, так и в отношении к своим собственным ранам. Поэтому по-настоящему внутренне оздоровленный человек не нуждается в том, чтобы специально рассказывать о людях, которые его обидели, а также о себе самом как об особенном случае оздоровления.

5. Концентрация на собственном страдании

Есть люди, которые даже в случаях не очень глубокой обиды склонны к концентрации на своём страдании. Значительно преувеличивая нанесенную обиду, они драматизируют свою ситуацию. Они постоянно рассказывают о нанесенной им обиде и связанных с нею страданиями, независимо от того, как давно это произошло. Они испытывают какую-то внутреннюю жажду втягивать каждого человека в мир своих страданий. Это своего рода священнодействие. Чувство обиды и концентрация на личности обидчика становятся тогда навязчивой потребностью, побуждающей к действию.

И хотя чаще всего такие люди следят за тем, чтобы не наносить никому обид, однако желание сосредотачивать внимание всех и каждого на собственном страдании ведёт к тому, что они становятся нечувствительными к страданиям других людей.

Преодоление собственного страдания требует от человека минимум мужества, которое позволяет обиженному человеку оторваться от себя и собственного страдания и выходить навстречу другим. Попытка

установления связи с окружающими, особенно с теми, кто переносит какие-либо страдания, становится важным шагом для преодоления собственного чувства обиды. Когда израненный человек отдаляется от собственного страдания, тогда он становится более внимательным к страданиям других.

6. Два вида страдания

При распознавании ситуации обиды, необходимо различать характер страдания, вид "креста". Существует два вида страдания.

Одно из них "справедливое", поскольку является результатом наших грехов (ср. Лк 23, 41). В таком страдании человек осознаёт, что он несёт "кару" за свои поступки. К такому страданию человек не должен относиться как к "кресту", который нам посылает Иисус. Когда человек страдает из-за своих конкретных грехов, тогда Бог приглашает его к избавлению как от грехов, так и от страдания, рождённого грехом. Перенося страдание, человек должен тщательно изучить свою совесть, попытаться понять связь переживаемого страдания с грехом: грешным способом мышления, реагирования, в частности - с грешными привычками, поступками. Если человек страдает из-за поступков под влиянием гордыни, комплекса неполноценности, житейского легкомыслия, злобы, гнева, зависти, возмущения людьми и Богом - тогда человек призван, прежде всего, к внутреннему обращению. Должен признать, что его страдание связано с грешными поступками и является плодом собственной деятельности, от чего Иисус жаждет человека освободить.

Однако в своей жизни человек может переносить страдания, которые никоим образом не связаны с его виной и грехом. Это те страдания, которые подобно страданиям в жизни Иисуса, допускает сам

Господь Бог. Люди наносят Иисусу много обид, хотя Он сам ничего плохого им не сделал. Обиды, которые человеку наносят люди, являются истинным крестом, наподобие креста Иисуса. Этот вид страдания является воззванием не столько к обращению, сколько к соединению с Иисусом и наследовании Его в страдании и несении креста.

Страдание, принятое в духе наследования Иисуса, утрачивает свою разрушительную силу. Когда человек жертвует Иисусу нанесенные ему обиды, Он принимает их на Себя и делает их знаками любви Отца к человеку. Страдание, принятое с Иисусом, через Иисуса и для Иисуса, становится для человека местом спасения себя и других. Если страдание переживается таким образом, оно становится источником радости, покоя и утешения. Когда Апостолов избивали по указанию Синедриона, они "радовались, что за имя Господа Иисуса удостоились принять бесчестие"(Деян 5, 41). Страдание, принятое из рук Иисуса и для Иисуса, - это путь к полноте жизни - к воскресению. Таким способом наша связь с Иисусом и наша любовь к братьям очищается и созревает.

* * *

Святой Игнатий Лойола в своих "Духовных упражнениях" на начало созерцания жизни Иисуса вторую неделю "Упражнений" рекомендует начать с приведенной ниже молитвы. Если человек будет отправлять её со смирением и всецелым включением, она может помочь преодолеть страх перед тем, что в жизни человека является самым трудным - "Подражать Иисусу в перенесении любых обид, оскорблений и всякой нищеты на теле и в духе" (Ду 98). Однако Автор "Упражнений" предупреждает, что этой молитвой могут пользоваться те, которые стремились бы больше любить Иисуса и "отличиться во всяком служении своему вечному Царю и Господу" (Ду 97).

"О, вечный Господи всего сущего! Вот я совершаю моё приношение при Твоей благодатной помощи, перед лицом Твоей бесконечной Благости, перед Твоей Преславной Матерью и всеми святыми небесного Двора. Я хочу и желаю, и это моё обдуманное решение (лишь бы это ещё больше послужило Тебе и прославило Тебя) подражать Тебе в перенесении любых

обид, оскорблений и всякой нищеты на теле и в духе, если только Твоё Пресвятое Величество соизволит избрать меня и приобщить к такому образу и состоянию жизни"(Ду 98).

Раздел VII

Устное изложение

внутренних переживаний

1. Помощь духовного руководителя и психотерапевта

В процессе прощения и примирения людей, переживающих глубокое чувство обиды, крайне необходима помощь тех, кто мог бы делить с ними тяжесть причинённого им зла. При оказании такой помощи необходимо учитывать ситуацию, возраст, глубину нанесенной обиды и иные важные обстоятельства. Местом такой помощи может быть хорошо проводимое духовное руководство. В более трудных случаях бывает необходима помощь психотерапевта.

Человек, оказывающий помощь, должен обладать не только желанием помочь и доброжелательностью, но также соответствующей компетенцией, благодаря которой он будет в состоянии оказать как духовную, так и эмоциональную поддержку.

В случаях тяжёлых и затяжных болезненных состояниях нередко оказывается необходимой систематическая психотерапия, которая, однако, не исключает помощи духовного руководителя. Для верующих людей помощь духовного руководителя чаще всего оказывается более важной, чем помощь психотерапевта. Между этими двумя "инстанциями", которые занимаются оказанием помощи страдающему человеку, должно быть тесное взаимодействие. Психотерапевт обязан хорошо понимать работу духовного руководителя и поддерживать её, а духовному руководителю точно так же необходимо относиться к работе психотерапевта. Однако такое взаимодействие предполагает признание общей системы ценностей.

Человек, переживающий глубокое чувство обиды, когда обращается за помощью, обычно не нуждается в том, чтобы кто-то стимулировал его к изложению своих болезненных переживаний и ощущений. Однако бывают ситуации, когда придавленный множеством тяжёлых эмоций, человек не знает, с чего начать. В таких случаях лицо, оказывающее помощь, может подсказывать, как изложить то, что творится в его внутреннем состоянии. При этом подбираются соответствующие вопросы и замечания.

Первым даром, который помогающий может пожертвовать страдающему человеку, - это способность слушать. Это особенно важно тогда, когда израненный человек ранее не имел возможности никому рассказывать о своих болезненных переживаниях, и длительное время жил в состоянии внутренней изоляции и замкнутости. Духовный руководитель и психотерапевт в таких случаях должны оказаться очень терпеливыми и внимательно выслушивать всё, что излагает такой человек.

Кроме внимательного слушания, необходима также позиция понимания и сочувствия. Даже если обнаруживается, что страдающий человек сам допустил много ошибок, которых, возможно, сам ещё не осознал, то помогающий не должен спешить с обращением на это его внимания. Обратившийся за помощью человек должен, прежде всего, почувствовать, что ему сочувствуют, что его поняли и приняли со всеми его страданиями и болями.

В задачу помогающего входит незаметно и осторожно провести объективное распознавание ситуации раненного человека. Духовный руководитель должен находиться в позиции человека беспристрастного. В его функции не входит высказывание за одну сторону против другой,

например, на стороне обиженного человека против обидчика. Он скорее обязан предоставить труд объективной оценки ситуации самому пострадавшему.

В процессе оздоровления и духовный руководитель, и психотерапевт исполняют, прежде всего, роль свидетеля. Они принимают страдающего человека со всей доброжелательностью и добротой, вместе со всеми его страхами, неуверенностью и чувством вины.

В позиции помогающего человека как свидетеля, в его словах, способе реагирования страдающий человек должен открыть для себя любовь, уважение и доброжелательное принятие. Именно это чувство доброжелательности и уважения к себе, которое страдающий человек открыл в процессе оказания ему помощи, является для него чрезвычайно важным моментом, поскольку это даёт ему уверенность в том, что он способен таким же образом принять себя.

Одной из важных целей помощи является то, чтобы научить израненного человека к полноте принятия им всей своей жизни. Оздоровление добивается того, чтобы человек принял собственную жизнь такой, какой она является в данный момент. Между прочим, это достигается путём того, что до наступления полного внутреннего оздоровления страдающий человек должен жить с собственными переживаниями, не драматизируя слишком сильно собственной проблемы.

Изложение своих поранений перед свидетелем является также подготовкой к изложению их перед Богом как Отцом, который окружает страдающих Своей особой любовью и заботой. Открытие Бога, излечивающих человеческие раны, позволяет рассказывать о них искренне и открыто. Надежда на полное внутреннее оздоровление рождается на столько из общения с человеком, сколько из общения с Богом. Это сам Бог даёт израненному человеку внутреннюю силу для работы над собственным оздоровлением

В процессе внутреннего оздоровления верующего человека духовный руководитель играет особую роль. Путём своей позиции беспристрастного человека, своей эмоциональной свободы и заступнической молитвы он делится с обратившимся к нему человеком собственным опытом общения с Богом, ближними и самим собой. Руководитель исполняет при этом роль духовного отца, который, с одной стороны, принимает позицию слушания,

сострадания и доброжелательности, с другой же стороны - позицию реализма и отеческой поддержки. В каком-то смысле он является и отцом, и матерью.

"Бог является одновременно отцом и матерью, милосердием и правдой, силой и нежностью. (...) Нежность Бога никогда не является Его слабостью, поскольку она всегда идёт в паре с Его силой. (...) Необходимо, чтобы тем либо иным образом отцовство и материнство Бога присутствовало в одной особе духовного руководителя" (Андре Луф).

Раздел VII

Устное изложение внутренних переживаний

1. Помощь духовного руководителя и психотерапевта

В процессе прощения и примирения людей, переживающих глубокое чувство обиды, крайне необходима помощь тех, кто мог бы делить с ними тяжесть причинённого им зла. При оказании такой помощи необходимо учитывать ситуацию, возраст, глубину нанесенной обиды и иные важные обстоятельства. Местом такой помощи может быть хорошо проводимое духовное руководство. В более трудных случаях бывает необходима помощь психотерапевта.

Человек, оказывающий помощь, должен обладать не только желанием помочь и доброжелательностью, но также соответствующей компетенцией, благодаря которой он будет в состоянии оказать как духовную, так и эмоциональную поддержку.

В случаях тяжёлых и затяжных болезненных состояниях нередко оказывается необходимой систематическая психотерапия, которая, однако, не исключает помощи духовного руководителя. Для верующих людей помощь духовного руководителя чаще всего оказывается более важной, чем помощь психотерапевта. Между этими двумя «инстанциями», которые занимаются оказанием помощи страдающему человеку, должно быть тесное взаимодействие. Психотерапевт обязан хорошо понимать работу духовного руководителя и поддерживать её, а духовному руководителю точно так же необходимо относиться к работе психотерапевта. Однако такое взаимодействие предполагает признание общей системы ценностей.

Человек, переживающий глубокое чувство обиды, когда обращается за помощью, обычно не нуждается в том, чтобы кто-то стимулировал его к изложению своих болезненных переживаний и ощущений. Однако бывают ситуации, когда придавленный множеством тяжёлых эмоций, человек не знает, с чего начать. В таких случаях лицо, оказывающее помощь, может подсказывать, как изложить то, что творится в его внутреннем состоянии. При этом подбираются соответствующие вопросы и замечания.

Первым даром, который помогающий может пожертвовать страдающему человеку, - это способность слушать. Это особенно важно тогда, когда израненный человек ранее не имел возможности никому рассказывать о своих болезненных переживаниях, и длительное время жил в состоянии внутренней изоляции и замкнутости. Духовный руководитель и психотерапевт в таких случаях должны оказаться очень терпеливыми и внимательно выслушивать всё, что излагает такой человек.

Кроме внимательного слушания, необходима также позиция понимания и сочувствия. Даже если обнаруживается, что страдающий человек сам допустил много ошибок, которых, возможно, сам ещё не осознал, то помогающий не должен спешить с обращением на это его внимания. Обратившийся за помощью человек должен, прежде всего, почувствовать, что ему сочувствуют, что его поняли и приняли со всеми его страданиями и болями.

В задачу помогающего входит незаметно и осторожно провести объективное распознавание ситуации раненного человека. Духовный руководитель должен находиться в позиции человека беспристрастного. В его функции не входит высказывание за одну сторону против другой,

например, на стороне обиженного человека против обидчика. Он скорее обязан предоставить труд объективной оценки ситуации самому пострадавшему.

В процессе оздоровления и духовный руководитель, и психотерапевт исполняют, прежде всего, роль свидетеля. Они принимают страдающего человека со всей доброжелательностью и добротой, вместе со всеми его страхами, неуверенностью и чувством вины.

В позиции помогающего человека как свидетеля, в его словах, способе реагирования страдающий человек должен открыть для себя любовь, уважение и доброжелательное принятие. Именно это чувство доброжелательности и уважения к себе, которое страдающий человек открыл в процессе оказания ему помощи, является для него чрезвычайно важным моментом, поскольку это даёт ему уверенность в том, что он способен таким же образом принять себя.

Одной из важных целей помощи является то, чтобы научить израненного человека полноте принятия им всей своей жизни. Оздоровление добивается того, чтобы человек принял собственную жизнь такой, какой она является в данный момент. Между прочим, это достигается путём того, что до наступления полного внутреннего оздоровления страдающий человек должен жить с собственными переживаниями, не драматизируя слишком сильно собственной проблемы.

Изложение своих ранений перед свидетелем является также подготовкой к изложению их перед Богом как Отцом, который окружает страдающих Своей особой любовью и заботой. Открытие Бога, излечивающего человеческие раны, позволяет рассказывать о них искренне и открыто. Надежда на полное внутреннее оздоровление рождается не столько из общения с человеком, сколько из общения с Богом. Это сам Бог даёт израненному человеку внутреннюю силу для работы над собственным оздоровлением

В процессе внутреннего оздоровления верующего человека духовный руководитель играет особую роль. Путём своей позиции беспристрастного человека, своей эмоциональной свободы и заступнической молитвы он делится с обратившимся к нему человеком собственным опытом общения с Богом, ближними и самим собой. Руководитель исполняет при этом роль духовного отца, который, с одной стороны, принимает позицию слушания,

сострадания и доброжелательности, с другой же стороны - позицию реализма и отеческой поддержки. В каком-то смысле он является и отцом, и матерью.

„Бог является одновременно отцом и матерью, милосердием и правдой, силой и нежностью. (...) Нежность Бога никогда не является Его слабостью, поскольку она всегда идёт в паре с Его силой. (...) Необходимо, чтобы тем либо иным образом отцовство и материнство Бога присутствовало в одной особе духовного руководителя” (Андре Луф).

2. Устное изложение состояния обиды

Вхождение в процесс внутреннего оздоровления глубоких ранений, полученных в детстве и юности, обычно вызывает очень сильные чувства: страх, злобу, чувство обиды, гнев, жажду мести, уныние, чувство беспомощности. Если они прорываются, то обычно охватывают всю личность обиженного человека. Подобно тому, как внезапно прорвавшийся бурный речной поток заливал все окрестности, так мощные чувства охватывают собой все реакции и действия израненного человека. Озвучивание этих чувств помогает направить их в одно русло, и они приобретают тогда более конкретную форму, становятся как бы яснее видимыми.

Благодаря тому, что человек пытается изложить свои эмоции, он может подойти к ним рациональнее, бесстрастнее, а поэтому более

продуманно и правдиво. Помогающий должен помочь такому обиженному человеку увидеть все свои чувства, в том числе и те, которых он ещё не осознал, но которые могут оказывать большое влияние на всё его поведение. Иногда необходимо осторожно и незаметно направить такого человека, чтобы он сам открыл «обратную сторону медали» его собственной ситуации, и таким способом направить его на путь собственной ответственности за себя и своё поведение.

Человек, переживающий глубокое чувство обиды, должен осознать, что его чувства гнева, возмущения или даже ненависти являются сигналом к тому, что со временем он может превратиться из обиженного в обидчика, если не примет на себя ответственности за свою жизнь. Такой человек должен следить за тем, чтобы в общении с людьми он не руководствовался единственно своими собственными чувствами. А также ему необходимо перестать концентрироваться на собственных эмоциях и считаться только с ними.

Процесс внутреннего оздоровления может быть построен только на правде. Поэтому человек, стремящийся к оздоровлению, не может скрывать того, что он испытывает в сфере собственных чувств. Он должен прислушиваться ко всем своим переживаниям - как к тем, которые лёгкие и приятные, так и к тем, которые болезненные и неприятные. Поэтому нужно вслушиваться и в свои собственные страхи, беспокойство, чувство обиды, зависть, ревность, чувство неполноценности и другие негативные чувства, которые отнимают у него радость жизни.

Однако необходимо прислушиваться и принимать все те чувства, которые для такого человека приятны: ощущение покоя, удовлетворения, радости, чувство собственного достоинства и т.п. Он должен радоваться всему тому, что для него приятно.

Обиженный человек «входит» в область своих эмоций не для того, что позволить им поглотить себя, но для того, чтобы в полной свободе суметь «возвыситься» над ними, дабы над ними господствовать. Его эмоции не должны доминировать над способом его мышления, поведения, деятельности. Необходимо также постепенно учиться пребывать в свободе в тех эмоциональных состояниях, в которых ему предстоит находиться в данный момент: с одной стороны - в состоянии бунта, боли, страха, в гнев, грусти. С другой же стороны - в жажде прощения, в

желании примирения, в восторге от любви, в состоянии утешения, в ощущении приятного, в чувстве собственного достоинства и т.п.

Человек входит во все эти ощущения, чтобы уметь глубже их понять, распознать, провести выбор между ними и в результате пойти за теми из них, которые являются в человеке результатом деяния Божьего Духа. И одновременно преодолевать и овладевать теми из них, которые являются проявлением наших страстей и деятельностью в нас злого духа.

Пребывание в тех реальных эмоциональных состояниях, которые человек переживает, учит каждого из нас истинной внутренней свободе. Ибо только благодаря свободе человек может превратить свой собственный мир чувств (как положительных, так и отрицательных) местом встречи с Богом, с ближними, а также местом собственного развития и совершенствования. Именно благодаря свободе все человеческие эмоции (и приятные, и неприятные) становятся нашей силой.

Одним из важных условий внутреннего оздоровления обиженного человека является необходимость распознавания как его собственной ситуации, так и ситуации человека, который нанёс ему обиду. Объективный анализ всей прожитой жизни должен помочь обиженному человеку понять не только саму обиду, но также собственную ответственность за себя и своих близких. Автоматическое перекидывание на обидчика всей вины за своё «чувство несчастья» может быть обычным бегством от ответственности за себя. Внутреннее оздоровление осуществляется, с одной стороны, путём прощения и примирения, с другой же стороны - путём осознания более полной ответственности за собственную жизнь - такую, какой она является в данный момент.

3. Можно ли собственное чувство обиды замкнуть в себе?

Был поставлен вопрос: может ли человек, которому была нанесена обида, позволить себе эту обиду замкнуть в себе, никому открыто и искренне не рассказывать о ней, а также не описывать связанных с нею чувств - как отрицательных, так и положительных?

Безусловно, может. Таким может быть выбор этого человека. Очень многие предпочитают именно такой выбор: замыкаются в себе со своей обидой и со всем тем, что с нею связано. Но, как и каждый иной человеческий выбор, так и этот, чреват своими последствиями. Не распознанное, не высказанное и не излечённое чувство обиды в человеке постоянно разрастается, приводя к тому, что состояние внутренней боли становится всё глубже. Чувства опасений, подавленного настроения, гнева, которые человек испытывал сразу после нанесенной травмы, с течением времени становятся всё более стойкими и выраженными, приводя к тому, что жизнь становится всё большей тяжестью для себя и окружающих. Человек, который является бременем для себя, обычно превращается и в бремя для других. Особенно для тех, которые его любят и которых он сам также хочет любить. Если человек осознанно не занимается собой и своей обидой, то вместе с тем, как уходят годы, его чувство обиженности всё больше усиливается и даёт о себе знать во всех его взаимоотношениях: с Богом, близкими, с самим собой и целым миром.

К работе над собственным чувством обиды необходимо приобщать, прежде всего, молодых людей. В молодые годы намного легче добиться оздоровления от чувства обиды, чем заняться этим спустя десятки лет. Очень трудно понять и согласиться на длительную, на протяжении многих лет, жизнь, наполненную болезненным чувством обиды, сожаления, претензий к людям, недовольством собой, чувством неудовлетворённости и даже депрессией. В то время, как намного проще заняться этими состояниями, когда человек только вступает во взрослую жизнь. Ибо в этот период жизни человек ещё полон сил и жизненной энергии и способен отважно решать все свои эмоциональные проблемы.

К каждому своему чувству обиды человек должен относиться с чувством наивысшей ответственности, чтобы в будущем не наносить обид другим, так, как в прошлом обиды наносились нам. То, чего мы о себе не познаем и не примем сегодня, завтра можем перекидывать на тех, которые нас любят и которых мы сами хотим любить.

Раздел VIII

Чувства, которые сопутствуют состоянию обиды

1. Страхи, которые испытывает обиженный человек

Каждое состояние обиды сопровождается целым комплексом эмоций в разной степени выраженности. В процессе внутреннего оздоровления человека от чувства обиды кажется, что эти эмоции представляют собой один сплошной хаотический клубок. Однако им свойственна определённая динамика, они имеют свой «порядок» и хронологию.

Чаще всего первым чувством, которое превалирует в состоянии глубоко израненного человека, является страх и опасения. Обида пробуждает страх. Если человек переживает длительное время глубокую обиду, в нём автоматически рождаются реакции опасения, которые отражаются в его поведении и жизненной позиции. Нанесенная обида создаёт в человеке своеобразный пункт, особенно чувствительный на те формы страдания, которые этот человек болезненно пережил в прошлом. Страх перед страданием может иметь различные формы: опасение перед возвращением к прошлому, опасение перед унижением, перед распусканием вокруг него нехороших слухов, перед неопределённым будущим и т.п. Некоторые люди испытывают опасения за себя, чтобы в этой ситуации не оказаться неблагодарными перед теми людьми, которым они должны быть во многом благодарными, например, перед родителями. Страх о себе обычно бывает связан со страхом перед близкими.

Израженный человек иногда так сильно соединён со своим страхом, что даже не осознаёт его. Собственные реакции опасения он может воспринимать как «наиболее правильное и рациональное» поведение, поскольку такое поведение предохраняет его от очередных обид и унижений. Такие люди не дают себе отчёта в том, что чувство обиды постоянно утверждается и увеличивается, если человек повышенно чувствителен к обиде, вследствие чего он может находить обиду даже там, где её нет на самом деле.

Опасения и страхи обиженного человека - это его тюрьма. Она замыкает его в себе, изолируя от мира и людей, приводит к тому, что такой человек ограничивает свою жизнь. Если страх перед страданием переходит за границы человеческих возможностей, он может привести человека к самоубийству. Иногда люди лишают себя жизни, опасаясь очередных обид и связанного с ними страдания.

Первым важным шагом к освобождению из состояния обиды является осознание страха и распознавание того, как он влияет на повседневную человеческую жизнь: на восприятие окружающего мира, на образ Бога, на отношение к ближним, на повседневные поступки и решения.

Страх является определённой формой иллюзии. Замыкая человека в тесном кругу его собственных дел и изолируя его от людей, он тем самым создаёт у человека видимость безопасности. В тюрьме человек может действительно чувствовать себя в безопасности. Однако ценой такой безопасности является лишь жизненное существование.

Чтобы суметь преодолеть чувство обиды, необходимо набрать дистанцию к собственному страху. Однако не следует стремиться к тому, чтобы в одночасье избавиться от всех своих страхов. Прежде всего, он должен внимательно к ним присмотреться, распознать их, чтобы постепенно отдаляться от них. К страху, который развивается после нанесенной обиды, следует относиться как к совершенно естественной реакции. Обиженный человек не должен стыдиться своих страхов, особенно опасений перед очередными обидами.

2. Последствия пребывания в состоянии страха

Если человек, перенесший обиду, не предпримет попытку преодолеть свои страхи и продолжает жить с субъективным ощущением обиженности и связанным с ним страданием, в нём тем самым блокируется вся сфера чувств, связанных с чувством обиды, прощения и примирения. Обиженный человек, заблокированный страхом, не умеет войти в процесс оздоровления, поскольку не верит, что он способен прорваться сквозь густые заросли своих трудных переживаний, в которые он погружён. Это есть именно та «чувственная западня», в которую человека вовлекла сила страха о себе и страха перед окружающими. В результате такой человек пребывает в постоянном стрессовом состоянии, измученный, раздражительный и психически напряжённый.

Внутреннее оздоровление такого человека начинается от открытия дверей тюрьмы, в которую человек был погружён собственным страхом. Первое, даже минимальное, преодоление страха даёт возможность распознать диспропорцию между чувством страха перед обидой и реальной угрозой обиды. Обида, полученная в прошлом, - это уже «история», которая сегодня не должна повториться.

Нередко случается, что страхи появляются даже в отношении к духовному руководителю. Проявлением таких страхов может быть, например, попытка скрыть некоторую информацию о себе, отсутствие искренности или обвинения в адрес духовного руководителя. В таких состояниях духовному руководителю следует набрать дистанцию к страхам и опасениям этого человека и занять позицию открытости, большего внимания и принятия такого человека. И не должен поддаваться эмоциональным реакциям человека, которому он оказывает помощь. Духовный руководитель должен хорошо понимать, что израненный человек таким способом выражает своё внутреннее сопротивление перед решением собственной проблемы, поскольку испытывает страх перед возвращением боли, испытанной при нанесении ему обиды в прошлом.

3. Опасность бегства в патологические привязанности

У человека, которому было причинено зло, накапливается множество мощных неприятных эмоций, такой человек пребывает в состоянии стресса, психического напряжения. Если всё это нагромождение не разрядить осознанно и в полной свободе, этот накопленный груз с мощной напористостью «требует» каким-то образом усмирить это состояние. Поэтому нередко такое состояние становится источником патологических привязанностей, к которым прибегает человек, переживающий глубокую психическую травму. Человек пытается заглушить свои переживания состоянием опьянения или прибегает к употреблению наркотиков. Это иногда может придавать ощущение временного эмоционального облегчения, однако проблема от этого не решается. Скорее наоборот - она лишь усложняется. Довольно часто причиной алкоголизма или наркомании молодых людей является именно переживание глубокого чувства обиды, особенно если травмы были нанесены родителями. А также беспорядочные сексуальные связи молодых людей часто сопровождаются сильным психическим напряжением, связанным с нередко наносимыми при таких отношениях глубокими обидами.

Помимо патологических привязанностей (алкоголизма, наркомании), в качестве средства, умиряющего боль, связанную с нанесенной обидой, могут исполнять также иные виды психических привязанностей. Примером одного из таких видов привязанности может быть человек - трудоголик: человек «с головой» уходит в работу, в ущерб всему остальному. Или всецелое поглощение телепередачами, привязанность к компьютерным играм, алчное «делание денег» и т. п. Патологические привязанности и различные виды психической зависимости могут временно успокаивать боль, однако они не лечат состояний обиженности. С одной стороны,

человеком продолжает овладевать страх о себе, хотя он всячески вытесняет его в подсознание. С другой стороны, продолжают действовать механизмы бегства от ответственности за себя.

Бегство в патологические привязанности или иные виды психической зависимости является фактически подтверждением собственной беспомощности и бессилия перед психическим насилием, которое в этих случаях оказывается сильнее человека. Беспомощность перед обидой сочетается с беспомощностью перед собственными влечениями, которые ведут человека к патологическим привязанностям и психической зависимости.

Преодоление чувства обиды требует того, чтобы активно освободиться от своих привязанностей и психической зависимости. Пребывание в этих привязанностях только усиливает чувство обиды. Бегство от собственной жизни в алкоголизм или наркоманию или разные формы психической зависимости делает человека безответственным за себя и других. А безответственность приводит к тому, что постепенно обиженный человек совершенно незаметно превращается в обидчика. Будучи обиженным собственными родителями и не развязав своевременно своей проблемы, человек, став родителем, может наносить обиды собственным детям.

4. Гнев и озлобление

Нередко у обиженного человека рождается чувство гнева и озлобления. Чем дольше и глубже человек пытался их подавлять, тем громче с годами они дают о себе знать. Если человек пытается освободиться от состояния обиды, он не должен убегать перед этими

чувствами, но необходимо постепенно учиться относиться к ним с внутренней свободой.

Чувства злобы и гнева у обиженных людей часто бывают направлены не только на тех, кто обидел их в прошлом, но нередко также и на тех, кто каким-то образом коснулся их, пусть даже случайно. Ибо если у обиженного человека нет достаточного осознания своего внутреннего состояния, тогда он легко переносит чувства злобы и гнева на других, совершенно невинных людей.

Лёгкий перенос своего состояния обиженности на случайных людей является тем механизмом, который очень мешает в оздоровлении прошлого такого человека. Механизм переноса обиды приводит к тому, что такой человек легко становится «носителем» и «распространителем» обидчиков и обиды. Отсутствие тонкости, мелкие недоразумения, невыполнение просьбы или пожелания - такие и иные подобные им конфликтные ситуации из повседневной жизни нередко становятся для такого человека поводом для того, чтобы приобщать очередного человека в список своих обидчиков. И тогда «старые» обиды щедро разделяются между случайными людьми. Такое поведение приводит к тому, что большинство людей избегают общения с таким человеком. А человек этот в результате чувствует себя ещё более одиноким и считает себя очередной раз обиженным. Выход из такой ситуации видится единственно в том, чтобы погрузиться в изучение истории собственной обиды, чтобы предпринять попытку оздоровления своего израненного прошлого.

5. Боль обиды не длится вечно

Как только израненный, с чувством обиды человек входит в процесс внутреннего оздоровления, тогда все описанные выше неприятные и тяжёлые чувства активизируются. И в этот период человек переживает их значительно болезненнее, чем обычно. Духовный руководитель, который занимается таким человеком, должен осторожно напомнить ему, что испытываемые им чувства носят временный характер. Боль обиды и все отрицательные чувства, которые он испытывает, не вечные. Осознание их непостоянства позволит страдающему человеку набрать дистанцию к чувствам страха, озлобления и гнева.

Интенсивность переживания этих чувств указывает, с одной стороны, на глубину переживаемых ранений, с другой же стороны - на длительное скрывание их в себе. Если израненный человек до сего времени недостаточно осознавал причинённое ему зло, то тем большее удивление могут вызвать возникающие в нём чувства злобы, гнева и боли. Некоторые из них прямо говорят об этом духовному руководителю: «Не представлял себе, что это настолько глубоко сидит во мне. Ведь прошло уже столько лет, почему же всё это так болезненно переживается мною сегодня?».

Все эти тяжёлые болезненные ощущения израненный человек должен заменить одной большой молитвой. Он должен внутренне принять эти свои чувства, терпеливо пребывать в них, искренне раскрывать их в беседе с духовным руководителем и перед Богом на молитве. Настойчиво и терпеливо выполняя эти условия, человек успешно проходит определённую школу: школу осознания себя, школу искреннего диалога с самим собой и с ближними, школу зрелого переживания собственной жизни.

Многие из тех, кто очень болезненно переживает свои обиды, нанесенные им в прошлом, с определённым беспокойством задают себе вопросы: «Возможно ли излечение от обид, полученных в далёком детстве или юности? Возможно ли прощение тяжёлых обид, перенесенных в прошлом? Возможно ли примирение с людьми, к которым я испытываю неприязнь из-за причинённого ими зла?» В таких ситуациях духовный руководитель должен дать свидетельство веры о том, что Господь может совершать в человеке «большие дела», насколько человек позволит Ему действовать в своей жизни.

Если страдающий человек не будет поддаваться сомнениям, а терпеливо продолжает работу над внутренним оздоровлением, острота боли постепенно затихает. Чувства злобы и гнева постепенно заменяются чувствами бессилия, беспомощности и в жажду милосердия. На этом этапе человек чувствует, прежде всего, «бедным» и именно израненным. Начинает понимать, что сущностью его обид были поранения тех людей, которые его ранили. Чувства бессилия и беспомощности лучше всего вскрывают суть его проблемы. И именно это приводит человека к пониманию необходимости поиска самой важной помощи - Божьего милосердия. Ибо окончательным лекарством на глубокие человеческие раны, особенно на те, которые были получены в родительском доме, является милосердие Бога Отца, который всех заключает в Свои объятия - и обиженных, и обидчиков - и проявляет о них Свою заботу, оказывает прощение и любовь.

На этом этапе оздоровления духовный руководитель должен занимать позицию выразительного свидетеля, который не заслоняет собой деятельности Бога в душе израненного человека. „Гораздо уместнее и лучше, чтобы Творец и Господь Сам общался с благочестивой душой, погрузив её в любовь к Себе и в похвалу Себе и указав ей путь, на котором впредь она сможет лучше служить Ему” (Ду 15). Духовный руководитель должен также позволить этому человеку действовать соответственно его режиму, потребностям и духовным желаниям, не проявляя по отношению к нему принуждения и не пытаться задерживать его в дальнейшей внутренней работе.

Раздел IX

Динамика процесса оздоровления

1. Размышление над Словом Божиим

Если бы человек, перенесший психическую травму, искал разрешение своей внутренней проблемы только в беседе с духовным руководителем или психотерапевтом, было бы это определённой формой психоанализа, который без глубокого духовного включения приводил бы лишь к задержке духовного развития этого человека. Если бы продолжительные сеансы психоанализа не сопровождались личными духовными усилиями страдающего человека, то существует опасность того, что «пациент» примет полностью позицию психоаналитика. Непрерывное пользование услугами психоаналитика, а также аутопсихоанализ приводит к тому, что у человека вырабатывается определённый «способ жизни». Развивается своего рода бегство от реального включения человека в преодоление своих проблем, а также уход от действительного изменения своей жизни.

Для внутреннего оздоровления от обид, вынесенных из родительского дома, чаще всего нет необходимости в глубоком психоаналитическом знакомстве человека с возникновением и развитием проблемы. Нередко это бывает довольно сложно для понимания. Но важным является познание внутренней позиции и поведения, которые влияют на жизнь израненного человека: на его способ мышления, и реагирования, а также на решения, которые он принимает. Осознание внутренней настроенности и её влияние на повседневную жизнь позволяет человеку более сознательно руководить своими поступками, потребностями, желаниями и решениями.

Занимаясь человеком, которому наносились обиды, духовный руководитель поощряет его к изложению перед Богом всех болезненных жизненных ощущений. И таким способом аутопсихоанализ автоматически переходит в молитву. В процессе внутреннего оздоровления именно Господь Бог является Тем, на кого израненный человек «переносит» всё своё страдание и от кого ожидает освобождения и оздоровления. Изложение болезненных ощущений перед духовным руководителем

является лишь подготовкой к тому, чтобы суметь изложить их перед Богом со всей чёткостью и внутренней свободой.

Именно такая позиция перед Творцом, который есть окончательным источником жизни, ведёт страдающего человека к внутреннему оздоровлению. Только сам Господь Бог может «убедить» израненного человека в том, что его жизнь имеет смысл также и тогда, когда он чувствует себя обиженным, ограниченным и преисполненным слабостями.

Молитва - это существенное место, в котором происходит настоящее внутреннее оздоровление. Ибо что может страдающий человек сделать со своими болезненными эмоциями: чувством обиды, озлоблением, гневом, неуверенностью в себе, растерянностью, беспомощностью и со всеми иными негативными переживаниями, которые мучают его? Кому он может о них рассказать? Кто готов принять на себя весь груз его трудных проблем?

Божье Слово, которое человек слушает со всей открытостью сердца, отвечает человеку на все его самые трудные жизненные вопросы. Оно ведёт израненного человека к глубочайшему источнику внутреннего оздоровления - к Отеческой Божьей любви, объявленной в Иисусе Христе.

В процессе систематически проводимого духовного руководства руководитель может предлагать человеку, которым он занимается, размышления над текстами из Священного Писания, которые помогли бы лучше познать глубину всего поранения. А также глубину милосердия и благодати, которые жертвует ему Бог Отец в Иисусе Христе. Особенно плодотворным может оказаться размышление над наукой Иисуса о прощении и примирении, а также размышления над чудесами оздоровления. В особенно трудных состояниях страдающего человека духовный руководитель может подсказать ему размышление над страстями, смертью и воскресением Иисуса, которыми Он избавляет всех - обиженных и обидчиков. Соединение себя с Иисусом униженным, обвиняемым, высмеиваемым, оскорблённым, несправедливо приговорённым к смерти, прибитым ко кресту - всё это может стать источником силы и утешения для человека, который сильно страдает из-за своих обид.

2. Переломный момент

Только теперь, после всего описанного выше, израненный человек готов прикоснуться к центральному нерву всей своей болезни: к своей израненной гордыне, к своим израненным амбициям. На этом этапе оздоровления крайне необходимо внутреннее пересиливание самого себя, упорная духовная борьба, которая должна привести к твёрдому решению смиренно пасть ниц перед Господом и открыться на Его милосердие.

Поэтому страдающий человек должен, с одной стороны, приложить огромные усилия, труд и внутреннюю борьбу, чтобы преодолеть состояние обиженности, с другой же стороны - уповать на Божью благодать. Без этого однозначного решения процесс внутреннего оздоровления может затормозиться. Без глубокого духовного включения предшествующие «озарения», носящие психологический характер, обычно оказываются мало значимыми. Даже незначительный рецидив «старых эмоций» обиды, страха, гнева, озлобления приводит к тому, что человек легко забывает о своих необычных психологических озарениях.

Многие люди избегают входить в процесс внутреннего оздоровления именно потому, что не хотят решиться на внутреннее смирение перед Богом, собой и ближними. Не желают почувствовать себя бедными, нуждающимися в Божьем милосердии. Они рассматривают Божье милосердие как угрозу чувству собственного достоинства и подтверждение собственной слабости.

Человек, глубоко израненный собственными родителями, но внутренне преисполненный гордыни, нередко пытается украшать своё трудное детство, выискивая в нём только красивые и приятные переживания. Это позволяет ему в собственных глазах поддерживать чувство гордыни и величия.

За поддержку всеми силами своей гордыни человек обычно платит очень высокую цену: это ведёт к тому, что такой человек внутренне

холоден, зациклен на своём пункте, и, что весьма важно, в своей эмоциональной сфере он весь фальшивый, лицемерный. Болезненная амбиция не позволяет ему быть искренним с самим собой и видеть действительность (свою и окружающих) такой, какой она есть на самом деле. Такой человек живёт в состоянии какого-то внутреннего изуродования собственной жизни и жизни окружающих. Поддерживая свою болезненную амбицию, такой человек не в состоянии общаться с окружающими естественно и спонтанно, а также лишён чувства внутренней свободы, которая позволяла бы ему испытывать покой и радость жизни. Человек, который не расстаётся со своей гордыней, живёт в состоянии постоянной «боевой готовности», поскольку на весь мир он смотрит сквозь призму вечной угрозы.

Переломный момент в процессе оздоровления наступает тогда, когда человек признаёт своё убожество и беспомощность, а также когда увидит свою израненную амбицию. Познание собственной гордыни является внутренним смирением перед Богом. Это акт раскаяния и унижения перед Творцом, акт вверения себя Его благодати. Именно это внутреннее познание, имеющее духовный и моральный характер, является переломным моментом в процессе внутреннего оздоровления. „Только искренний акт смирения излечивает от ненависти и отчаяния и позволяет человеку найти себя” (Генрих Эльзенберт).

Даже если сам процесс оздоровления длится иногда несколько лет, всё же после вверения Богу себя и своих обид наступает переломный момент, после чего не наблюдается возврата к прошлому. Страх, гнев, озлобление, жажда мести могут иногда ещё многократно повторяться, но эти чувства уже не носят характера угрозы. Ибо они уже лишены разрушительной силы, поскольку были очищены от болезненных амбиций.

3. Горячая молитва и благодать утешения

Первым результатом внутреннего унижения перед Богом является жажда горячей и страстной молитвы. Иногда она подобна решительности слепца из Евангелия: *„Иисус, Сын Давидов! Помилуй меня!“* (Лк 18, 38). В этой молитве уже не только излагаются перед Господом Богом страдания и мучения. Человек уже не только рассказывает Господу о своих обидах и ранениях. Но это уже настойчивая мольба о бесконечном Божьем милосердии. Это уже детская открытость на Божью благодать.

Человек, внутренне униженный, жаждет, прежде всего, милосердия. Ибо он даёт себе отчёт в том, что вместе с милосердием он получит всю полноту утешения, надежды и покоя сердца.

Подобно тому, как переживание обиды, так и молитва, с нею связанная, носят индивидуальный характер. Случается, что обиженный человек почти сразу же ощущает глубокое утешение и успокоение. Иногда с этим сочетается чувство внутренней расслабленности и свободы. Страх о себе, гнев и жалость расплываются, как утренний туман. Сам обиженный человек удивляется себе и тому, что с ним происходит. Освобождение от обиды происходит буквально ощутимо.

Из переживаемого чувства утешения и внутренней свободы рождается потребность примирения с людьми и Богом. Нередко человек испытывает также огромную благодарность Богу. Сама обида тогда воспринимается как дар, как благодать, которая помогает глубже открыться на Бога и Его милосердие. Человек, которому нанесена обида, может также предчувствовать, что её внутреннее страдание может стать болезненным поводом к более чуткому отношению к страдающим людям.

Все эти переживания иногда могут восприниматься человеком, как одно огромное внутреннее чудо. Такие изменения иногда может испытывать также человек, который живёт с ним вместе. И хотя такие переживания являются одной «волной» утешения (краткой или более длительной), одна такая «волна» часто оказывает существенное влияние на всю жизнь человека. Если вновь появляются чувства страха, гнева, озлобления, неприязни, они с тех пор носят иной характер. Теперь они

воспринимаются как искушение, «вражеские нападки», с которыми необходимо непрестанно бороться. Это первое выигранное внутреннее сражение даёт человеку не только веру в Божью благодать, но также веру в эффективное пользование ею в жизни человека.

4. Внутренний ад

Однако не всегда молитва с просьбой о Божьем милосердии сразу же приносит утешение и успокоение. В тех случаях, когда пребывание в состоянии обиженности было длительным и очень болезненным, нередко бывает так, что одновременно с решением унизиться перед Богом и открыться на Его благодать, для страдающего человека начинается настоящий ад, «внутренняя геенна». «Демоны» жалости, чувства обиды, гнева, жажды мести слишком глубоко укоренились во всех сферах личности обиженного человека и так с нею срослись, что не позволяют легко от них освободиться. Состояние переживаемой обиды, длящееся иногда на протяжении многих лет, значительно изменяет всю личность человека и глубоко в неё проникает. Это проявляется в эмоциональных реакциях такого человека, в его способе мышления, во взаимоотношениях с окружающими, в религиозной жизни.

Проводимый в таких случаях психоанализ не гарантирует того, что проблема решится автоматически. Иногда может процесс оздоровления может даже осложниться. Концентрация на нанесенных обидах и

переживаемых чувствах, связанных с ними, может стать причиной того, что незрелые жизненные позиции и соответствующее им поведение закрепляются и сохраняются на длительное время. Если обиженный человек поймёт механизмы такого своего поведения, это может дать ему в руки «отличное оружие» для манипулирования людьми и втягивания их в свои собственные проблемы. Психоанализ, проводимый длительное время, нередко приводит к тому, что обиженный человек во взаимоотношениях с окружающими начинает подражать поведению психоаналитика, который им занимается. А также пытается давать объяснения поведению и позиции психоаналитика в области моральной и духовной, ссылаясь на их психологическую зависимость.

Смирение страдающего человека перед Богом закладывает готовность к глубокому внутреннему обращению. В этом процессе психоанализ может оказать человеку большую помощь. Однако главная проблема заключается не в самих чувствах, даже если бы они были слишком сложные, а в готовности стать перед собой и перед Богом в правде, искренности и смирении. Решение человека пребывать перед Богом вопреки всяческим ощущениям, является самым важным условием для процесса внутреннего оздоровления.

5. „Я же червь, а не человек”

Как молиться в состояниях трудной внутренней борьбы? Каким методом молитвы следует пользоваться?

Существует много решений. Каждый человек должен выбрать такое, которое больше всего подходит его внутренней ситуации. Наверняка не

следовало бы прибегать к таким методикам, которые окажутся для человека новыми, поэтому всё внимание будет сконцентрировано не в нужном направлении. Нежелательно также выбирать позицию «пассивного» пребывания. Внутренняя борьба требует активности. Однако это не должна быть только эмоциональная активность. Сущность активности на молитве состоит в поисках присутствия Бога, Его милосердия, прощения, чуткости, доброты. Эта активность выражается также в искреннем открытии перед Ним состояния своей души.

На молитве человек «изливает свою душу» перед Богом. Не боится рассказывать Богу обо всём, что в ней происходит. Раскрытие состояния своей души должно соединяться с поисками присутствия Бога и с просьбой о Его благодати.

Образцом молитвы страдающего человека является Псалом 22, которым Иисус молился перед смертью, то есть в тот момент, когда Он берёт на Себя и жертвует Своему Отцу всю человеческую неправедность и все обиды. Иисус на кресте взял на Себя всё то зло, которое на протяжении всего существования мира человек причинял человеку. В Псалме 22 переплетается представление состояния собственной души с осознанием присутствия Яхве. Псаломщик в непосредственной беседе с Богом переходит от описания состояния своей души к благодарности за Его присутствие и Его действия, как во всей истории Израиля, так и в его личной жизни. Поэтому размышление над действиями Яхве переходит в смиренную мольбу о милосердие. Автор Псалма 22 заканчивает свою молитву прославлением Бога. Обида, которую он испытывает, становится для него местом объявления Божьей хвалы, болезненным поводом для воззвания *всего потомства Израиля* к доверию Яхве.

„Боже мой! Боже мой! Для чего Ты оставил меня? Далеки от спасения моего слова вопля моего. Боже мой! Я вопию днём, а Ты не внимлешь мне, ночью, и нет мне успокоения.

Но Ты, Святой, живёшь среди славославий Израиля. На Тебя уповали отцы наши; уповали, и Ты избавлял их. К Тебе зывали они и были спасаемы; на Тебя уповали и не оставались в стыде.

Я же червь, а не человек, поношение у людей и презрение в народе. Все, видящие меня, ругаются надо мною; говорят устами, кивая головою: „Он уповал на Господа, пусть избавит его, пусть спасёт, если он угоден Ему“.

Но Ты извёл меня из чрева, вложил в меня упование у груди матери моей. На Тебя оставлен я от утробы, от чрева матери моей. Ты - Бог мой Не удаляйся от меня, ибо скорбь близка, а помощника нет.

Множество тельцов обступило меня; тучные Васанские окружили меня. Раскрыли на меня пасть свою, как лев, алчущий добычи и рыкающий. Я пролился как вода; все кости мои рассыпались; сердце моё сделалось, как воск, растаяло посреди внутренности моей.

Сила моя иссякла, как черепок; язык мой прильнул к гортани моей, и Ты свёл меня к персти смертной. Ибо псы окружили меня, скопище злых обступило меня, пронзили руки мои и ноги мои. Можно было бы перечесть все кости мои, а они смотрят и делают из меня зрелище; делят ризы мои между собою, и об одежде моей бросают жребий.

Но Ты, Господи, не удаляйся от меня; Сила моя, поспеши мне на помощь; избавь от меча душу мою и от псов одинокую мою; спаси меня от пасти льва и от рогов единорогов - услышав, избавь меня!

Буду возвещать имя Твоё братьям моим, посреди собрания восхвалять Тебя. Боящиеся Господа! Восхвалите Его. Всё семя Иакова, прославь Его! Да благоговеет пред Ним всё семя Израиля! Ибо Он не презрел и не пренебрёг скорби страждущего, не скрыл от него лица Своего, но услышал его, когда сей воззвал к Нему” (Пс 22, 2 - 25).

Этот этап внутреннего оздоровления является истинным даром Бога, Его благодатью. Ибо только Божья благодать способна переменить чувство беспомощности и бессилия в смиренную просьбу о милосердие. В такой ситуации духовный руководитель нередко становится свидетелем истинного чуда внутренней перемены. И вести себя он должен очень деликатно, а также поддерживать молитву такого человека собственной молитвой.

6. Изменение, наступающее в результате внутреннего унижения

Переживание внутреннего унижения позволяет страдающему человеку посмотреть в новом свете на собственную ситуацию и ситуацию тех людей, которые причинили ему зло. Он начинает понимать, что его гнев, злоба являются реакциями «старого человека», который платит ненавистью на ненависть, злом за зло, обидой на обиду. Только сейчас он видит, что, поддаваясь таким чувствам, он лишь множит зло в себе и вокруг себя. Осознаёт также, что беспомощность и бессилие, которые он сам испытывает, были также присущи его обидчикам. И тогда ему открывается правдивость молитвы Иисуса: *„Отче! Прости им, ибо не знают, что́ делают“* (Лк 23, 34). Эти слова - не выражение наивной жалости, а плод глубокого доступа к сердцу человека. В результате внутреннего оздоровления человек становится способным понять, что именно творится в сердце, причём не только в его собственном, но также и в сердце обидчика. Эта молитва, повторяемая вместе с Иисусом, становится для израненного человека источником сильной поддержки и утешения.

Благодаря внутреннему оздоровлению, страдающий человек может во всей полноте черпать из источника бесконечного Божьего милосердия. Именно это вхождение в опыт Божьего милосердия делает сердце человека щедрым и благородным. В контакте с милосердием Небесного Отца рождается потребность прощения. Прощение приходит спонтанно. Под влиянием принятого милосердия человек открывает, что прощение является единственным путём для решения всех проблем.

Оздоровление сексуальных поранений

Для многих людей источником глубокого страдания являются поранения в эмоционально-сексуальной сфере, которые чаще всего были им нанесены в детском или юношеском возрасте. (Ср. Иосиф Августин „Сексуальная интеграция. Путеводитель в познании и воспитании собственной сексуальности” Изд. III, WAM, Краков, 1998, ст. 181 – 207). Сексуальность ребёнка очень хрупкая и деликатная, поэтому ребёнка очень легко можно обидеть, если нарушать её интимность и вторгаться в неё. Если у молодых людей или у взрослого человека возникают сексуальные проблемы, то чаще всего это происходит оттого, что в их детстве или юности имели место злоупотребления по отношению к ним со стороны взрослых.

1. Если игнорируется пол ребёнка

Если родители игнорируют пол ребёнка, то есть относятся к мальчику, как к девочке, и наоборот, это всегда глубоко ранит ребёнка. Такое игнорирование может иметь различные причины: например, пренебрежение человеческой сексуальностью, отрицательное отношение к сексуальности, отсутствие полной идентификации сексуальности у самих родителей. Глубина проблем, связанных с этого типа поранениями, зависит от глубины и причины самого игнорирования. Игнорирование сексуальности ребёнка часто становится причиной отклонений в эмоционально-сексуальном развитии ребёнка: страдает сексуальная идентификация ребёнка, появляется чувство неуверенности в себе как женщины или мужчины, опасений или реального появления гомосексуальных наклонностей.

Приносит большой вред ребёнку также воспитание его в семье как существа бесполого: не проводится каких-либо воспитательных бесед на темы сексуальности, на вопросы ребёнка даются неверные ответы, ребёнку создаются затруднения в получении необходимой правильной информации. Такое поведение родителей обычно сочетается с отрицательным отношением к сексуальной сфере вообще, что не обязательно может иметь словесное выражение. Недостатки в сексуальном воспитании ребёнка обычно ведут к тому, что ребёнок своими силами открывает собственную половую принадлежность, испытывая при этом огромные страхи и чувство вины. Зачастую совершенно неосознанно прибегает к «методике проб и ошибок», чем неоднократно очень себя ранит.

2. Засорение эротикой сознания ребёнка

Однако всё чаще встречается противоположный подход. Под видом «сексуального воспитания» ребёнку преподносятся раздражители, которые превышают его эмоциональную восприимчивость. Например, ему предлагается просмотр порнографических фильмов или картин; поощряется участие ребёнка в «свободных беседах» взрослых людей. Такая «либеральная» атмосфера, господствующая в некоторых семьях или иных местах, приносит ребёнку вред, ибо ребёнок получает слишком много сексуальных впечатлений, с которыми его эмоциональность не в состоянии справиться. В результате у ребёнка уже в слишком раннем возрасте развивается навязчивая концентрация на физической стороне человеческой сексуальности.

Ребёнку также наносится вред в сексуальной сфере тогда, когда он является свидетелем сексуальных действий взрослых людей или когда он попадает в условия, провоцирующие сексуальное возбуждение: обозрение обнажённых тел взрослых людей, сон в одной постели с подрастающими детьми и т.п. Естественное отношение к сексуальным вопросам в семье требует внимательного и тонкого подхода. Застенчивость относится к естественным сексуальным чувствам человека. И хотя квартирные условия некоторых семей часто бывают трудно преодолимым барьером, однако при определённом внимании родителей даже в очень скромных условиях можно создать и детям, и себе минимум необходимой интимности в личных делах.

3. Сексуальное использование детей

Очень глубоким поранением ребёнка является какая-либо форма сексуального его использования взрослыми. Чаще всего к этому прибегают люди со склонностью к педофилии, то есть сексуальное влечение к несовершеннолетним. В наше время педофилия является во многих

странах социальной проблемой, имеющей широкое распространение. Международные организации всё полнее осознают вред, причиняемый детям путём их сексуального использования. Глубокое зло причиняется ребёнку при самых разнообразных формах сексуальных действий и, тем более, любая попытка физического сексуального контакта. Чем сильнее эмоциональная привязанность ребёнка к взрослым, тем сильнее и продолжительнее поранение, нанесенное в этой области. Любая попытка вторжения в сексуальную сферу ребёнка всегда является большим злом. разрушение застенчивости детей и сексуальное их использование является особым „преступлением против прав человеческой личности. (...) Детям, как самым слабым членам нашего общества, необходимо гарантировать уважение всех прав человека. Надлежит дарить им любовь, окружать особой заботой и уважением. Всяческие формы нарушения достоинства детей являются злодеянием против человечества” (Декларация международной конференции «Сексуальное использование детей путём проституции и порнографии». „L'Osservatore Romano” (польское изд., 11\1992, ст. 44 – 45)

4. Чудовищное злодеяние

Особенно большим злодеянием являются любые формы кровосмесительного поведения в отношении детей. Несомненно - это самое тяжкое сексуальное зло, причиняемое ребёнку. Кровосмешение является очень стыдливой социальной тематикой. Боятся о ней говорить все - и жертвы, и, тем более, виновники. Большинство случаев кровосмешения не обнародуется. Случаи кровосмешения в Польше упоминаются чаще всего в контексте злоупотребления алкоголем. „Кровосмешение действительно является наиболее жестоким злодеянием человека. Это предательство и разрушение самого существенного - доверия между ребёнком и родителем. А это приводит к полному эмоциональному опустошению. Молодые жертвы целиком зависимы от

тех, кто причиняет им зло, ибо им некуда и не к кому обратиться и убежать. Человек, который обязан опекаться, превращается в злодея, а действительность становится тюрьмой, полной грязных тайн. Кровосмешение предаёт само существо детства - его невинность” (Сусанна Форвард). В психологии существует также понятие психологического кровосмешения. „К жертвам психологического кровосмешения могли даже не прикоснуться пальцем, (...) однако они пережили покушение на собственное чувство интимности или безопасности. Имеются в виду такие вызывающие действия, как подглядывание за ребёнком или предложение ребёнку однозначных сексуальных намёков. В случаях проявлений психологического кровосмешения ребёнок страдает точно так же, как и настоящие жертвы кровосмешения. (...) Каждый взрослый человек, который в детстве был изнасилован, переносит из детства во взрослую жизнь чувство, что безнадежно плохой и насквозь испорчен. (...) Жертва испытывает отвращение при одной лишь мысли о сексе. И это естественная реакция на кровосмешение. Сексуальная жизнь ассоциируется с неизгладимыми воспоминаниями боли и предательства” (Сусанна Форвард).

5. Сексуальные поранения, нанесенные в юношеские годы

В юношеские годы молодой человек остаётся подвергаемым сексуальным поранениям. Одной из форм обид, наносимых в этом возрастном периоде, является вторжение родителей в эмоционально-сексуальные дела подростков: попытки контролировать их контактами с противоположным полом, иронические комментарии или высмеивание их первых симпатий, неприятные замечания по поводу сексуального развития ребёнка и т.п. Такое поведение родителей подросток воспринимает как вторжение в его интимную сферу. Очень глубокое сексуальное поранение в детские и юношеские годы наносит любая

форма сексуального насилия или физическое изнасилование. Такие действия приводят к тяжёлым, глубоким ранам в дальнейшей, взрослой жизни. Для излечения от них потребуется длительная и квалифицированная помощь специалистов. Каждая форма сексуального использования ребёнка и подростка является большим злом. Эти действия взрослых оставляют на всю жизнь ребёнка глубокие психические травмы.

6. Помощь людям, перенесшим травмы на сексуальной почве

Началом процесса оздоровления от обид, нанесенных в любой сфере человеческой жизни, является, прежде всего, осознание собственного поранения. Человек может поддаться оздоровлению лишь тогда, когда он чувствует в этом необходимость, чувствует себя больным, израненным. Поэтому и в сфере сексуальной началом оздоровления должно быть осознание собственного поранения. В оздоровлении сексуальной сферы необходим также поиск источника травмы, а также тех людей, с которыми эти травмы были связаны. Подобно всем остальным типам поранений, так и в этих случаях необходимо, чтобы помощь оказывалась людьми компетентными: духовным руководителем, иногда психотерапевтом или иным человеком, кому обратившийся за помощью оказывает доверие.

Какова цель помощи? Человек, оказывающий помощь в оздоровлении сексуальной сферы, как и во всех иных случаях, исполняет, прежде всего, роль свидетеля. Обратившийся за помощью человек должен быть безоговорочно принят, со всей добротой и доброжелательностью, вместе со всеми его страхами и опасениями, неуверенностью, чувством вины самоунижением. Со стороны человека, оказывающего помощь, обратившийся должен встретить радужный приём, любовь и уважение, которые должны выражаться в его словах и способах реагирования.

В этой атмосфере доверия и доброжелательности страдающий человек излагает свои сексуальные травмы. Устное описание собственных переживаний ставит цель драматизировать проблему. И хотя оздоровление

некоторых поранений требует иногда длительного времени, однако человек, израненный на сексуальной почве, начинает учиться жить со своей травмой, не драматизируя собственной ситуации.

Один из важных моментов при оказании помощи людям, израненным на сексуальной почве, состоит в том, чтобы подвести такого человека к необходимости полного принятия всей своей жизни. Необходимо принять собственную сексуальность такой, какой она является в данный момент. Ведь речь идёт о том, чтобы избавиться от опасений, страхов или иного унижительного чувства стыда по отношению к тому, что человек оценивает как негативное в переживании собственной сексуальной принадлежности. Это принятие себя и собственной сексуальности вовсе не является отказом от борьбы за своё эмоционально-сексуальное здоровье.

Человек, занимающийся сексуальным оздоровлением, всецело принимая страдающего человека, является также символом принятия этого человека самим Богом: «если человек, который мне помогает и меня выслушивает, не удивляется моим проблемам, чувствам, всей глубине моего поранения и моей беспорядочной сексуальности, но принимает меня со всей добротой, уважением и доброжелательностью, так тем более делает это Отец наш Небесный (ср. Мт 7, 11).

Изложение своих сексуальных слабостей и недостатков перед свидетелем является также своего рода подготовкой к изложению этих сексуальных поранений, слабостей и недостатков перед самим Богом. Открытие Бога как любящего Отца, который принимает человека со всеми его слабостями, в том числе и слабостями в сексуальной сфере, позволяет человеку говорить о них искренне и открыто. Это именно, прежде всего, в общении с самим Богом у человека появляется надежда на внутреннее оздоровление и силы для работы над ним.

У человека, который переживает глубокое сексуальное поранение, особенно в тех случаях, если он носит в себе эту травму долго и скрыто, обычно образ Бога очень искажён. Нередко такие люди видят Бога сквозь призму собственных ощущений. И если они не могут принять себя, то это же непринятие они приписывают также и Богу. Бывают случаи, когда молодые люди считают, что различные их жизненные неудачи, несчастья связаны с «Божьей карой» за их сексуальные грехи.

Если человек открывается на безусловную любовь Бога, которая излечивает от всевозможных ранений, в том числе и от сексуальных, то

происходит это, прежде всего, через молитву, размышления и сосредоточение. Молитва ведёт к тому, что человек принимает любовь Бога, которая способствует его внутреннему оздоровлению. С другой же стороны, искажённое понятие Бога и грехов в сексуальной области может проявляться также и в том, что человек пренебрегает своим поранением и опошляет его. Недостаточное познание всей глубины собственного ранения и всех связанных с ним последствий может оказаться серьёзным затруднением в сексуальном оздоровлении такого человека. Если человек, оказывающий помощь в оздоровлении, проявляет понимание, любовь, уважение и принятие израненного человека, это не должно восприниматься как пренебрежение к поранению и его последствиям. Иисус говорит: *„Истина сделает вас свободными“* (Ин 8,32). В случаях сексуальных поранений крайне необходимым является познание всей правды: во-первых, правды о собственной израненной сексуальности, о глубине и источниках этого поранения; во-вторых, правды о Боге, который из любви к человеку излечивает его и избавляет.

7. Воспитание совести

Если человек открывает для себя истинный образ Бога, он одновременно открывает истинную шкалу ценностей, установленную Богом. Божьи заповеди занимают в этой шкале своё место и являются частью Откровения. У человека нет права переставлять очерёдность Божьих заповедей. Установление иерархии ценностей является также установлением иерархии поранений, слабости и грехов. Человек может почувствовать себя оздоровленным в сексуальном плане только тогда, когда откроет для себя сексуальность как «шестое» измерение человеческой жизни, то есть сексуальное поранение как «шестое поранение». Оздоровление в сексуальном измерении происходит, между

прочим, также через открытие первых пяти ценностей, а также через открытие первых пяти человеческих слабостей и поранений. Не было бы у человека поранения «шестого», если бы не было в нём поранений в рамках первых пяти заповедей, которые нередко важнее «шестого». Поранения сексуальные чаще всего являются лишь проявлением иных, обычно более глубоких эмоциональных поранений. Оздоровление человека в измерении сексуальном не может быть осуществлено, если в нём не будут оздоровлены другие основные стороны его жизни.

Преодоление незрелости и сексуальных поранений является очень важным, поскольку они свидетельствуют об истинной попытке прилагать духовные усилия для развития всего человека - как в его духовной, так и в эмоциональной сферах. Если человек игнорирует свою сексуальную незрелость, это обычно свидетельствует о том, что он пренебрежительно относится к собственному внутреннему развитию, а также это служит доказательством того, что такой человек замыкается в себе и не может открываться на другого человека.

Для того, чтобы привести в равновесие израненную сексуальность человека, крайне необходимо такое формирование его совести, которое позволило бы ему добросовестно оценить собственную ответственность за все слабости и грехи в этой области. Чем глубже и сильнее сексуальное ранение, тем большим должно быть благоразумие в осуждении субъективной ответственности. Не поможет в оздоровлении переживание малейшей сексуальной слабости как большого греха, если не учитывается собственная зависимость от последствий поранения. Необходимо также осознавать, что преуменьшение своей субъективной ответственности также может быть уважительной помехой в оздоровлении. Освобождение себя от какой-либо субъективной ответственности и объяснение своей слабости и сексуальных грехов исключительно собственным поранением бывает иногда просто непорядочным.

Человек, ищущий помощи в своих сексуальных проблемах, должен осознавать необходимость времени и терпения, которых требует процесс внутреннего оздоровления. Как лечение соматических ран требует времени, так и лечение ран сексуальных также требует времени. Чем глубже и мучительнее человеческие раны, тем больше для их излечения необходимо времени и терпения.

Бог даёт человеку время на излечение. Принимая время, выделенное Богом, израненный человек должен пожертвовать для себя терпеливостью. Эта терпеливость должна выражаться в определённом конкретном отношении к самому себе: не следует ставить перед собой нереальных желаний, а вместо этого учитывать слабость человеческой природы, которая уже многократно давала о себе знать; применять «методику мелких шагов»; учиться радоваться каждой, малейшей победе над собой и принимать её как обещание очередных побед; в минуты слабости и падений вверять себя любви Бога; не осуждать других и не искать виноватых в собственном плохом самочувствии.

Иногда человек пытается искусственно ускорить сексуальное оздоровление. Чаще всего объясняется это тем, что человек категорически не принимает собственного поранения из-за стыда и израненной любви к самому себе. Единственный результат такой позиции состоит в том, что человек ещё больше фиксируется на собственных слабостях, а это может провоцировать сексуальные механизмы «страха и любопытства», «кнута и пряника».

8. Прощение поранений, нанесенных в сексуальной сфере

Если человек, осознающий всю глубину причинённого ему зла, очень страдает, тогда непроизвольно рождается в нём обида к тем, кто - с его точки зрения - может быть источником его страданий. Верующий же человек, который видит в Боге Господина своей жизни, может также обвинять Бога в своих страданиях. Ибо может считать, что Бог, давая ему жизнь, обрекает его на страдания. Также и в обидах, нанесенных ему в

сексуальной сфере, человек может связывать с Богом свои поранения. Страдающий человек может почти подсознательно обвинять Бога в том, что Он «поставил его» в таких неблагоприятных условиях жизни, в которых ему было причинено зло. Обвинение Бога происходит, с одной стороны, оттого, что человек не принимает всего несовершенства и хрупкости человеческой природы, с другой же стороны - от искажённого образа Бога. Если пораненный человек воспринимает Бога подобно «режиссёру в кукольном театре», который лично приводит в движение каждую куклу, тогда ему может казаться, что сам Бог сделал, чтобы ему выпало именно такое болезненное испытание.

Поэтому оздоровление сексуальных поранений начинается, прежде всего, с того, что человек «прощает Богу» тот факт, что дар человеческой сексуальности является столь хрупким и деликатным. «Простить Богу» хрупкость существования в сексуальной сфере - это уверовать в то, что, несмотря на глубину причиняемого человеку злу, его жизнь не теряет своего смысла. «Простить Богу» - это принять израненную жизнь, как Его дар, и уверовать, что дарование и принятие любви в жизни человека всё же является возможным. Довериться Богу в состоянии сексуального поранения - это уверовать в то, что Бог понимает страдание человека и прощает ему вину. От «прощения Богу» страдающий человек переходит к просьбе о том, чтобы Бог его простил. И хотя «прощение Богу» понимается в аллегорическом смысле (ведь Господь Бог перед человеком не согрешил), то принятие Божьего прощения следует понимать дословно. Оздоровление сексуальной сферы происходит путём признания собственной вины и принятия Бога, как Дарителя и Властителя жизни.

Оздоровление поранений в сексуальной сфере было бы невозможным без предварительного признания собственной вины и ответственности за совершённые деяния. Крайне необходимой является честная и одновременно очень трезвая и спокойная оценка собственной моральной ответственности. В этой оценке нельзя руководствоваться болезненным чувством вины. Эта трезвая и честная оценка вырабатывается в процессе глубоких размышлений, духовного руководства, а также путём горячей молитвы с просьбой о познании собственных грехов. Открывая при помощи добросовестной оценки совести собственную безответственность, человек отдаёт её Богу и просит Его о прощении.

Когда человек просит у Бога прощение за провинности, связанные с сексуальными поранениями, тогда Бог, в свою очередь, приглашает его

простить тем, которые виноваты перед ним. *„И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим”*, - так Иисус велит молиться своим ученикам. Поэтому очередным шагом оздоровления сексуальных поранений является прощение, жертвованное ближним. Это прощение иногда бывает очень трудно совершить, поскольку часто людьми, причинившими зло, оказываются люди, с которыми страдающий человек тесно связан эмоционально.

С одновременным прощением другим к Богу заносится просьба о прощении себе самому. Она является как бы вершиной оздоровления сексуальных травм. Учитывая интимность и деликатность человеческой сексуальности, прощение самому себе ранений в этой сфере происходит иногда с большим трудом. Многим людям бывает легче простить себе иные, иногда более серьёзные и более ранящие слабости и падения, нежели эти. Простить себя в измерении сексуальном - это также согласиться в себе с тем осознанием веры, что там, где *„умножился грех, стала преизобиловать благодать”* (Рим 5, 20).

Конечно же, простить себе свои слабости, принять себя в собственном поранении - не означает просто проигнорировать всё это. Наоборот, прощение себе своих слабостей и поранений требует большого внутреннего труда и усилий для оздоровления собственной сексуальности. Однако это оздоровление не может ограничиваться одноразовым духовным порывом. Оздоровление - это процесс, который имеет свою динамику, свои этапы, свой режим.

9. Помощь детям - жертвам сексуального растления

Родители или опекуны, ребёнок которых стал жертвой сексуального растления, должны, прежде всего, поставить перед собой вопросы: почему такое тяжкое злодеяние произошло именно с их ребёнком? Каковы истинные его причины? Не является ли одной из причин происшедшего растления пренебрежение сексуальным воспитанием ребёнка? А может быть, ребёнок по причине болезненного сексуального любопытства позволил втянуть себя определённую сексуальную игру и спровоцировал действия виновника?

Необходимо обратить особое внимание на то, что ребёнок, ставший жертвой сексуального растления, требует, прежде всего, помощи со стороны взрослых. Происшедшее является для ребёнка чрезмерно сильным и слишком глубоким переживанием, с которым он самостоятельно справиться не может. Чтобы помощь взрослых в такой ситуации оказалась действенной, необходимо, прежде всего, установить с ребёнком тёплый эмоциональный контакт с выражением доверия и доброжелательности. Только при таком условии возможна будет беседа с ребёнком на эту слишком трудную для него тему.

Если к взрослому человеку ребёнок испытывает полное доверие, то, рассказывая о своём болезненном переживании, он начинает постепенно в какой-то мере смягчать для себя происшедшее. Это очень важное начало в попытке оказания ребёнку помощи. В сердечном диалоге с ребёнком необходимо показать ему, что случившееся с ним является, прежде всего, причинённым ему большим злом и что он не должен принимать на себя моральной ответственности за случившийся факт, даже если он «позволил втянуть себя» в это действие из-за сексуального любопытства.

Очень важно, чтобы изложение ребёнком своих переживаний происходило в полной свободе. Во время беседы можно ребёнку что-то деликатно подсказать, предложить, но, ни в коем случае, нельзя под нажимом требовать, чтобы он описывал свои переживания. Попытка какого-либо давления на ребёнка, запугивание его или только настойчивое требование обычно приводят лишь к противоположному результату. В результате вместо того, чтобы в процессе доверительной беседы ребёнок как-то смягчал для себя происшедшее, нарастает драматизация случившегося.

В каждой ситуации необходимо определить, с кем именно ребёнок хотел бы беседовать о своих болезненных переживаниях: с одним из

родителей, с воспитателем, с которым у него доверительные отношения, со священником или психологом. Если беседа возможна - это первый очень важный шаг. Дальнейшие шаги всегда будут зависеть от семейной среды, в которой ребёнок живёт, от возможностей установления с ним эмоционального контакта, от глубины причинённого зла.

В основе лечения такого ребёнка лежит, прежде всего, установление с ним глубокой и продолжительной эмоциональной связи. Такого ребёнка необходимо окружить большой заботой, опекой, доброжелательностью. Серьёзное поранение ребёнка в сексуальной сфере требует профессиональной и длительной психотерапевтической помощи.

Раздел XI

От прощения к примирению

1. Прощение и примирение

Часто приходится встречаться с ситуациями, когда люди стремящиеся преодолеть в себе чувство обиды, путают понятия прощение и примирение. Это разные понятия, которые, однако, тесно между собой связаны. Прощение предшествует примирению, является необходимым условием истинного единства и согласия между людьми. Примирение возможно только на взаимном обмене прощением. Прощение, которое человек жертвует другому человеку, должно быть обязательно связано с его принятием.

Прощение носит характер внутреннего переживания. Это личное решение отпущения «должникам нашим» всех грехов и провинностей, которые они совершили против нас. Прощение совершается в глубине сердца и не зависит он других людей. Личное прощение «своего должника» возможно также и тогда, когда по каким-либо причинам нет ещё возможности добиться с ним полного единства. Можно пожертвовать прощение «нашего должника» также и в случае, если он ещё не чувствует своей ответственности за причинённое зло, а сам испытывает к нам неприязнь, недоброжелательность или даже враждебность. Прощение является всегда возможным, поскольку зависит оно исключительно от решения сердца. В примирении же обязательно должны участвовать все стороны, задействованные в конфликте.

Примирение, как и прощение, является определённым процессом, который имеет свою динамику. Нередко оно требует более длительного времени, поэтому необходима большая терпеливость обеих сторон. Не следует слишком поспешно и насильно стремиться к примирению, если между обеими сторонами существует ещё много взаимного сопротивления и нежелания. Прощение, а также связанное с ним милосердие, выражаются также в терпеливом отношении к «нашим должникам», которые относятся отрицательно к единению с нами.

Примирение не было бы длительным, если бы оно созревало единственно под влиянием беспокойства, нетерпения, болезненного чувства вины, комплекса неполноценности, страха за себя или под влиянием иных негативных эмоций. Полноценное примирение требует взаимного преодоления неприязни, всяческих предубеждений, недоброжелательности, эмоциональных травм, Чтобы примирение было истинным, оно должно «созреть» в человеческих сердцах. Прощение и

взаимное примирение, подобно брошенному в почву зерну, растёт иногда очень медленно. Поэтому крайне необходимым является терпеливое взаимное ожидание, однако с периодическими попытками выходить навстречу друг другу. Примирение следует начинать тогда, когда во взаимоотношениях с «должником нашим» улавливаем сигналы, что наступил тот момент, когда обе стороны готовы совершить взаимный обмен прощением: жертвовать его и принимать - независимо от тяжести вины с обеих сторон.

2. Принять ответственность за нанесенную обиду

Чтобы примирение было полноценным, обе стороны конфликта должны осознать свою ответственность. Примирение необходимо строить только на правде и справедливости. Искреннее признание ответственности каждой стороной (или хотя бы готовность её поисков) крайне необходимы для истинного примирения. В примирении недопустимо затушёвывать взаимные обиды. Хорошо, если есть возможность взаимно высказать их друг перед другом. Примирение также связано с готовностью исправить нанесенные обиды, однако в том объёме, в каком это возможно. Чаще всего необходим компромисс обеих сторон, который бы сводился к позиции взаимопонимания и желания выходить навстречу друг другу.

Не может идти речь о стойком примирении, если одна сторона конфликта несправедливо перекидывает всю тяжесть ответственности на другую сторону. Примирение также не может считаться результативным и плодотворным в тех случаях, когда одна сторона по причине болезненного чувства вины либо из-за неправильного понимания ответственности берёт

всю вину исключительно на себя. Настоящее и продолжительное примирение невозможно в тех случаях, когда одна сторона из опасений за себя «подстраивается» под другую сторону. И хотя в таких ситуациях дело может дойти до внешнего упорядочения взаимоотношений, однако в сердцах обычно остаётся чувство несправедливости и обиды. Каждая сторона должна вносить свою долю усилий в процесс примирения, в зависимости от собственной ответственности и собственных возможностей.

Ситуации глубоких обид, нанесенных в детстве и юности, характеризуются тем, что проблема вины и ответственности распределяется обычно очень неравномерно. Ответственность за зло, причинённое ребёнку или юноше, почти всегда ложится на обидчика. Ребёнок не в состоянии защищаться перед сокрушительным преимуществом взрослого человека. Однако это неравенство в распределении вины и ответственности в поранениях, вынесенных с детства и юности, не означает, что такой же неравный вклад должен иметь место в процессе примирения между обиженным и обидчиком.

Первый шаг в процессе примирения должен сделать не тот, кто является более виновным, а скорее тот, у кого больше психических и духовных сил; тот, кто больше открыт на других; тот, кто легче устанавливает межчеловеческие отношения и т.п. В процессе примирения бóльшая вина не может означать бóльшего наказания. Такая предпосылка привела бы к тому, что примирение между людьми было бы вообще невозможным. Бóльшая вина вызывает бóльшее милосердие. Однако фундаментом бóльшего милосердия должны быть правда и справедливость.

Жизненный опыт показывает, что за примирение в отношениях обиженный – обидчик чаще всего чувствуют себя ответственными люди потерпевшие. Они чаще испытывают потребность выйти обидчику навстречу. Если бы путь к примирению мы начинали с того, что взаимно перечисляли бы количество доставленных друг другу обид, то в большинстве случаев примирение было бы не только очень трудным, но и вообще невозможным. Прощение и примирение требует позиции порядочности с обеих сторон.

Иисус в Своих проповедях многократно призывает к щедрости сердца по отношению к ближним, которые оказались виноватыми перед нами. Во многих притчах говорится о том, как щедро Бог прощает человеку. И это

является образцом того, как человек должен прощать человека. Иисус объявляет нам Бога как Отца, который во всей полноте и благородстве прощает нам наши долги и примиряется с нами всегда первым. Подобно нашему небесному Отцу Христос и нас приглашает прощать не три и даже не семь раз, а семьдесят семь раз, то есть всегда. Но Божье прощение также строится на правде и справедливости. Иисус не скрывает, что цена примирения Бога с человеком была очень высокой: Его воплощение, жизнь, страдания, смерть, а также воскресение.

3. Изложение обиды перед обидчиком

Если только это возможно, человек, которому была нанесена обида, может предложить человеку, обидевшему его, беседу «для выяснения отношений». В этой беседе он может изложить своё чувство обиды, а также всю ту боль, которая с этим связана. Однако такие беседы требуют хорошей подготовки. Вообще они обычно бывают очень трудными. Нельзя идти на такие беседы исключительно под влиянием минутной злости, внутреннего гнева или иных неупорядоченных чувств. Диалог о сложном прошлом может оказаться огромным взаимным даром, но это возможно лишь тогда, когда он будет происходить при условии большой внутренней свободы, а также в духе милосердия, прощения и примирения. Подготовка

к такой беседе происходит, прежде всего, путём личных размышлений, молитвы, а также беседы с духовным руководителем.

Беседа о сложных отношениях в прошлом не должна расцениваться единственно как повод для непосредственного изложения своих собственных чувств и переживаний. Необходимо также и другой стороне предложить такую же открытость в изложении её собственных переживаний. Прибегая к таким взаимным изложениям, можно достичь у обеих сторон конфликта постепенное преодоление взаимного сопротивления и опасений.

Высказав негативные чувства перед человеком, который был их причиной, обычно страдающий человек испытывает огромное внутреннее облегчение. Постепенно также спадает эмоциональное напряжение, которое сопровождало тлеющие чувства неприязни и недоброжелательности. После такого изложения обиды нередко обнаруживается, что глубина злобы и гнева объяснялась не только размером самой обиды, но также (а иногда - прежде всего) накоплением большого количества отрицательных эмоций на протяжении длительного времени. Поскольку они не были высказаны, а скорее делались попытки их вытеснить, они накапливались в подсознании, рождая всё большее озлобление и гнев.

Если человек прибегает к помощи духовного руководителя, излагая перед ним собственные чувства из своего сложного прошлого, духовный руководитель должен вести себя очень мудро и одновременно беспристрастно. Если он чувствует, что диалог обиженного человека с обидчиком может быть неудачным (из-за того, например, что он является преждевременным), в таком случае он может деликатно посоветовать отложить беседу на более поздний срок. Такой совет духовного руководителя был бы целесообразным в том случае, если бы страдающий человек принял решение о беседе, прежде всего под влиянием внутреннего беспокойства, нетерпения или под влиянием злобы и гнева.

Внутреннее примирение с обидчиком может произойти также без взаимных объяснений и деклараций. Если люди не могут высказать своего прощения в открытой и искренней беседе, тогда можно его передать при помощи жестов и доброжелательных слов. Общие встречи, проведенные вместе праздники или иные семейные торжества, какой-либо небольшой подарок по случаю именин - такие обычные жесты доброжелательности и

открытости могут также быть очень хорошим поводом для взаимного примирения. Простые человеческие жесты часто могут выразить то же самое, что обиженный человек хотел бы высказать в беседе: прощение, сочувствие, желание прийти на помощь, доброжелательность и т.п.

Слова и жесты, с которыми люди выходят навстречу друг другу с прощением и примирением, приносят (иногда спустя длительное время) ощутимый результат. Обидчик иногда сам начинает «менять тон»: пытается объясняться по поводу некоторых моментов своего поведения из прошлого, становится более внимательным, сочувствующим. Это добрый знак, свидетельствующий о том, что дух прощения и примирения начинает приносить плоды.

4. Устойчивость к очередным поранениям

Если человек простил обиду, делает ли это его устойчивым к очередным поранениям? Первая «человеческая» реакция при нанесении очередной обиды остаётся такой же. Пробуждаются те же чувства гнева, озлобления и даже желание мести, возмездия. Если бы не было этой первой защитной реакции, это свидетельствовало бы о каком-то «необыкновенном совершенстве» или, наоборот, о какой-то необыкновенной «эмоциональной тупости». Та первая человеческая реакция на обиду является выражением нашей человеческой хрупкости - духовной и эмоциональной. Не следует этого пугаться. Единственное, к чему это нас обязывает - не терять бдительности над этими реакциями и работать над ними. Эти реакции проходят, когда человек целиком

принимает их и вырабатывает по отношению к ним внутреннюю свободу. Именно эта свобода приводит к тому, что нет необходимости уделять им слишком много внимания.

Постепенное освобождение от этих первых отрицательных реакций израненной человеческой природы является возможным. Многие израненные люди, преследованные за веру, за отечество, унижаемые по месту работы, переносящие обиды в супружеской жизни нередко дают прекрасные свидетельства любви к своим обидчикам. У этих людей нет и тени жажды мести или возмездия. Часто они дают свидетельства заботы о своих обидчиках. Это и есть истинная любовь неприятелей, к которой призывает нас Христос.

Прежде, чем мы начнём тосковать за тем, чтобы не переживать никаких отрицательных реакций к нашим обидчикам, необходимо, прежде всего, согласиться с этим нашим очень несовершенным способом реагирования. Это не мы сами руководим нашими первыми реакциями. Они не зависят непосредственно от нашей вольной воли. Однако, пользуясь нашей внутренней свободой, мы можем так направить наши первые реакции, чтобы они не руководили нашими выборами, решениями и действиями.

По поводу наших первых эмоциональных реакций не следует слишком переживать. Они имеют свою «положительную сторону»: убеждают нас в необходимости непрестанно открываться на оздоровительную Божью благодать. Истинное прощение делает нас более устойчивыми к наносимым нам обидам, но не потому, что делает нас выносливыми и нечувствительными к страданиям. Каждая обида причиняет боль. Была бы лишь жалким подобием прощения такая позиция, если бы наше прощение ассоциировалось с неким панцирем, непроницаемой стеной, чтобы уже никогда не поддаваться наносимым обидам.

Прощение делает нас более устойчивыми к обидам, потому что мы начинаем более чутко понимать ближних. Если мы знаем, что близкий нам человек нанёс нам обиду не по своей злой воле, а из-за своей хрупкости и человеческого убожества, тогда чувства гнева, злобы и жажды мести обычно сами собой автоматически отпадают. Перед человеческой бедой спонтанно пробуждается милосердие.

5. Примирение с умершим человеком

Иногда встречаются ситуации, когда человек живёт с невыносимой болью от осознания того, что он уже ничего не может сделать для умершего, который при жизни причинил ему много зла или которому этот человек сам наносил много обид. Он уже не может просить у умершего о прощении, а также и сам не может жертвовать ему своего прощения. Если люди жили в конфликте, тогда после смерти одного из них у человека обычно легче, чем в иных ситуациях, пробуждается болезненное чувство вины. Если это был глубокий конфликт и длился он долго, тогда даже может появиться обвинение себя в смерти этого человека. Это результат глубокого болезненного чувства вины перед особой, которой уже нет в живых.

Примирение с человеком, которого уже нет в живых, будет заключаться, прежде всего, в том, чтобы вновь пережить существовавший ранее конфликт и попытаться посмотреть на него со всем реализмом, без страха и чувства вины. То, что одного из участников конфликта уже нет в живых, не увеличивает вины другой стороны. Если человек чувствует себя обвиняемым ещё и «из гроба», тогда это не что иное, как проявление болезненного чувства вины. Ответственность за конфликт с умершим не увеличивается и не уменьшается по причине факта его смерти. Смерть человека не освобождает живых от необходимости честной и добросовестной оценки конфликта, а также от того, чтобы отчитаться за него перед собственной совестью и перед Богом.

Вера в общение святых указывает человеку, что и после смерти возможно всё «исправить». Конечно же, иначе, чем в отношениях с живыми людьми, то есть в духе веры в общение святых. Это «исправление» состоит, прежде всего, в том, чтобы примириться с Богом и с самим собой. Примирясь с Богом, мы примираемся также со всеми людьми.

В процессе примирения с умершим человек должен строить в себе то утверждение веры, что особа, которая отошла к Господу, смотрит на нашу человеческую действительность с совершенно иной перспективы. Умерший первым уже всё простил. Он теперь «понимает» нас лучше, чем мы сами себя. Понимает также сложившийся конфликт, понимает его источники и его последствия. Человек может не столько просить его о прощении, сколько просить о его заступничестве, чтобы и мы в свою очередь могли понять суть сложившегося конфликта и чтобы мы смогли простить ему и себе самим. Примирение с умершим человеком - это, прежде всего, примирение с Богом и самим собой.

6. Излеченное прошлое - школа отцовства и материнства

Если нанесенные в прошлом обиды, особенно те, которые были получены в детстве и юности, были хорошо распознаны и пережиты в духе милосердия, прощения и примирения, становятся необыкновенной школой отцовства и материнства. Если мы хотим что-то очень дорогое, важное пожертвовать собственной семье, общине и всем, которым мы хотим служить, то мы не нашли бы ничего более ценного, чем полное примирение с самим собой, с собственными родителями и со всеми

остальными людьми, которые когда-либо причиняли нам зло. Тогда мы можем легче понять, что человек не является собственностью другого человека и поэтому не имеет права кого-либо обижать. Пересиливая наши обиды во взаимоотношениях с родителями, а также с другими людьми, мы лучше понимаем, что наши дети, наши ученики, наши прихожане не являются «нашими». Они лишь вверены нам, подобно тому, как агнцы были вверены Петру (ср. Ин 21, 15). Вверены нам, чтобы мы с любовью и заботой сопровождали их какое-то время в их пути ко всё более совершенной, самостоятельной жизни, наполненной чувством собственной ответственности.

Прощение и примирение с родителями служит также тому, чтобы выполнить существенное условие личной зрелости, поставленное Богом в Книге Бытия: *„Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть“* (Быт 2, 24; ср. Мт 19, 5). Реальное эмоциональное и психическое оставление родителей является необходимым условием жизни в супружестве, в родительской жизни, в жизни в celibate. Оставление родителей заключается не столько в том, что человек «отделяет» себя от родителей, но, собственно, оно состоит во внутреннем примирении с ними.

Оставление родительского дома без настоящего внутреннего примирения с родителями является скорее бегством, чем настоящим отходом, о котором говорится в Библии. Для полноценной самостоятельной жизни необходима внутренняя свобода в отношениях с родителями. Многие мужчины и женщины не в состоянии «оставить отца своего и мать свою» лишь потому, что не умеют (но также и потому, что не хотят) целиком простить их и примириться с ними. Свобода в отношениях с родителями приводит к тому, что мужчина и женщина могут, с одной стороны, вполне пользоваться полученными от них дарами, с другой же стороны - могут постепенно освобождаться от тех условий, которые ставили перед ними их родители при их воспитании в родительском доме.

Оставляя своих родителей так, как велит это делать Библия, мужчина и женщина (даже если это уже взрослые люди) не перестают и дальше быть детьми. И собственно это чувство, что ты остаёшься ребёнком, является решающим для дара отцовства и материнства. Путь к осознанию отцовства - это осознание того, что ты остаёшься сыном. Путь к материнству - это осознание, что ты остаёшься дочерью. Нет иного пути.

Многие мужчины и женщины утрачивают шанс на истинное отцовство (материнство) не только в смысле физическом, но также и духовном только лишь потому, что, руководствуясь болезненными амбициями, не желают принять покорной позиции оставаться ребёнком перед своими родителями.

Если из родительского дома взрослые дети уходят с чувством израненного, болезненного детства, тогда взрослый ребёнок должен, прежде всего, учиться быть милосердным и верным сыном (дочерью) для того, чтобы иметь возможность в дальнейшем становиться милосердным отцом (матерью).

Милосердие и верность мужчины и женщины имеет лишь один источник: верность Бога отца. Именно эта верность является источником верности к собственным родителям, мужу (жене), к собственным детям и ко всем, кого вверяет им Господь.

Содержание

Вступление

I. Обида всегда болит

1. К чувству обиды невозможно привыкнуть
2. Обиды, наносимые в детстве и юности
3. Забыть об обиде невозможно
4. Что такое внутреннее оздоровление от чувства обиды?
5. Источники прощения и примирения

II. Почему люди причиняют друг другу зло?

- 1 Обида и человеческая свобода

2. Первоначальное поранение человеческого сердца
3. Обида как перекидывание собственного страдания на других
4. Переживание обид - общечеловеческая проблема
5. Каков выход из чувства обиды?
6. Бдительно следите за вашим указательным пальцем
7. Примирение с самим собой - необходимое условие примирения с окружающими

III. Обиды в межчеловеческих взаимоотношениях

1. История семьи
2. Сложные семейные взаимоотношения
3. Патология, встречающаяся в семьях
4. Добрые и супружеские взаимоотношения
5. Взаимоотношения взрослых детей с родителями
6. Внутрисемейные отношения между братьями и сёстрами
7. Иные взаимоотношения

IV. Обиды детского периода

1. Непринятие ребёнка
2. Чрезмерные наказания
3. Когда ребёнку создаётся чувство опасности
4. Лишение ребёнка права на доброе имя
5. Любовь при гиперопеке
6. Не причиняйте зла ребёнку

V. Духовная жизнь - путь к внутреннему оздоровлению

