

Редакція від отця Павла

П о з н а й с е б я

Юзеф Августин SJ

**О нанесенных обидах, прощении
и исповеди**

руководство
вопросы и ответы

Издательство М
Краков 2004

Перевод с польского
Анна Гарболинская

МОТТО

Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления. Всякое раздражение, и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас. Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас.

(Еф 4, 29 – 32)

ОБИДА, ПРОЩЕНИЕ, ПРИМИРЕНИЕ

1. Близкий мне человек очень обидел меня

Как я должен поступить, если чувствую себя оскорблённым близким мне человеком и не нахожу в себе сил простить его? Чувствую, что я просто ненавижу его, хотя мне даже перед самим собой трудно в этом признаться. А ведь он любит меня и мне он очень дорог. Должен ли я излить перед ним всю свою боль, показать, как сильно он меня ранил, чтобы таким образом я смог простить? Мне это представляется очень трудным, даже невозможным. Нет ли какой-нибудь иной возможности излечиться от этой боли?

Человек, оскорбленный кем-то из близких людей, испытывает противоречивые чувства: с одной стороны - бушуют в нём обида, гнев, злоба или даже, как в этом случае, ненависть; а с другой стороны - продолжает существовать привязанность, чувство доброжелательности, желание любить и быть любимым. В такой ситуации человек тянется к любимому и одновременно отталкивает его от себя.

Чтобы излечиться от страданий, которые возникают в эмоциональных отношениях с близкими людьми, крайне необходимо вскрывать эту противоречивость чувств. Не следует её драматизировать. Прежде всего, нужно было бы открыть глаза на болезненное чувство вины перед любимым человеком. Ведь когда нас ранят, где-то глубоко внутри нас возникает множество неприятных чувств, при этом мы переживаем, чтобы они не прорвались наружу. Боимся быть отвергнутыми. Чем теснее эмоциональные связи, тем сильнее и более навязчивыми становятся эти неприятные чувства.

Человек, задавший этот вопрос, уже где-то в глубине своего сердца признался себе в этом эмоциональном противоречии, хотя ему трудно с этим согласиться. Это раздвоение между любовью и ненавистью необходимо признать совершенно нормальным и естественным. Каждый человек, глубоко израненный в своих чувствах, реагирует именно так.

“Должен ли я излить перед ним всю свою боль, показать, как сильно он меня ранил, чтобы таким образом я мог простить?”. Когда мы находимся под влиянием такого “эмоционального замешательства”, о котором идёт речь, не следует слишком спешить с тем, чтобы изливать свои чувства ранившему нас человеку. Излияние чувств не должно быть только обвинением, извержением из себя накопившейся обиды, злобы и гнева. Под влиянием отрицательных эмоций можно наговорить много обидных, ранящих и не всегда правдивых слов. Таких объяснений потом уже вернуть не удастся. Для лиц впечатлительных случайно произнесенные слова неоднократно бывают

дополнительной психической травмой и ухудшают и без того трудную ситуацию. Чтобы решиться на разговор с человеком, который нас обидел, крайне необходимо ощутить в себе хотя бы минимум свободы по отношению к существующим в нас чувствам, а также первое, начальное согласие на принятие обиды.

Чтобы начать процесс прощения и примирения, крайне необходимо лучше разобраться в своих чувствах, прояснить их тогда действовать. А для этого предпочтительно сначала выговориться перед лицом посторонним, например, перед духовным руководителем или психотерапевтом. Человек, перед которым раскрывают свои чувства, должен быть объективным и беспристрастным. Большую помощь мог бы также оказать спокойный анализ, как сложившейся эмоциональной ситуации, так и всей истории данной связи. При проведении такого самоанализа следовало бы задать себе несколько принципиальных вопросов: Когда начал нарастать конфликт? Эта конфликтная ситуация возникла впервые или подобные ситуации повторялись и раньше? В чём состоит истинный предмет конфликта? Осознаёт ли своё поведение тот человек, который нанес обиду? Была ли существовавшая до данного конфликта связь построена на основе партнёрских взаимоотношений? Какова степень моего личного участия в возникновении этого конфликта?

Можно было бы задать ещё много подобных вопросов. На возникший конфликт нужно посмотреть не только со своей собственной позиции, но также и с позиции ближнего. А как противоположная сторона воспринимает мои слова, жесты, поведение? Не чувствует ли она также и себя оскорблённой мною, в такой же мере, как и я чувствую себя обиженным ею. Не нарастают ли в ней, подобно мне, чувства неприязни, злобы, гнева или даже ненависти? Не являюсь ли я причиной того, что она не может выговорить этих своих чувств из-за моей замкнутости, из-за занятой мною позиции обиженного и не желающего иметь с нею каких-либо отношений?

Обратите внимание на то, что свои чувства мы выражаем не только словами, но также и посредством всего нашего существования: улыбкой, жестами, позами, взглядами, интонациями голоса и т.д. Часто у нас это получается совершенно неосознанно. Человек, к которому мы испытываем неприязнь или внутренний гнев, обычно чувствует нашу бессловесную настроенность. Большая чувствительность к ближнему могла бы помочь нам заметить, каким образом он воспринимает посылаемые нами бессловесные сигналы.

Чтобы простить своему ближнему и примириться с ним, вовсе не обязательно высказывать ему в словесной форме нанесенную им обиду. Необходимо заботиться обо всём комплексе посылаемых нами вовне сигналов. По крайней мере, в процессе прощения и примирения не поможет маскировка красивыми словами существующих внутри нас обид, претензий, гнева и проч. В такой попытке примирения нет цельности, слова звучат фальшиво. В такой ситуации другой стороне трудно занять какую-то определённую, однозначную позицию.

В ситуациях более глубоких обид крайне необходимо, чтобы обе стороны взаимно излили друг перед другом накопившиеся эмоции, как негативные, так и позитивные. При этом говорить не только о своих чувствах, но позволить выговориться также и другой стороне. Это было бы очень полезным как обиженному, так и обидчику. Таким способом обе стороны конфликта могут преодолеть страх перед собственными чувствами, а также опасение быть отверженными. После того, как мы выговорим все те негативные чувства, которыми мы были переполнены обидчику, мы испытываем явно выраженное облегчение. Существовавшее в данных отношениях эмоциональное напряжение постепенно угасает. Зачастую при этом оказывается, что большинство негативных чувств возникают не только в результате ранений и обид, полученных в данной конкретной взаимосвязи, но также (а иногда - прежде всего) в результате нагромождения недобрых эмоций, вынесенных из других ситуаций, особенно - из детства и юности.

Изложить свою обиду в словесной форме и предъявить её обидчику иногда бывает делом очень трудным, а нередко просто невозможным, особенно для человека, который ещё не умеет высказывать негативных чувств. Однако он должен помнить, что если сейчас это является для него тяжёлой проблемой, то это не означает, что проблема должна оставаться при нём пожизненно. Мудрой и терпеливой работой над собой можно изменить свою позицию. Когда *изменится наша внутренняя настроенность к человеку, нанесшему нам оскорбление, тогда со временем изменятся также и наши чувства к нему.* Поэтому в ситуации переживаемого унижения, оскорбления не следует действовать “насильно” против своих чувств. Продуманное, осознанное и добровольное озвучивание испытываемых чувств перед посторонним лицом (например, перед духовным руководителем или психотерапевтом) является хорошей подготовкой к высказыванию их в ситуации конфликтных отношений.

Каждый конфликт, возникающий между людьми, имеет также своё духовное измерение. Конфликт - это не только эмоциональная взаимная игра или борьба. Чтобы быть в состоянии развязать существующий конфликт, каждая сторона должна давать себе отчёт в том, насколько ей присущи человеческие слабости, эгоизм и гордыня и всё это проявляется в межчеловеческих взаимоотношениях и в других жизненных ситуациях. Каждая сторона конфликта обязана также определить свою собственную долю ответственности за сложившуюся ситуацию и захотеть взять её на себя. А также - по мере возможности - стремиться исправить допущенные ошибки. Нередко обе стороны имеют какую-то свою долю в конфликте, хотя степень их виновности и глубина полученных обид может быть неравной.

Божье прощение и милосердие охватывает и излечивает всех: как обиженных, так и обидчиков. Прощение тяжёлых эмоциональных обид требует понимания себя: глубины собственной слабости и глубины оказываемого нам Божьего милосердия. Ощущение своей человеческой слабости и несостоятельности помогает нам понимать близких нам людей. Им ведь тоже присущи подобные человеческие недостатки. Каждая слабость, моя собственная или моего ближнего, вверенная Богу, становится отправной точкой

для познания Его безграничного милосердия, которое является окончательным источником прощения.

Является ли возможным прощение, излечение нанесенных травм? Да, это возможно. Необходимо в это верить. Будучи духовным руководителем, я многократно был свидетелем искреннего прощения, которое проявляли глубоко израненные и оскорблённые люди, переполненные подобными чувствами злости, гнева или даже ненависти, о которых пишет автор поставленного вопроса. Огромной радостью для исповедников, духовных руководителей, психотерапевтов и других советников в человеческих делах является то, что они часто становятся свидетелями великого прощения и примирения между людьми, которые до того часто глубоко ранили, обижали и оскорбляли друг друга.

И ещё одна мысль. Если - с одной стороны - оскорбление рождает оскорбление, то - с другой стороны - прощение рождает прощение; милосердие рождает милосердие, добро рождает добро. Когда мы выходим навстречу обидчику - это не только помощь для нас самих, но и помощь для этой особы. Ибо когда мы перестаём отвечать злом на зло, гневом на гнев, ненавистью на ненависть, мы тем самым показываем ближнему, что гнев, зло, ненависть, оскорбление - бессмысленны и бесцельны.

2. Я деспотична, а иногда даже бываю жестокой

В детстве и молодости я была окружена большой и доброй любовью. После семи лет счастливого замужества меня жестоко отвергли и глубоко обидели. Мир для меня рухнул. Я не была готова к такому пренебрежению и унижению в ответ на мою абсолютную преданность - так мне тогда казалось. Сейчас, спустя десять лет после тех событий, когда я наконец-то согласилась на своё одиночество, приняла его, я чувствую, что сердце моё чёрствое. Я деспотична, а временами даже бываю жестокой к окружающим, к тем, кто любит меня, и кого я люблю. Как мне быть? Я испытываю потребность в обращении, но не знаю, с чего начать. Кто мог бы помочь мне в моей ситуации?

“После семи лет счастливого замужества”; “согласилась на своё одиночество, приняла его” - эти и подобные им слова, изложенные в вопросе, не совсем точно отражают действительность. Ибо счастливые браки не распадаются после нескольких лет совместной жизни, несмотря на те трудности, которые они совместно переживают. А согласие на свою жизнь ведёт к тому, что человек становится снисходительным, кротким, тёплым для себя и других. Возможно также, что слегка преувеличенным является описанное такими красивыми словами детство и молодость. Люди, которые в детстве и молодости были любимы большой и доброй любовью, обычно не

бывают жестокими к себе и окружающим, даже если им в жизни приходится трудно, и они часто подвергаются оскорблениям и унижениям.

“Испытываю потребность в обращении, но не знаю, с чего начать”. Эта часть вопроса является очень хорошим началом к тому, чтобы принять иной подход к жизни. Может быть, таким первым шагом к обращению будет новый взгляд на свою жизнь: взгляд более глубокий, целостный, а поэтому более правдивый.

Однако отказ от идеализации и рационализации иногда бывает очень болезненным. Жизненная идеализация чаще всего служит единственной дымовой завесой, защищающей человека от того, чтобы не видеть своей собственной и чужой хрупкости, слабости или эгоизма. Если у человека чёрствое сердце, если он деспотичен и временами бывает жестоким **к тем**, которых любит, это означает, что такой человек ещё очень замкнут в себе. Окружил себя панцирем. Этот панцирь защищает его от страданий. Однако от страданий невозможно защититься, замкнувшись в себе. Под панцирем страдание обычно бывает более глубоким и мучительным. Впрочем, панцирь, который сначала защищает нас от боли, со временем сам становится источником боли.

Мы бываем деспотичными и жестокими к себе и другим вследствие собственного страдания и боли. Не от злой воли. Поэтому нельзя начинать обращение с переживания чувства вины по поводу своей жестокости. Под влиянием страдания мы теряем восприимчивость и остроту ощущений. И тогда человек не может правильно оценить слов и жестов. Он не в состоянии почувствовать, каким образом они воспринимаются и переживаются окружающими. Под влиянием страдания человек иногда “теряет рассудок” и именно поэтому становится жестоким к другим.

Под маской бессердечного отношения к окружающим нередко кроется страх перед любовью. Поскольку мы опасаемся очередной раны, то считаем, что для нас будет лучше, если не будем ни от кого принимать любви, и уже никому не будем дарить её. И именно поэтому мы защищаемся деспотической формой поведения, вплоть до жестокости. Несомненно, такое поведение является прорывом гнева, накопившегося внутри нас за многие годы переносимых оскорблений, обид, унижений. В ситуации, описанной в данном вопросе, видно, что больше всего гнева накопилось против человека, который неожиданно бросил женщину после семи лет брака. Наконец, необходимо увидеть свою жизнь в правдивом свете, открыть свой страх перед израненной любовью, а также гнев, который за этим кроется.

“Кто мог бы помочь мне в моей ситуации?”. Это очень важная часть вопроса. В данной ситуации совершенно необходима помощь человека, который - с одной стороны - имел бы безошибочную “психологическую чуткость”, а с другой - человеческий и духовный опыт. Такая помощь должна соединять в себе эмоциональный и духовный уровень. Ибо ранение затрагивает оба этих уровня. Человеком, у которого можно было бы искать такой помощи, мог бы быть хороший духовный руководитель или внимательный опытный психотерапевт, который сумел бы учесть также и духовную сторону страдания. Более глубокий, а значит - более правдивый взгляд на свою жизнь

будет рождаться медленно в процессе оказываемой помощи. Длительное и терпеливое освобождение от накопившихся обид и гнева будет постепенно растворять имеющийся деспотизм и жестокость как по отношению к окружающим, так и в отношении к себе самой. И, безусловно, нужно будет выплакать (не только в переносном смысле этого слова, но и в прямом) много боли, полученной перенесенными страданиями. Именно этот плач как доказательство собственной слабости, беспомощности, бессилия смягчит твёрдое человеческое сердце. Сделает его более нежным, чутким, благодаря чему оно вновь станет способным принимать и дарить любовь.

Одновременно с личной работой над собой (молитва, размышления, духовное руководство) необходимо заставить себя открываться на людей и выходить им навстречу. Открываясь на ближних, мы очень быстро начинаем понимать, что не мы одни так много страдаем, но и другие страдают не меньше. Бессердечность и жестокость - это результат не только замкнутости в себе, но также и плод своеобразного созерцания своих обид и отверженности. Выход к окружающим нас людям защищает от восторженного созерцания глубины и величины собственных обид. Участвуя в страданиях ближних, у которых они зачастую бывают сильнее и глубже наших собственных, мы постепенно учимся понимать, насколько в мире всё относительно, в том числе и наши страдания. Вместо чёрствости и безразличия внутри нас начинает пробуждаться чуткость. За истинную чуткость нужно, однако, заплатить страданием.

Переживание потребности в религиозном обращении свидетельствует о том, что сам процесс обращения уже начался. Если после стольких лет пребывания в состоянии деспотизма и чёрствости по отношению к окружающим и к себе самому человек почувствовал потребность что-то изменить в своей жизни - это большая благодать. Молитву с просьбой о внутреннем излечении можно начать именно с благодарности за жажду истинного обращения. Необходимо помнить, что подобно тому, как страдание вызревало в течение длительного времени, так и излечение потребует продолжительного времени. Нужно будет оказаться милосердным к себе, жертвуя много времени на процесс внутреннего оздоровления. Огромной помощью могут оказаться размышления над страстями Иисуса. Ибо в Нём можно открыть наиболее глубокий источник прощения и примирения с людьми и с собой. Только в Любви Иисуса можем вновь обрести любовь к себе и ближним.

3. Униженные дети

Каким образом помогать ребёнку, например, десятилетнему, если знаешь, что над ним издеваются? Как учить его преодолевать чувство унижения?

Ответ на этот вопрос непростой. Во многом он зависит от того, кто задаёт этот вопрос и в чём проявляется унижение и обиды, наносимые ребёнку. Если, например, ребёнка обижает отец, а вопрос задаёт мать, тогда для ребёнка можно сделать очень много. Если же вопрос ставит школьный воспитатель, а над ребёнком издеваются оба родителя, тогда оказание существенной помощи ребёнку будет довольно трудным. Воспитатели, священники должны активно интересоваться теми детьми, которые проживают в неблагополучных семьях. В тех случаях, когда ребёнка в семье сильно обижают, к этой проблеме должны подключаться различные инстанции, занимающиеся детьми, и делать это они обязаны не для того, чтобы осуждать и наказывать родителей, но, прежде всего, для того, чтобы помогать - насколько это возможно - всей семье.

С детьми, о которых известно, что над ними издеваются, следует много беседовать, помогать высказывать свои болезненные переживания. Это дело нелёгкое, поскольку дети, которых обижают, обычно запуганные и забытые. Они боятся говорить о себе и своих унижениях. Чем большая обида, тем труднее ребёнку говорить о ней. В таких случаях необходимо, прежде всего, заручиться доверием ребёнка. Излияние болезненных переживаний является одним из важных условий того, чтобы не происходило накопления чувства обиды, как у взрослых, так и у детей.

Насколько это только возможно, следует стараться разъяснять детям ту трудную ситуацию, в которой они находятся. Ведь часто бывает так, что отец злоупотребляет алкоголем, а мама объясняет детям, что их отец просто больной человек. Разъяснения, имеющие целью прояснение детям их ситуации, должны преподноситься в соответствующей форме, на доступном ребёнку языке, а также в нужное время. Если детей обижает злоупотребляющий алкоголем отец, мать не должна настраивать детей против него. Многие матери ранят своих детей ещё больше, непрерывно изливая перед ними свои жалобы на их отца. Мальчики в таких случаях чувствуют себя особенно униженными в мужской гордости. В равной степени отец ранит детей, когда унижает жену, относится к ней пренебрежительно и без уважения. Когда отец унижает жену, особенно страдают девочки, ибо для дочери мама является образцом женственности.

В каждой трудной ситуации, переживаемой ребёнком, следует поддерживать с ним отношения доброжелательности, заботы и дружбы, а также обеспечить ему - насколько это возможно - чувство безопасности. Если ребёнка обижает один из родителей, второй должен оказывать ребёнку больше заботы, внимания, поддержки, помощи и чуткости. Обижаемый ребёнок, остающийся долго без помощи, впадает в отчаяние. Часто повторяющиеся обиды, наносимые ребёнку, на которые никто из взрослых не обращает внимания, зачастую приводят к развитию детских неврозов, депрессий, являются причиной ночных детских кошмаров, страхов и кризисов.

Чтобы помощь, оказываемая ребёнку, была эффективной и действенной, *крайне* необходимо помогать всей семье. Невозможно помочь ребёнку, не изменив нездоровый образ жизни, который ведёт семья, где пребывает ребёнок.

Попытка изолировать ребёнка от родителей с целью ограждения его от психических травм, наносимых ему в семье, часто бывает для ребёнка дополнительной психической травмой. Ребёнок нуждается в полной семье - в отце и матери. Гуманнее будет оставить ребёнка в бесчинствующей семье, чем лишить его семьи. Приёмная семья или, тем более, детский дом всегда является худшим решением вопроса, хотя в некоторых случаях такой выход просто необходим.

Очень важно помогать детям не только в чрезвычайных ситуациях, когда над ними издеваются, но также и в “малых” обидах, которые им наносятся ежедневно. Взрослые, будучи слишком заняты собой и своими делами, часто смотрят на мир детей несколько пренебрежительно. Не замечают проблем и страданий своих детей. Родителям, особенно отцам, иногда кажется, что их дети должны быть очень довольны, так как они “имеют всё”. Взрослые, для которых превыше всего деньги и материальные блага, нередко считают, что и детей интересует только это. В то время как для каждого ребёнка, в том числе и взрослого, первостепенной потребностью всегда является любовь родителей, их присутствие, забота и доброжелательность.

Над детьми могут издеваться не только взрослые, но также и их сверстники. Нередко дети бывают жестокими в своих взаимоотношениях. Детский гнев, агрессия, ирония или насмешки могут очень глубоко ранить ровесника. Когда ребёнка обижают сверстники, дети обычно скрывают это от родителей и воспитателей. Отец и мать, общаясь с ребёнком, должны вникать в сложные отношения, которые могут сложиться у их ребёнка со сверстниками и заботиться о том, чтобы ребёнок не подвергался бессмысленным издевательствам и унижениям со стороны ровесников, и старших детей. Ребёнок, которого обижают сверстники, должен чувствовать сильную поддержку в родительском доме. Бывает, дети ненавидят школу, потому что там их обижают одноклассники или некоторые учителя. Когда родители замечают, что ребёнок не любит школу, они должны внимательно разобраться, из-за чего это происходит.

В обязанности родителей входит научить ребёнка умело защищаться в случаях, когда его пытаются обидеть. Они также должны разъяснить детям необходимость обращаться за помощью к взрослым в ситуациях грозящих им опасностью. Ребёнку следует чётко знать, к кому он должен обращаться, когда его обижают. Каждый человек, которого унижают, оскорбляют, обижают, имеет право на протест против этого. Сам Иисус даёт пример протеста в ситуации оскорбления: *“Если Я сказал худо, покажи, что худо. А если хорошо, что ты бьёшь Меня?”* (Ин 18, 23). Равным образом и дети должны осознавать, что никто безнаказанно не может их обижать. Только те дети, у которых нет поддержки в своих семьях, легко позволяют унижать и обижать себя сверстникам или взрослым. Ребёнок, который чувствует крепкую поддержку со стороны отца и матери и уверен в том, что всегда может на них рассчитывать, в ситуациях опасности и какой-либо угрозы будет в состоянии постоять за себя и одновременно искать помощи у взрослых. Силой ребёнка является любовь его родителей, а также чувство безопасности, которое

они ему обеспечивают. В наши дни, когда дети довольно часто подвергаются риску всевозможных угроз и опасностей, как со стороны сверстников, так и со стороны безответственных взрослых, у детей должна быть твёрдая уверенность в том, что родители являются их союзниками и дети всегда могут обратиться к ним за помощью.

4. Я обижена собственной матерью

С самого раннего детства я живу с сознанием того, что до моего рождения моя мать хотела избавиться от меня. Мне кажется, что осознание этого не даёт мне возможности приблизиться к Марии. Как мне с этим жить?

Это очень ценное наблюдение. В данном случае слились воедино два болезненных жизненных опыта: нанесенная собственной матерью глубокая травма и связанное с нею зафиксированное чувство отверженности. А также страх перед женским, материнским теплом и любовью. Обида на собственную мать часто психологически переносится также и на все похожие ситуации, в том числе и на отношение к Матери Иисуса. Вопреки сложившимся представлениям, искренняя встреча с Матерью Иисуса, которая хотя и продолжает оставаться трудной, однако может стать бесценным лекарством для излечения ран, нанесенных собственной матерью. Но в этой ситуации необходимо быть чрезвычайно кроткой и очень чуткой. Не следует по своей инициативе “брать себе самой” богослужений к Пресвятой Деве Марии, но в смирении просить Иисуса, чтобы Он жертвовал нам Свою Матерь. Огромной помощью в примирении не только с Матерью Иисуса, но и с собственной матерью может стать размышление над сценой жертвоприношения Иисусом Своей Матери любимому ученику под Крестом.

Опыт любви, полученной от матери и отца в раннем детстве, обеспечивает в дальнейшей жизни глубокое чувство безопасности. Прекрасное свидетельство о своём детстве дал Иоанн Павел II в своей речи в Вадовицах в 1999 году: “Я низко преклоняюсь перед Божьим Провидением (...) за теплоту родительского гнезда, за любовь моих близких, которая давала мне чувство безопасности и силы даже тогда, когда мне приходилось сталкиваться с опытом смерти и тяготами повседневной жизни в трудные времена”. Постигание смысла жизни появляется, между прочим, из ощущения того, что ты принадлежишь любящему тебя человеку, из осознания того, что ты любим, что тебя принимают, признают.

Когда человек чувствует себя отвергнутым, отброшенным, тогда он теряет ощущение смысла жизни. Под ним рушится фундамент, на котором основывалась его жизнь. Сознание того, что собственная мать “до моего рождения хотела избавиться от меня”, становится причиной того, что жизненные корни у самых своих истоков подсечены, отравлены отверженностью. В эмоциональности фиксируется своеобразная травма,

нанесенная той стороне любви, в которой человек был глубже всего изранен. А это, разумеется, искажения в человеческой любви. Подобное происходит и с другими сторонами любви. Например, в детстве кто-то очень болезненно пережил предательство со стороны своего близкого друга. У него впоследствии надолго останется внутренний страх перед *завязыванием* новых дружеских отношений. Многие девушки, влюблённость которых в юношеские годы была грубо использована непорядочными мужчинами, впоследствии долго залечивают свои раны. И обычно у них надолго остаются сильные опасения, как бы очередные эмоциональные отношения с мужчинами не стали поводом для новых психических травм.

Подобные ситуации обычно очень болезненные. Однако попытка избежать их - не лучший выход. Вопреки всему нужно продолжать жить полноценной жизнью с осознанием этой глубокой раны. Она действительно очень болит, но вылечить её невозможно бегством или попыткой запрещать ей давать о себе знать. Однако следует понимать, что существующие страдания и боль - это *состояние* я сегодняшнего дня. Ощущение боли будет постепенно угасать вместе с процессом прощения и примирения с собой и с матерью. Эту рану следует трактовать как великий вызов - духовный и человеческий.

“Как мне с этим жить?”. С того момента, как только мы осознали, насколько глубоко нас изранили, мы оказываемся перед необходимостью совершения внутреннего выбора. От нас зависит, в каком направлении потечёт наша дальнейшая жизнь. Если мы будем пытаться убежать от нашей боли; если будем пытаться вытеснить её из своей жизни либо наоборот - будем накапливать в себе чувство вины, тогда наша психическая травма может стать для нас настоящим жизненным проклятием, которым мы будем обременять (чаще всего неосознанно) наших близких. Кроме того, мы можем постоянно ранить окружающих так, как когда-то были изранены сами. Однако возможен иной путь. Если мы устоим перед нанесенными нам обидами и ступим на стезю излечения, тогда болезненные места нашей жизни могут стать источником особенно плодотворной и действенной человеческой любви. В таких случаях опыт перенесенных психических травм может стать трудной благодатью.

Ибо если человек преодолет то, из-за чего он страдает, если достойно перенесёт то, что на него свалилось, тогда болезненный опыт становится источником чуткости и силы для оказания помощи тем, страдания которых подобны нашим страданиям. Необходимо учиться постигать тот факт, что никто из нас не является единственным во всём мире страдающим человеком. Таких, как мы - много. Если человек преодолет ситуацию, которая ранила его, он будет в состоянии эффективно помогать окружающим. Однако следует настроить себя на то, что внутреннее оздоровление требует длительного времени. Это - процесс.

Впрочем, следовало бы правильно понимать, в чём именно заключается понятие внутреннего оздоровления. По крайней мере, оно не состоит в том, чтобы очищать нашу память. Не сводится оно и к тому, чтобы вытеснить из нашей эмоциональной сферы последствия, нанесенные психической травмой.

Речь идёт о том, чтобы - если можно так выразиться - так “освоить, обжить” это болезненное место, чтобы оно могло служить нам, Богу и окружающим. Болезненные места нашей жизни могут стать местами более глубокого понимания нашей жизни, местами служения ближним и поисками Бога. Когда человек преодолевает свою психическую травму, тогда его страдание становится одновременно источником богатства.

Процесс оздоровления не осуществляется путём одноразового, единичного усилия, будь оно даже героическим. Чрезвычайно важно включиться в длительный процесс внутреннего оздоровления, очищения, прощения и примирения. Оздоровление тяжёлой психической травмы требует приложения больших усилий, направленных на преобразование эмоциональной и духовной сферы. Очень важна работа как на одном, так и другом уровне. Здесь недостаточно воспользоваться общеизвестными сведениями, заимствованными из различных книг, или услышанными от кого-то. Для любого человека они являются лишь теоретическими знаниями. Общие знания не всегда соответствуют конкретной ситуации, ибо каждая из них в каком-то смысле неповторима. Поэтому крайне необходимо прибегать к помощи компетентного духовного руководителя или психотерапевта.

Описанная в данном вопросе глубокая обида возникла в индивидуальных отношениях с матерью и поэтому её оздоровление может происходить лишь на уровне индивидуальных отношений. В процессе духовного руководства либо в диалоге с психотерапевтом нужно будет открыто рассказать всю историю своей травмы. И необходимо помнить, что раскрытие израненного сердца перед другим человеком должно быть лишь подготовкой к раскрытию его перед *самим* Богом. Необходимо ещё раз выстрадать свою историю, но теперь уже “вдвоём”: с Богом как Отцом, с Богом как Матерью.

Необходимо также всю свою историю выплакать - в прямом смысле этого слова. Когда человек рассказывает и оплакивает историю своего страдания, для него открывается правда о том, что жизнь человека не зависит каким-либо образом исключительно от другого человека. Жизнь ребёнка в конечном итоге не зависит даже от его отца и матери. Человек не является собственностью человека, хотя очень в нём нуждается. Человек всегда принадлежит исключительно Богу. Осознание того, что Бог без всяких условий принимает и любит каждого человека, является огромным излечивающим и успокаивающим опытом. Любовь Бога превосходит любовь родителей. *“Забудет ли женщина грудное дитя своё, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя”* (Ис 49, 15). Опыт бескорыстной Любви Бога является в конечном итоге источником успокоения боли и страданий, которые испытывает человек, будучи отвергнутым другим человеком.

Нужно верить, что со временем чувство боли и обиды, связанные с матерью, будет постепенно меняться. В то же время, чётко осознавая своё состояние, не следует излишне фиксироваться на своей боли. Нельзя допускать своеобразного внутреннего созерцания своих страданий и обид. Необходимо научиться жить с ними или, по крайней мере, рядом с ними. Боль и

страдания не должны стать центром жизни. Ведь кроме обид и страданий, в жизни существует много других дел, занятий, жизненных ситуаций. В конце концов, мать - не единственная точка соприкосновения с окружающим миром. А посему, следовало бы устраивать и укреплять всевозможные добрые отношения с людьми, живущими вокруг нас. Может быть, нужно было бы укрепить и углубить отношения с отцом, приятелями, родственниками и т.д.

Опыт принятия Бога на молитве и опыт прочных дружеских связей должны постепенно способствовать отходу от концентрации на собственных страданиях. Когда человек перестаёт заниматься исключительно собой и открывается на других, со временем в нём рождается большая уверенность в себе, а также появляется внутреннее умиротворение. Отход от сосредоточенности на своих страданиях, установление контактов с окружающими, большая уверенность в себе станут также основанием для понимания матери. И это понимание не будет носить характер дешёвого оправдания её поступков, но сможет родить глубокое сострадание к ней. Ибо то, что причинило такую сильную боль человеку, поднявшему данную проблему, является также и источником страдания для матери. Понимание матери - это не только понимание самой травмы, но это понимание всей её жизни. Человеческая жизнь никогда не бывает чёрно-белой. Необходимо пытаться увидеть весь её контекст. Может быть, помимо этого поступка, мать сделала также много хорошего, проявила много любви, заботы, помощи, самопожертвования. Такого типа ранения редко совершаются по злой воле. Они скорее являются проявлением человеческой убогости и бессилия. Нужно учиться пониманию этого. Из понимания спонтанно рождается прощение и примирение.

Вхождение в процесс излечения своих ран является необходимым, чтобы мы стали способными дарить любовь другим. Огромное значение в жизни каждого человека имеет внутреннее примирение с собственными родителями. От этого зависит, примем ли мы своих детей и полюбим ли их бескорыстно и безоговорочно. В своей любви к другим мы можем передать им лишь то, что сами приняли от людей и от Бога.

И в заключение - один пример. Много лет тому назад одна пожилая женщина рассказала мне свою историю о том, как она в своей жизни пришла к Пресвятой Богородице и с тех пор чтит Божью Матерь и отправляет специальные богослужения к Пречистой Деве Марии. “На протяжении длительного времени, - вспоминала она, - я не могла освободиться от глубокой психической травмы, связанной с праздником Рождества Христова. Для меня это были самые тяжёлые дни года. Причина неприязни к этим праздникам стала для меня очевидной, когда я погрузилась в воспоминания о собственном детстве и о своей матери. Вот событие, которое может послужить символическим образом моего детства. Будучи маленьким ребёнком, я как-то напроказничала. Было мне тогда три или четыре годика. Мама очень сильно накричала на меня и избила. Какое-то время после этого я тихонько сидела одна в углу. Вдруг у меня появилось желание попросить у мамы прощения. Однако я очень боялась к ней подойти. Поэтому мне подумалось, что лучше будет подойти к

ней сзади, чтобы она не заметила моего приближения, и поцеловать ей руку. Таким жестом я намеревалась попросить у неё прощения. Когда я приблизилась к ней и взяла её за руку, она оттолкнула меня грубым толчком ногой. Праздник Рождества Христова длительное время был связан у меня с болезненным воспоминанием об этом случае. Во мне зародилась обида на Иисуса, потому что Он выбрал для Себя самую лучшую Мать, а мне дал такую... Была полна зависти к Иисусу за Его Мать. В *вертене*, который сооружается в приходах на Рождественские праздники и где в яслях лежит Новорожденный, я не могла преклоняться ни перед Иисусом, ни перед Его Матерью. Перелом наступил во время реколекций. Рассказала всё это своему духовному руководителю. Много молилась. Однажды духовный руководитель сказал мне: «Иисус взял для Себя самую лучшую Мать потому, что Он хотел, чтобы Она стала Матерью для всех. В том числе и для тебя. В тот момент, когда Мать Христа переносила самые глубокие страдания, Он отдал Её нам, чтобы Она могла понимать каждого из нас в наших страданиях». Со временем богослужение к Матери Божьей Страждущей стало для меня чудодейственным лекарством».

Если мы чувствуем какую-то холодность к Марии, не нужно насильно совершать каких-либо жестов. Единственное, что следует делать, - это просить у Иисуса, чтобы Он Сам пожертвовал нам Свою Мать за нашу.

5. Что делать, если отец изменяет матери?

Мне известно, что мой отец изменяет матери. Что я могу сделать в такой ситуации?

Отвечая на данный вопрос, следует предположить, что вопрос этот родился не из необоснованной клеветы матери, которая - чувствуя себя нелюбимой - выдвигает непроверенные и несправедливые обвинения против мужа, втягивая в это собственных детей.

Вопрос этот драматически трудный и одновременно очень деликатный. Трудный, потому что взаимное нанесение травм тем людям, которых мы любим, всегда доставляет огромную боль. Деликатный же, потому что дело касается интимных отношений, в которых не должны участвовать дети, поскольку - говоря кратко - “это не их дело”.

В этой сложной ситуации - кроме всего прочего - молодой человек должен контактировать с обоими родителями. Отец и мать остаются родителями, независимо от своего поведения. Нельзя слишком легко принимать чью-либо одну сторону против другой. И хотя отношения, которые сложились между родителями, очень болезненно воспринимаются ребёнком, тем не менее, ребёнок должен осознавать, что это “их личные проблемы”, зачастую довольно

сложные и длящиеся по много лет. Ребёнок не должен чувствовать на себе ответственность за взаимные ссоры родителей и мирить их между собой, особенно тогда, когда родители сами прилагают немало усилий к тому, чтобы жить в согласии. Несмотря на то, что в представленной ситуации следует, что именно мать является пострадавшей стороной, однако следует быть осторожным в вынесении односторонних обвинений и мнений. Нежелательно также с уверенностью предполагать, что один лишь отец во всём виноват. Очень большую помощь могут оказать слова Иисуса: *“Не судите”* (Мт 7,1). Решение вопроса о вине и ответственности родителей не входит в компетенцию ребёнка. Осуждение отца и гнев на него направлены мимо цели, хотя они могут возникать неосознанно.

Неплохо было бы в сложившихся условиях найти надёжного и опытного человека, с которым можно было бы поделиться этим болезненным фактом и посоветоваться с ним по вопросу, как строить свои отношения и с матерью, и с отцом. Очень большую помощь здесь может оказать постоянное духовное руководство, благодаря которому молодой человек мог бы выговорить свои чувства и переживания в атмосфере доверия и веры. Для молодого человека описанная в вопросе ситуация является огромной тяжестью, которую ему одному трудно нести. Мудро проводимое духовное руководство позволит разобраться, есть ли смысл беседовать с отцом и с матерью о существующих проблемах. Каждая неожиданная и непродуманная беседа с родителями, особенно если она будет носить форму обвинения и оскорбления, приведёт лишь к ещё большему отдалению их друг от друга, озлоблённости и внутренней боли. Также не представляется разумным делиться информацией о семейной ситуации со своими друзьями и приятелями. Передача посторонним лицам сведений о супружеской неверности родителей должна быть очень тщательно взвешена. Представленные в вопросе проблемы могут и должны быть расценены как урок для собственной жизни. Молодой человек, который с болью в сердце наблюдал существующие между родителями конфликты, должен принять твёрдое решение в будущем построить крепкую семью и создать нормальные условия для себя, жены и детей. Брак - это не лотерея. Если молодые люди до вступления в брак встречаются несколько лет и их отношения базируются на взаимной искренности и ответственности, тогда риск неудачного брака сводится к нулю. Браки конфликтные, неудачные или, тем более, распавшиеся - не случайность, а результат отсутствия искренности с одной либо (что бывает чаще) с обеих сторон. Люди, которые намерены вступать в брак, должны не только обещать друг другу “золотые горы”, но и требовать от себя позиции ответственности и самоотдачи. Если в период зарождающейся связи и намерения построить семью молодые люди закрывают глаза на слабости и недостатки собственные или невесты (жениха), то в будущем приходится платить за это слишком высокую цену как им самим, так и их детям. Ошибки в семейной жизни, допускаемые родителями, должны быть предостережением для детей.

6. Может ли такая связь нас спасти?

Мы состоим в браке двадцать семь лет. Чувственная связь между нами уже угасла, существует лишь кажущееся спокойствие и кажущееся согласие. А на самом деле наши отношения характеризуются взаимной неприязнью и враждебностью. Может ли такая связь нас спасти? Что делать, чтобы не погубить наши души? Мне кажется, что уже нет никакой надежды на возрождение нашей любви. Как жить дальше? Чувствую, что совесть моя очень беспокойна.

Автор вопроса допускает одну существенную ошибку: употребляет множественное число. Это значит, что предпринимает попытку решить проблему искупления сразу в двух сердцах. “Может ли такая связь нас спасти?”. Итак, никто из нас не несёт ответственности за искупление другого человека в такой же степени, в какой он отвечает за спасение своей собственной души. Почему? Потому, что у него нет доступа к свободе другого человека. И с этим фактом необходимо согласиться. Сам Господь Бог согласен с этим.

“Школьная ошибка”, которую делают, решая семейные конфликты – это желание говорить за другого, от имени другого или вместо другого. В делах религиозной и моральной жизни каждый может говорить только за себя, то же относится и к супружеской жизни. Никакого межчеловеческого конфликта невозможно решить, если всё начинается с того, что даются указания другой стороне, что именно она должна делать, думать, чувствовать, как должна верить и как поступать. Попытка обращать другую сторону нередко является существенным препятствием на пути разрешения конфликта.

Удастся ли чего-либо достичь в изложенной в вопросе конфликтной ситуации, которая постепенно нарастала на протяжении двадцати семи лет, - зависит от обеих сторон. Однако кто-то должен начать первым. И сделать это может тот, кто глубже осознаёт состояние конфликта; тот, кто более критичный; тот, у кого больше человеческих и духовных возможностей. Начать необходимо с того, чтобы сначала попытаться самому преодолеть в себе враждебную настроенность и накопившиеся в течение многих лет обиды, вредные привычки и способы отношения к себе и к супругу (супруге). Чем дольше формировался конфликт, тем больше потребуется выдержки, мудрости, времени.

Если до настоящего времени существовало состояние тихой войны, нужно было бы её прекратить. И делать это следует не путём словесных деклараций (они чаще всего немного стоят), а через создание атмосферы понимания и доверия. Муж (жена), несомненно, со временем заметит эту перемену и не исключено, что оценит её. Возможно, потребуется довольно много времени, чтобы после длительного периода тихой войны возобновилось взаимное доверие.

Описанная в вопросе конфликтная ситуация является довольно трудной. Не звучат в описании предпринимаемые ранее какие-либо попытки поменять взаимоотношения. Но даже если до сих пор в этом направлении ничего не делалось, следовало бы всё же начать как-то действовать, несмотря на то, что в данное время, возможно, не удастся многого добиться при существующих супружеских отношениях. Накопившиеся предубеждения и причинённые друг другу страдания, которые годами наслаиваются на вынесенные ещё из родительского дома психические травмы, обычно так велики, что с обеих сторон не хватает ни желаний, ни человеческих сил, чтобы их преодолевать. Со временем ситуация может изменяться. Тем не менее, уже сейчас можно стараться делать совместную жизнь более сносной, если прекратить ранить друг друга по всяким случайным и бессмысленным поводам. Можно хоть немного уступать друг другу и в какой-то степени облегчить себе жизнь.

Прожив совместно двадцать семь лет, оба супруга имеют уже достаточно большой жизненный опыт. Люди в таком возрасте обычно уже перестают обольщаться как относительно себя, так и относительно своих близких. Эту жизненную мудрость ведь можно использовать применительно к себе и к своему супругу. Следовало бы прибегнуть к “остаткам здравого смысла”, который ещё имеется и у мужа, и у жены. Если наметится хотя бы малейшее желание пойти друг другу навстречу, необходимо сообща искать помощи в какой-либо консультации для супружеских пар, либо у опытного психотерапевта, или у духовного руководителя. Взаимный супружеский диалог должен объективно анализироваться третьим незаинтересованным лицом.

“Может ли такая связь нас спасти? Что делать, чтобы не погубить наши души? Мне кажется, что уже нет никакой надежды на возрождение нашей любви. Как жить дальше? Чувствую, что совесть моя очень беспокойна”. Нужно было бы перестать чувствовать себя виноватой, прекратить терзаться “спасением душ”. Угрызения совести сконцентрированы в данном случае не в том направлении. Они лишь ещё больше усиливают собственные страдания, а также могут быть источником мучений супруга. Болезненное чувство вины является серьёзным препятствием на пути к осуществлению конструктивных шагов, направленных на разрешение существующего конфликта. Действия, предпринимаемые под его влиянием, могут оказаться дополнительной травмой для другой стороны.

И в заключение, пожалуй, самая важная рекомендация по поиску выхода из этой трудной ситуации. Улучшение описанных взаимоотношений можно начать прямо сейчас – вознести молитву к Божьему милосердию, прося о Божьем милосердии для себя и для мужа (жены). Благодаря этой молитве, несомненно, исчезнут ненужные опасения и сомнения о спасении душ - своей

и супруга. Необходимо также просить Бога о том, чтобы Он даровал твёрдую внутреннюю уверенность в том, что Бог в совершенстве знает и понимает существующую ситуацию. А также знает, как её решить. Такое вверение Божьему милосердию переживаемых трудностей может стать началом обращения собственного сердца. Постепенно будут исчезать (нужно в это сильно верить) чувства обиды, гнева, злобы, а также чувство вины. Именно эта преобласть сердца может воздействовать на супружеские и семейные взаимоотношения. Нужно глубоко верить, что Бог, который хоть и является очень терпеливым к каждому человеку, выходит с большой поспешностью со Своим милосердием навстречу каждому, кто Его ищет, кто к Нему взывает. Часто бывает так, что никакими усилиями нельзя изменить какого-то человека, однако всегда можно изменить своё отношение к нему. Таким способом возможно добиться очень многого, но всегда следует начинать с себя.

7. Как жить с мужем - алкоголиком?

Как жить с мужем – алкоголиком и как терпеть последствия, вытекающие из этих фактов: отдаление мужа от Бога, плохое влияние на детей, отсутствие интереса и заботы о семье? Ситуация мужа усугублена ещё и тем, что пьёт он ещё со школьных лет.

На такой вопрос нет простого ответа. Существует много человеческих ситуаций, являющихся большим и тяжким крестом, на который трудно согласиться раз и навсегда. Скорее можно говорить о необходимости ежедневно обновлять согласие на такой крест. Согласие на такую жизнь всегда было и остаётся трудной проблемой. Даже если вчера нам удалось прожить трудный день без бунта, то это не означает, что завтра мы не будем испытывать внутреннего сопротивления. Невозможно согласиться на такую жизнь раз и навсегда. Согласие на неё является процессом, который длится до самой смерти. Однако это вовсе не означает, что мы постоянно всё начинаем с нуля. С каждым днём принятие жизни становится для нас всё более полным и всё более глубоким.

Согласие на свою жизненную ситуацию не подразумевает, по крайней мере, пассивности. Скорее наоборот. Требуются продуманные, мудрые и в то же время решительные и ясные действия. Во-первых, нельзя замыкаться в себе или в тесном кругу своей семьи. Обязательно следует искать помощи со стороны: среди друзей, в кругу дальних родственников, у пастырей своих церковных приходов и т.д. Следовало бы искать помощи везде, где это только возможно. О своей трудной личной и семейной ситуации нужно говорить. Искать, каким образом её можно переживать. Необходимо также внимательно посмотреть на своё отношение к мужу.

Оказываемая мужу помощь не должна заключаться в том, чтобы безропотно сносить последствия его алкогольной зависимости. В этой драматической семейной ситуации наиважнейшей обязанностью жены-матери является ограждение детей от отрицательного влияния алкоголизма мужа. Здесь трудно дать какую-то конкретную рекомендацию, каким образом обеспечить защиту детей. В каждой семье алкоголизм мужа-отца переживается по-разному, поэтому крайне необходимо индивидуально разбираться в каждой конкретной ситуации и делать это следует при посредстве лица компетентного и надёжного.

Если в семье доходит до скандалов, драк и насилия, требуются решительные действия. На попытку запугивания алкоголика он обычно отвечает грубостью, наглостью или агрессией. Решительное противостояние против его недопустимого поведения иногда сдерживает его агрессию и насилие. Дети имеют право на покой и безопасность. Об этом следует говорить громко и ясно. В случае необходимости, если это только возможно, следует прибегать также к помощи организаций, которые занимаются охраной защиты прав ребёнка. В случае если злоупотребление алкоголем зашло далеко, необходимо прибегнуть к принудительному антиалкогольному лечению.

Следует, однако, помнить, что защита детей не может носить характер наказания мужа и не должна сопровождаться унижением отца в глазах детей. Отсутствие уважения жены к мужу наносит удар, прежде всего, по чувству собственного достоинства самого ребёнка. Поэтому защита детей перед алкоголизмом отца должна одновременно сочетать в себе попытку научить ребёнка пониманию родителя и желанию идти ему навстречу. Мать первая должна давать пример позиции понимания, прощения и примирения. Выполнять это будет очень трудно, особенно если накопилось много внутренних обид и боли.

В данном вопросе скрыто очень суровое моральное осуждение мужа. Утверждение о том, что муж из-за алкоголизма “отошёл от Бога”, является выходом за рамки своей компетенции. Люди, погруженные в тяжкие слабости, например, в алкоголизм или иные подобные привязанности, бывают очень глубоко израненными, заблудшими, чувствуют себя потерянными. Они ранят других, поскольку зачастую чувствуют себя глубоко обиженными и несчастными. Невозможно помочь алкоголику, “лишая его уважения и веры” и приписывая ему такие мотивы его поступков, которыми он не руководствуется.

При малейшей возможности необходимо стараться установить какой-либо диалог с мужем. Специалисты, которые занимаются оказанием помощи алкоголикам, могут увидеть их проблемы как бы с другой стороны. Ибо когда алкоголик представит всю историю своей жизни, тогда зачастую вскрываются глубочайшие причины его болезни, скрытые в тяжёлых обидах и травмах, полученных в периоды раннего детства и юности. Для многих людей алкоголизм родился “неизвестно когда и как”. Сознание алкоголика, тем не менее, должно быть направлено на стимулирование чувства ответственности за себя и за своих близких.

8. Если отец - алкоголик

Каким образом я могу помочь своему отцу, который находится в зависимости от алкоголя? Что делать, чтобы в нашей семье воцарился покой и любовь?

Подобный вопрос задают многие молодые люди, обеспокоенные алкоголизмом своих отцов. Мне приходилось сталкиваться с такими вопросами многократно. Прежде всего, хочу подчеркнуть, что трудно ответить на вопрос, который ставится подобным образом, т.е. вопрос вообще - в котором отсутствует подробная информация, как об отце, так и о ситуации ребёнка. А поэтому и ответы на такой общий вопрос будут носить общий характер. Прежде чем ответить, необходимо задать несколько дополнительных вопросов: Каково психическое и эмоциональное состояние отца? Как далеко зашла его зависимость от алкоголя? Ищет ли он сам помощи и хочет ли её получить? Какая эмоциональная связь между взрослым ребёнком и отцом?

За очевидную предпосылку следует принять тот факт, что помочь можно лишь тому человеку, который желает принять предлагаемую ему помощь. Однако если даже кто-то отказывается от нашей помощи сегодня, это не значит, что он отказывается от неё окончательно, навсегда. Ведь отношение человека к тем или иным ситуациям часто меняется.

Тот факт, что ребёнок пытается помочь отцу в освобождении его от алкогольной зависимости, показывает сложность ситуации. Она имеет свои положительные и отрицательные стороны. Положительная сторона состоит в том, что в данном случае есть возможность установления особенной эмоциональной связи между человеком, оказывающим помощь, и тем, кому эту помощь пытаются оказать. Благодаря этому такая помощь может оказаться более результативной. Отрицательной же стороной данной ситуации является тот факт, что в основе её лежит отношение ребёнка к отцу. А ведь ребёнок по отношению к родителю всегда остаётся лишь ребёнком, даже тогда, когда он становится взрослым. Этот факт необходимо учитывать при попытках оказания помощи отцу в такой трудной и деликатной ситуации, которой является алкогольная зависимость. Мужская гордость отца может в большой степени затруднить принятие помощи от ребёнка, особенно от сына. Поэтому, оказывая помощь необходимо считаться с авторитетом отца. Она должна быть тесно связана с почитанием, оказываемым отцу. В Книге Сираха говорится:

“Сын, прими отца твоего в старости его, и не огорчай его в жизни его. Хотя бы он и оскудел разумом, имей снисхождение, и не пренебрегай им при полноте силы твоей” (Сир 3, 12-13). Необходимо также подчеркнуть, что в случае, если мать каким-либо образом подрывает авторитет отца-алкоголика в глазах детей, она тем самым оказывает большой вред, как мужу, так и детям.

Помощь, которую пытается оказать ребёнок отцу-алкоголику, всегда должна носить характер “внешней помощи”, т.е. она не должна перерастать в непосредственное решение его внутренних проблем, которые стали причиной алкогольной зависимости. Ребёнок не может занимать позицию исповедника, духовного руководителя, врача-нарколога или психоаналитика для своего отца. Не может также “как обухом по голове” открыть перед отцом наиболее сложные эмоциональные либо духовные проблемы, которые толкнули его к алкоголизму. Единственное, что может делать ребёнок, это проводить искренние беседы с отцом, убеждая его в необходимости поиска такой помощи, которая коснется сути проблемы.

Одной из грубых ошибок, которая зачастую допускается по отношению к алкоголикам, это попытка насильно указывать им наиболее глубокие их проблемы. Такую ошибку часто допускают жёны. Необходимо запомнить, что вопреки воле человека ему невозможно насильно навязать осознание его жизненных проблем и ответственности за них. Сила человеческих защитных механизмов иногда бывает просто страшной. Если кто-то сам не решится на то, чтобы постичь свою проблему и решить её, никто не будет в состоянии принудить его к этому. Для разрешения всевозможных человеческих проблем крайне необходимым является включение в это самого человека, воля к достижению цели и его внутренняя настроенность на борьбу. Человек, погружённый в алкогольную зависимость, должен, прежде всего, осознать проблему собственного алкоголизма и признаться себе в том, что это действительно является болезнью, которую он самостоятельно преодолеть не может. И только тот, кто признается себе в своей болезни, тот, кто почувствует себя беспомощным, потеряннным, только тот, может принять чью-либо помощь.

Возможно, легче было бы ответить на вопрос, сформулированный несколько по-другому: как не мешать отцу-алкоголику преодолеть самостоятельно свою проблему? Врачи-наркологи, оказывающие помощь больным, страдающим алкоголизмом, часто подчёркивают, что не следует вступать в своеобразный “заговор с алкоголиком”. Этот заговор состоит в том, чтобы сокрыть перед всем миром не только его болезнь, но также и последствия этой болезни, например, всевозможные злоупотребления, безответственность по месту работы, грубое поведение в семье, расточительство материальных средств и т.д. Человек, злоупотребляющий алкоголем, должен нести ответственность за свои поступки везде, где это только возможно. Особенно в тех ситуациях, которые ему ещё подконтрольны. Конечно, это не может относиться к тем ситуациям, когда его физическое или психическое состояние находится под угрозой. Далеко зашедший алкоголизм является тяжёлой болезнью и с этим фактом необходимо считаться.

Оказывая помощь больному, страдающему алкоголизмом, необходимо учитывать, что он обычно вынашивает в себе глубокое чувство вины, собственной неполноценности, сильное презрение к себе, обиду и злость на весь мир. Беседуя с алкоголиком, следует хорошо прочувствовать его отношение к себе самому и к окружающим. Не удастся оказать помощь алкоголику, прибегая к унижению и указанию ему на то, как низко он пал. Таким способом можно лишь ещё больше углубить в нём чувство вины либо ещё сильнее его озлобить. Если алкоголики реагируют грубо и резко на попытку указать им на их слабость, это объясняется, между прочим, тем, что они постоянно испытывают презрение к себе со стороны окружающих. Многие алкоголики считают, что они погубили свою жизнь. Именно этого им не следует говорить. Они это знают сами, хотя зачастую не в состоянии себе в этом внутренне признаться или сознаться в этом перед другими. Попытка оказания помощи алкоголику должна быть связана с уважением к его личности.

Как уже было сказано, чтобы оказать человеку помощь, необходимо, прежде всего, наладить с ним контакт, проявляя к нему доброжелательность, заботу и стараясь вызвать его доверие. Дело это нелёгкое, особенно если учесть, что контакт отца-алкоголика с детьми, скорее всего был трудным уже в период их детства и юности. Бегство отца в алкоголь является результатом иных его предшествующих уходов от жизни.

С одной стороны, разрыв любых контактов, эмоциональная холодность, с другой же стороны - требование уважения к себе, причём в грубой, а иногда в агрессивной форме - это наиболее частые проблемы во взаимоотношениях с детьми тех отцов, которые склонны к злоупотреблению алкоголем. Со стороны ребёнка такие отношения носят на себе отпечаток глубокого чувства боли и обиды. Подрастающие или взрослые дети могут иногда пытаться, если возможно, установить какую-то связь с отцом, например, интересоваться его делами, оказывать ему уважение и доброжелательность.

Ребёнок алкоголика, желающий оказывать помощь отцу, должен давать себе отчёт в том, что у него у самого имеется много проблем, которые непосредственно связаны с алкоголизмом отца: чувство собственной неполноценности, отсутствие акцептации себя, чувство вины, бессилия, растерянности. Поэтому такой ребёнок должен, прежде всего, стараться помочь самому себе. Часто молодые люди считают своим долгом помогать своим отцам, поскольку берут на себя вину за их алкоголизм. Однако чем больше ребёнок хочет помогать своему отцу-алкоголику, тем больше у него должно быть выражено осознание того, что это, прежде всего, собственная проблема отца. Дети не несут ответственности за поступки своих родителей. Чем больше будет выражена внутренняя свобода ребёнка по отношению к отцу, тем эффективнее может оказаться его помощь.

Иногда ребёнку не остаётся ничего другого, как с болью наблюдать за тем, как его отец спивается и постепенно деградирует физически и психически. Это очень болезненный опыт, поскольку сочетается он с чувством полного бессилия и беспомощности. В такой ситуации крайне необходимо не

только сострадание, но также и позиция свободы. Каждый человек, у которого имеются большие эмоциональные проблемы, невольно втягивает в них своих близких. Подрастающий или взрослый ребёнок не должен позволить втянуть себя в вихрь проблем отца, хотя бы самых крупных и трудных.

Многие молодые люди, которые вышли из семей алкоголиков, несмотря на множество проблем, вынесенных из родительского дома, сумели построить себе совершенно иную, новую жизнь. Страдания, связанные с алкоголизмом отца, неоднократно становилось их внутренней силой, благодаря которой они смогли не только осознать, но и осуществить внутреннее решение, которое можно выразить словами: моя жизнь и жизнь моих детей должна быть иной. Следует признать, что чаще всего это становилось возможным благодаря помощи многих людей, в частности благодаря позиции матери, которая не только не настраивала детей против отца, но, насколько это было возможным, заменяла отца в воспитании детей.

Хотя в большинстве случаев дети алкоголиков ничего не могут сделать для своих отцов, они всегда могут многое сделать для своих детей. Об этом должен помнить каждый молодой человек, который с болью в сердце смотрит на алкоголизм отца. “Что делать, чтобы в нашей семье воцарился покой и любовь?” - это частый вопрос, вопрос риторический. Покой и любовь в семье зависят от родителей, а не от детей. Дети лишь находятся в такой домашней атмосфере, какую создают им родители. По мере того, как дети взрослеют, они могут как-то влиять на эту атмосферу, но влияние это всегда будет ограниченным. Ситуация существенно меняется лишь тогда, когда дети сами становятся родителями, а родители становятся дедушками.

9. Освобождение от губельной зависимости

Как избавиться от болезненного пристрастия, например, от привязанности к алкоголю?

Традиционная болезненная привязанность состоит в глубокой зависимости от употребления определённых химических веществ, например, алкоголя, наркотических веществ, никотина. Если привязанность длится долго, в организме человека происходят стойкие изменения, которые остаются в нём до конца жизни. Если злоупотребление алкоголем переросло в заболевание, т.е. в алкоголизм, то даже когда такой человек перестаёт употреблять спиртные напитки, он всё равно остаётся алкоголиком. После длительной ремиссии, т.е. после длительного воздержания от приёма спиртного, бывает достаточно небольшой дозы алкоголя, чтобы болезнь возобновилась с новой силой. Кроме классических форм зависимости, существуют также психические формы пристрастия, при которых поведение и реакции человека носят навязчивый характер, например, склонность к kleptomании, привязанность к телепередачам,

компьютерным играм, сюда же относятся так называемые “трудоголики”, а также различные сексуальные извращения. Привязанности, которые носят характер психической зависимости, обычно таят в себе глубокие проблемы в эмоциональной сфере и они не оказывают таких выраженных изменений в соматическом состоянии человека, как это происходит при зависимости в узком, классическом смысле этого слова.

Освобождение от привязанности либо от психического пристрастия требует от человека, прежде всего, большого смирения, которое, с одной стороны, является выражением того, что человек осознаёт болезненную правду о своей собственной жизни, а с другой стороны - сохраняет естественное уважение к самому себе. Необходимо увидеть себя личностью глубоко израненной в человеческой и духовной сферах, но одновременно обладающей чувством собственного достоинства и собственной ценностью. У смиренного человека не должно быть чувства унижения самого себя и пренебрежения к своей жизни. Характерным является анонимное представление себя людьми, злоупотребляющими алкоголем: “Моё имя ..., я алкоголик”. Следует задуматься, является ли необходимой постоянной демонстрация перед людьми своей слабости, даже и в тех случаях, если он не пьёт уже несколько лет. Некоторые интересуются, зачем такое самоуничижение перед другими? Однако это не является самоунижением. С одной стороны, это напоминание самому себе о своей слабости, с другой же стороны - в этом требование уважения к себе со стороны окружающих, несмотря на свою слабость. Представляясь таким образом, анонимный алкоголик как бы говорит: “В прошлом я пил и прятался с этим перед всеми, боясь быть отброшенным. Сегодня я уже не боюсь быть отвергнутым, потому что знаю, что моё человеческое достоинство не зависит от мнения других обо мне. Моё человеческое достоинство не зависит от людей”.

Другим существенным элементом в освобождении от зависимости является необходимость глубокой мотивации. Чтобы человек, находящийся в болезненной зависимости либо в состоянии психического пристрастия, мог от этого освободиться, он должен найти для себя мощную поддержку в “Высшей силе”. Самым глубоким источником такой поддержки является опыт любви Бога к человеку. Господь жертвует человеку жизнь как дар и благодать и призывает человека к ответственности за неё. Бог приходит и становится в центре человеческой жизни. И Ему всё должно быть подчинено. Осознание этой правды становится источником внутренней силы для освобождения от болезненной зависимости, из-за которой человек губит свою жизнь.

Ещё одной важной мотивацией для преодоления пагубной привязанности является опыт человеческой любви: любви жениха и невесты, любви супружеской, родительской, приятельской, общинной. Чтобы освободиться от болезненной зависимости, человек должен иметь тех, для кого хотел бы жить. Любовь людей и любовь к людям мотивирует нашу заботу о собственной жизни. Нередко поводом для пробуждения от болезненной привязанности служит осознание того вреда, боли и обид, которые человек доставил любящим его людям. Такое пробуждение рождает отвагу и силу для борьбы

со своими человеческими слабостями и пороками. Не может и не способен любить тот, кто является заложником патологических страстей, уничтожающих как его самого, так и близких ему людей, с которыми связана его жизнь.

Наиболее эффективной формой помощи алкоголикам, которую удалось создать на сегодняшний день, являются общества Анонимных Алкоголиков (АА). Их сила состоит во взаимопонимании, полном взаимном принятии, доброжелательности, искренности и открытости друг на друга, смиренном признании своих недостатков и в совместном обращении к “Высшей Силе” - к Богу. Сущностью алкоголизма не является исключительно алкогольный голод, но заключается он в чувстве бессилия, беспомощности и одиночества в трудных ситуациях; в ощущении серости жизни и в потере смысла жизни. При помощи алкоголя частично заполняется эта пустота; алкоголь помогает забыть о страданиях и трудностях, наполняющих жизнь. Чтобы суметь освободиться от губительной привязанности, необходимо заполнить существующую пустоту каким-то важным человеческим делом, которому стоило бы посвятить свою жизнь. Всегда самым важным делом является Любовь Бога и человеческая любовь. Если человек не чувствует себя любимым и сам никого не любит, если он не видит цели в жизни, преодоление пагубной привязанности может оказаться безрезультатной. При оказании медицинской помощи в освобождении от различного рода патологических привязанностей целью лечения является пробудить в человеке как можно более глубокую любовь к жизни, чувство собственного достоинства и собственной ценности, пробудить в нём творческую позицию. И лишь они смогут стать источником решительной борьбы с губительной зависимостью.

10. Я возбудила судебное дело об алиментах

Мой муж алкоголик. Он полностью пропил наши семейные сбережения. Выгнал из дому меня с двумя детьми. Шесть раз находился на принудительном лечении от алкоголизма и, несмотря на это, продолжает пить. Издевается над нами. Я подала в суд заявление о взыскании с него алиментов, а также заявление об его издевательствах над семьёй, о его привлечении к лечению и о лишении его дееспособности. Я знаю, что я должна прощать, но как? Должна ли я забрать из суда поданное туда заявление и позволить ему и дальше издеваться над детьми?

Прощение обидчика не предусматривает, по крайней мере, “разрешения” на безнаказанное издевательство над собой и своими близкими. Если оказались исчерпанными все методы самозащиты и защиты детей, тогда принятое решение о подаче заявления в суд может действительно оказаться

единственным выходом. Однако следовало бы искренне проанализировать, были ли использованы все иные возможные средства.

Конечно же, у детей есть право на спокойную жизнь. Нельзя позволять мужу грубость и издевательства над ними. Однажды на польском телевидении было продемонстрировано интервью с детьми алкоголика, который был приговорён к смертной казни за жестокие издевательства над семьёй. В той телепрограмме маленький мальчик, сын алкоголика, выражал радость по поводу того, что отца больше не будет дома: “Теперь мы сможем спокойно спать”. Ребёнок имеет право на спокойные ночи, на “человеческую” жизнь. Если один из родителей ведёт себя безответственно или является больным, второй из родителей обязан защищать права ребёнка. Если нет иных возможностей, законные права детей должны рассматриваться даже в судебном порядке.

В подобных случаях следует, однако, очень внимательно прислушаться к своему сердцу. Требование уважения своих прав или прав детей не может носить характер мести. Действия под влиянием ненависти всегда оборачиваются против нас же самих. Поэтому прежде чем решиться на такой резкий шаг, каким является передача дела в суд, следует предварительно предпринять множество попыток разрешить ситуацию более мягкими способами. Возможно, в данном случае такие попытки предпринимались, поскольку мужа отправляли на принудительное лечение шесть раз.

Если принято решение, что разрешить свои проблемы судебным путём, следует предварительно во всей ситуации тщательно разобраться не только самой, но также и с помощью близких людей. Необходимо искать большой ясности и совета, прибегая к помощи людей и обращаясь к Богу. Давайте будем реалистами: народные суды завалены семейными делами, в которых речь идёт не столько о поисках справедливости, сколько о требовании усмирить ближнего; звучит в них жажда мести и доказательство перед всем миром своей правоты. Если мы всё же решились прибегнуть к такому исключительному способу поиска справедливости и заручиться гарантией уважения собственных прав и прав своих детей, мы обязаны очень внимательно разобраться во всей ситуации и поставить перед собой вопрос: каковыми будут окончательные результаты таких моих действий? Судьи нередко бывают свидетелями взаимного унижения супругов путём публичного излияния друг на друга деликатных и интимных подробностей из совместной жизни. А ведь родители, которые унижают себя, унижают тем самым своих собственных детей.

Большой трагедией судебных разбирательств семейных дел является участие в них детей. Это всегда первые жертвы процессов подобного рода. Дети никогда не должны становиться “разменной монетой” во взаимных разбирательствах родителей. Для ребёнка всегда трагична ситуация, когда он вынужден в судебном заседании свидетельствовать против одного из родителей либо когда он должен выбирать, с кем он хочет остаться: с матерью или с отцом. Свидетельство ребёнка против отца или матери является для него глубокой травмой, которая затем во взрослой жизни лечится с большим трудом. И хотя такая ситуация является очень болезненной для самих

родителей, однако те последствия, которые вызывает она в них самих, невозможно сравнить с последствиями, которые она оставляет в их детях. Ребёнок - это слабый, незащитный человек, которого гораздо легче обидеть и ранить, чем взрослого.

В отношении алкоголика необходимо занимать решительную позицию, прежде чем ситуация ухудшится настолько, что уйдёт из-под контроля. Если, например, на протяжении многих лет на его деструктивное поведение смотрелось “сквозь пальцы”, то возникает вопрос: окажется ли эффективной внезапная тактика путём передачи дела в суд?

Следует поступать рассудительно и всё детально взвешивать. Нельзя руководствоваться как неправильно понимаемым милосердием и состраданием, так и порывами возмездия и агрессии. Нельзя также защищать алкоголика перед его ответственностью за совершённые им деяния. Если это только возможно, он обязан нести ответственность за результаты своего безответственного поведения. Однако необходимо помнить, что ответственность, связанная со злоупотреблением алкоголем человеком, страдающим алкоголизмом, имеет свои границы. Однажды я беседовал с монашкой, которая работала в столовой для бедных. Там чётко придерживались положения о том, что не обслуживались лица, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. Однако этот запрет действовал лишь летом. Зимой этот запрет отменялся, и пища подавалась всем.

Во многих семьях алкоголизм мужа-отца сохраняется по той причине, что семья укрывает его перед ответственностью за последствия его болезни, например, укрывает его насилие, издевательство, грубость, которые он проявляет дома к жене и детям. А когда семья уже не в состоянии далее укрывать последствий его алкоголизма, тогда обычно бывает слишком поздно, чтобы чем-то помочь в данной ситуации.

“Находился шесть раз на принудительном лечении от алкоголизма, но продолжает пить”. Принудительное лечение от алкоголизма, так же как и от любой другой патологической зависимости, имеющей эмоциональную и психическую основу, обычно бывает малоэффективным, поскольку оно не учитывает свободы человека. При лечении любого заболевания, в том числе соматического, существенным моментом является внутренняя мотивация. Именно она неоднократно определяет эффективность лечения. Чтобы лечение могло дать положительный результат, больной должен захотеть стать здоровым. Чтобы человек мог жить полноценной жизнью, он должен захотеть жить.

Представленная в вопросе ситуация драматична, и в то же время очень щекотливая. “Должна ли я забрать из суда поданное туда заявление?”. На поставленный в такой форме вопрос невозможно дать однозначного ответа. Единственное, что можно сделать, - это указать определённые направления поисков. Окончательное решение может принять только сама мать, после предварительных консультаций с компетентными лицами. Такое решение требует не только большого благоразумия, рассудительности и свободы духа, но также милосердия, как к себе, так и к детям и мужу. И крайне необходимо также большое мужество, чтобы защищать свои права и права своих детей. Нельзя также таких решений принимать

слишком поспешно. Следовало бы прислушаться к своей совести, которая подскажет правильное решение.

11. Когда можно открыто говорить окружающим о некоторых вещах?

Когда можно открыто говорить окружающим о некоторых вещах? Можно ли ценой нанесения кому-то психической травмы указать на необходимость поступать надлежащим образом либо запретить делать что-то плохое?

Чтобы иметь возможность ответить на данный вопрос, необходимо уточнить, существует ли эмоциональная связь между этими людьми, а также какова их взаимная зависимость и взаимные обязанности. Потому что взаимные обязанности зависят от той связи, в которой эти люди находятся. Одни обязанности будут у людей в семейной и супружеской жизни и совершенно иные - в среде производственной, общинной либо товарищеской. Многие межчеловеческие недоразумения и конфликты происходят именно из-за того, что мы не учитываем и не уважаем тех обязанностей и отношений, которые вытекают из самого характера данной, конкретной связи.

Причиной конфликтов нередко бывает смешение понятий о межличностных отношениях и свойственных им обязанностей. А поэтому когда у нас появляется желание сказать кому-то “открыто о некоторых вещах”, мы, прежде всего, должны учесть наши обязанности перед этим человеком. Например, родители обязаны открыто говорить своим детям необходимые вещи; начальник обязан открыто делать замечания своим подчинённым, когда в этом возникает необходимость. В каждой ситуации требуется большая тактичность, деликатность, уважение человеческого достоинства и свободы.

Когда у нас возникает необходимость откровенно сказать своему близкому о чём-то, мы обязаны хорошо взвесить степень его впечатлительности и его желание слушать сообщаемую ему информацию. Будет ли он в состоянии её принять? Не спровоцирует ли конфликтную ситуацию сделанное ему критическое замечание? Ибо если он не желает принимать наших замечаний, тогда наша критика может вызвать ещё большее напряжение в наших взаимоотношениях.

Однако бывают ситуации, когда возникает необходимость говорить “открыто некоторые вещи”, без учёта субординации. В таких случаях высказывание носит характер представления “свидетельства собственной совести”. Такие свидетельства довольно ответственны, они должны быть тщательно взвешены и продуманы, к голосу своей совести следует прислушаться в глубокой молитве. Помимо личной уверенности в своей правоте, следует посоветоваться с опытным лицом, например, с духовным руководителем. Субъективная внутренняя потребность критиковать других

нередко может носить двусмысленный характер. Поэтому крайне необходимым является объективное распознавание. Чем важнее дело, по поводу которого необходимо кому-то делать замечания, тем глубже, полнее, тщательнее и объективнее оно должно быть предварительно проанализировано. Прежде чем мы будем кого-либо критиковать, мы должны внимательно прислушаться к голосу своей совести, дабы это не было попыткой перебросить на кого-то свои собственные негативные эмоции, в частности - недовольство собой.

Для того, чтобы иметь возможность делать кому-либо замечания, кого-то критиковать, наказывать, приказывать, запрещать и т.п., человек должен обладать большой внутренней свободой как по отношению к себе и своим чувствам, так и по отношению к окружающим. Если намерение “сказать кому-то правду в глаза” вызвано нашим возмущением, гневом, злостью, беспокойством, в таких случаях следовало бы воздержаться от своего намерения или же хотя бы выждать, пока улягутся наши бурные эмоции. Критикуя кого-либо или делая ему замечание, необходимо руководствоваться доброжелательностью, желанием помочь ему, духовно поддержать, показать своё понимание его состояния. Если человек чувствует наше расположение к нему, нашу доброжелательность и понимание, он будет в состоянии принять иногда даже очень неприятные слова.

Однако речь идёт не о том, чтобы словесно уверять человека в хорошем к нему отношении, а об атмосфере и климате доброжелательности и поддержки. Слова типа: “Говорю тебе это ради твоего же блага” чаще всего являются попыткой оправдать свои двусмысленные мотивировки, которыми человек руководствуется на самом деле. Доброжелательность и благосклонность должны вписываться в поведение человека, делающего замечание; в тот способ, как он это делает; в интонации его голоса, употребляемые словесные формулировки и т.п. В случае, если во всём нашем способе существования отсутствует доброжелательность к людям и принятие их, тогда любые попытки оправдывать свою склонность критиковать других являются ничем иным, как маскировкой постоянного недовольства собой, перебрасываемого на окружающих.

Каждую конкретную ситуацию следует рассматривать отдельно. Каждое замечание и критика требует рассудительности, интуиции и деликатности. Каждая “правда” о человеке должна содержать в себе любовь к нему.

12. Нужно ли ожидать, чтобы обидчик попросил прощения?

Меня очень обидели в деле, имеющем для меня большое значение. В сердце я уже его простил. Должен ли я сказать об этом тому человеку, который меня обидел, или лучше ожидать, чтобы он первый попросил у меня прощения?

Сначала следует обратить внимание на необходимость большой осторожности при произношении заявления типа: “Я уже простил (-а)”. Потому что прощение нередко бывает довольно длительным процессом, особенно когда оно касается глубокой и болезненной травмы. Такого типа заявления бывают не столько признаком уже свершившегося прощения, сколько скорее выражением доброй воли и желания стать на путь прощения и примирения. Особенно в тех случаях, когда мы не уверены в себе, растеряны либо слишком высокомерны, чтобы признаться в полученной глубокой внутренней травме, в нас может зародиться искушение уладить дело простым утверждением: “Я уже всё простил, а теперь всё зависит от другой стороны”. С таким поверхностным прощением нередко связана позиция претензий и жажда того, чтобы другая сторона особым способом рассчиталась перед нами за свою совершённую провинность.

“Должен ли я сказать об этом тому человеку, который меня обидел, или лучше ожидать, чтобы он первый попросил у меня прощения?”. Если человек в своём сердце действительно искренне и глубоко простил, тогда слова, произносимые в адрес виновника, не являются суть важными. Человек сам заметит, что мы против него ничего не имеем, не таим на него обиды или какой-либо неприязни. Однако если мы считаем нужным сообщить своему обидчику о нашем прощении, нужно это сделать как можно деликатнее и тактичнее. Предварительно следует взвесить, имеется ли возможность установления непосредственного и искреннего диалога. В случае искреннего и глубокого прощения не надо ждать, пока обидевший нас человек придёт первым и униженно попросит у нас прощения.

Если мы хотим начать разговор на тему существующего конфликта, а также на тему взаимного прощения и примирения (к чему у нас всегда есть право), нам необходимо взвесить, готова ли другая сторона к такому диалогу и выражает ли она охотно на него согласие. Если диалог проводить насильно, исключительно по причине собственной потребности, он может только ещё больше обострить конфликт. Потребность проведения беседы, уточняющей возникновение конфликта, в большой степени будет зависеть от глубины полученной травмы, от продолжительности напряжённых отношений, а также от характера взаимных эмоциональных связей.

“Или лучше ожидать, чтобы она первая попросила у меня прощения?”. Кажется, что ожидание, пока у нас кто-то первый попросит прощения, может быть несколько претенциозным. Не исключено, что и другая сторона ожидает, пока мы первые попросим у неё прощения. Позиция истинного прощения, направленного на примирение, не состоит в том, чтобы выяснять, кто в данной ситуации более виновен, как и на ожидании, кто у кого первым попросит прощения. Необходимо идти другому человеку навстречу, даже тогда, когда ты чувствуешь себя менее виноватым либо вообще невиновным, и это является весомым признаком адекватности и истинности прощения.

13. Я почувствовала себя непонятой и отвергнутой

Несколько лет назад я познакомилась с человеком, который стал для меня образцом, авторитетом и моим духовным руководителем. Была очень благодарна за это Богу и ему. Однако недавно я представила этому человеку свою проблему и получила ответ, который меня сильно ранил. Почувствовала себя непонятой и отвергнутой. Как преодолеть эту обиду?

Чтобы иметь возможность разрешить эту конфликтную ситуацию, следовало бы, прежде всего, получить ответ на существенный вопрос: чего именно автор вопроса ожидает от своего духовного руководителя? Какую роль играет он в её жизни? Этот духовный руководитель добровольно принял на себя эту роль или ему её навязали помимо его воли? Существует ли между ними полное понимание и согласие относительно исполняемых друг перед другом функций и ожиданий? Чувствуется, что человек, задавший вопрос, достаточно много получил от своего духовного руководителя. Благодарность перед Богом и перед ним является тому доказательством. Однако это ощущение вовсе не свидетельствует о том, что с самого начала эти отношения *не* были совершенно прозрачными.

Когда мы очень нуждаемся в эмоциональной поддержке, в тепле, чувстве безопасности, тогда мы легко идеализируем того, кто проявит к нам немного доброжелательности, понимания и заинтересованности. И тогда мы видим лишь положительные стороны его характера, поведения, жизненных позиций. Называем его прекрасным, единственным, незаменимым, не ведая ничего о его недостатках, слабостях, человеческих ограничениях, которые вообще свойственны каждому человеку. Идеализирование состоит в преувеличении тех человеческих качеств, которые особым способом нам хочется видеть. И тогда наше понимание можно было бы кратко выразить таким образом: “Поскольку избранный мною человек прекрасный, благородный, сильный, то я уверена в том, что он меня не подведёт. Он даст мне всё, в чём я нуждаюсь. Я могу целиком на него рассчитывать”. Такова логика идеализации.

Однако идеализация является своего рода формой манипулирования человеком и поэтому бывает опасной. Она раскрывает в огромной степени возможности человека в его эмоциональных неконтролируемых потребностях и желаниях. В идеализировании где-то глубоко сокрыто убеждение, что избранный нами человек обязан дать нам то, чего мы от него ожидаем. Чем более выражены у человека чувственные потребности, чем больше в нём неуверенности и растерянности, тем сильнее выражена идеализация и тем большая опасность манипулирования.

“Я почувствовала себя непонятой и отвергнутой”. Это важный момент в данной связи. Он может помочь понять, с одной стороны, собственные желания, ожидания и отношение к духовному руководителю и - с другой стороны - определить, будет ли возможна в будущем при существующих обстоятельствах дальнейшая духовная помощь.

Пользуясь какой-либо помощью ближнего (например, духовного руководителя, психотерапевта, друга), всегда необходимо чётко осознать её границы. Любая человеческая помощь всегда имеет свои ограничения, в том числе и тогда, когда она преисполнена жертвенности, самоотдачи и человеческой порядочности. Эти ограничения вытекают из двух очевидных фактов. Во-первых, человек не является Богом, во-вторых, никогда нельзя перекладывать на ближнего ответственности за собственную жизнь. Люди, которые чувствуют себя слабыми, неуверенными, потерянными, запуганными, нередко ожидают помощи, которую им невозможно предоставить. Они ждут, что духовный руководитель или психотерапевт примет ответственность за их личные проблемы и жизненные решения. К человеку, который нам помогает, легко рождаются претензии и обиды, если, пользуясь его помощью, мы перекладываем на него свои личные проблемы. Это может выражаться, между прочим, в поисках эмоционального утешения, в требовании принятия за нас решений либо в подтверждении решений, принятых нами без подготовки.

Пользуясь чьей-либо помощью, необходимо постоянно помнить о том, что каждый человек сам, и только сам, может решить свою проблему в собственном сердце. Для нас, христиан, окончательным авторитетом и проводником никогда не может быть другой человек, будь он самым мудрым и прекрасным. Ближний является только товарищем в пути, свидетелем нашей собственной духовной борьбы. Его истинная помощь выражается в том, что он направляет нас к источнику всякой помощи - к Богу.

Не исключено, что человек, задавший данный вопрос, ожидает слишком многого не только от своего духовного руководителя, но и вообще от людей. Родители, священники, воспитатели, друзья, различные “мэтры” - это лишь обычные люди, которые, даже если мы от них много получаем, всегда могут нас подвести и даже глубоко ранить. Очень трудно принять эту правду, если вся наша жизнь была “навешена” на единственного человека. Подчёркиваю ещё раз: ответственность за свою жизнь несём лишь мы сами, и никто не сможет освободить нас от этой ответственности. Наша жизнь не может быть “навешена” на одного человека, будь он самым порядочным, самым сильным, самым близким. Пользуясь помощью одного человека, необходимо искать помощи среди гораздо более широкого круга людей: родителей, мужа (жены), детей, приятелей, священников, психотерапевтов.

Пророк Исаия говорит: *“Горе тем, которые идут в Египет за помощью, надеются на коней и полагаются на колесницы, потому что их много, и на всадников, потому что они весьма сильны, а на Святого Израилева не взирают и к Господу не прибегают”* (Ис 31,1). Слова Пророка остаются очень актуальными также и для каждого из нас. Горе нам, если мы ищем помощи только у людей. Псаломщик же советует: *“Лучше уповать на*

Господа, нежелали надеяться на человека” (Пс 118, 8). Поиски советов и помощи у человека должны сочетаться с поисками Господа и возложением только на Него единственного всех своих надежд. Поэтому открываясь на помощь со стороны людей, необходимо помнить о необходимости поисков поддержки и помощи у Самого Господа Бога.

Далее в вопросе читаем: “Недавно я представила этому человеку свою проблему, на что получила ответ, который меня сильно ранил. Почувствовала себя непонятой и отвергнутой”. Это ещё один очень важный момент представленной конфликтной ситуации. Следовало бы задуматься, почему автор вопроса почувствовала себя так сильно травмированной полученным ответом? Вероятно, духовный руководитель, отвечая на вопрос, был бестактен или, возможно, даже груб; или, может быть, вокруг изложенной ему проблемы он значительно сгустил краски; но не исключено, что он впервые понял суть ситуации.

Если в межчеловеческих отношениях появляется что-то очень болезненное, сразу возникает вопрос - почему? Врач, исследующий больного, касается многих точек и мест его организма, однако его внимание особым образом фиксируется на том месте, где больной утверждает, что почувствовал сильную боль. Острая боль при обычном прикосновении свидетельствует о том, что это и есть больное место. Подобное наблюдается и в духовных делах. А поэтому нужно было бы понять, почему именно в этом “месте” так сильно заболело.

Не следовало бы, однако, слишком драматизировать состояния обид и претензий, которые инстинктивно возникают по отношению к духовному руководителю. Это является чётким сигналом, знаком, который заставляет задуматься. Эти очень болезненные чувства могут оказать очень большую помощь в распознавании своих отношений с людьми. Не исключено, что именно такие взаимоотношения существуют со многими другими лицами, хотя это ещё не осознаётся. Преодолеть в себе обиды и эмоциональные претензии к людям, могут лишь те, кто сознательно стремится к большему самосовершенствованию, к эмоциональной и жизненной самостоятельности. Если мы слишком многого ожидаем от человека, он может нас только разочаровать. Ибо не может он дать нам того, чего не имеет. Отказавшись от нереальных ожиданий, мы тем самым щадим себя и оберегаем от боли частых разочарований в людях.

14. Прощение и примирение

Чем отличается прощение от примирения? Нужно ли мириться с теми, которые об этом не просят и не проявляют ни малейшего желания возместить нанесенную обиду?

Между понятиями прощение и примирение имеется существенное различие, и умение их отличать представляется очень важным. Сначала должно быть прощение. И только при условии взаимного прощения будет возможным примирение. Чтобы иметь возможность примириться, необходимо сначала обменяться взаимным прощением: простить ближнего и принять прощение от него. Прощение всегда носит внутренний, личный характер. Оно происходит в глубине собственного сердца и не зависит от ближнего. Человек может лично простить обидчика даже тогда, когда до взаимного согласия ещё очень далеко. Может простить и тогда, когда другая сторона настроена недоброжелательно, неприязненно, недружелюбно или даже враждебно. Любовь неприятелей всегда возможна, поскольку она зависит исключительно от личного решения сердца. Примирение же происходит в контакте с другим человеком. Примирение требует участия всех сторон, вовлечённых в конфликт.

Примирение - это всегда определённый процесс, который происходит медленно, особенно в тех случаях, когда у каждой из враждующих сторон накопилось много обид. Обычно этот процесс требует более-менее длительного времени. Поэтому не следует стремиться идти на примирение слишком поспешно и насильно, особенно если ещё имеется много взаимного сопротивления и предубеждений. Истинное примирение не может происходить на фоне беспокойства, нетерпения, болезненного чувства вины либо стремления к совершенству. Оно требует взаимного преодоления предвзятости и неприязни. Чтобы примирение было настоящим, оно должно созреть в двух человеческих сердцах. Зачастую оно нуждается в том, чтобы люди дожидались друг друга, выходили друг другу навстречу, взаимно приглашали друг друга к согласию и единому сердцу. Примирение может начаться тогда, когда один человек посылает другому сигналы, выражающие его готовность прощать и принимать прощение.

Чтобы примирение было настоящим, обе стороны конфликта должны признать свою вину и свою ответственность. Примирение должно строиться на правде и справедливости. Согласие на принятие своей ответственности (или хотя бы готовность к поискам её) является крайне необходимым для истинного согласия и единого сердца. Недопустимо затушёвывать взаимные обиды и несправедливость. Хорошо, если есть возможность взаимно высказать их друг перед другом. Примирение также должно включать в себя готовность исправить нанесенные обиды, насколько это возможно. Крайне необходимым при этом является взаимный компромисс, включающий в себя понимание ближнего и проявление к нему милосердия.

В случае если одна сторона переносит всю тяжесть конфликта на другую, примирение не может быть устойчивым и продолжительным. Невозможно также ожидать эффективного и плодотворного согласия, если одна из сторон „ради общего блага“, из болезненного чувства вины, либо по причине неправильного понимания ответственности, берёт целиком всю вину на себя. Истинного мира между конфликтующими сторонами нельзя достичь, если в их взаимоотношениях отсутствует искренность и дух правды. Мир и согласие требуют взаимного доверия, искренности и открытого сердца. От каждой

стороны требуется свой вклад в дело примирения в меру своих возможностей и своей ответственности.

Однако бывают ситуации, когда разрешение проблемы ответственности и вины во взаимных обидах представляется очень сложным. Нередко оказывается, что в возникшем конфликте более виновата именно та сторона, которая больше пострадала. Именно поэтому она оказывается более растерянной, а в результате этого - более конфликтной. В таких ситуациях нельзя применять положения, согласно которому большей вине соответствует большее наказание. В подобных случаях следует оказать этой стороне больше сочувствия и милосердия.

В поисках взаимного примирения и единства первый шаг должен делать не тот, кто является более виноватым, а тот, кто обладает большей жизненной отвагой, более высокой психической и духовной организацией, кто более открыт на других, легче устанавливает межчеловеческие контакты и не сильно уязвим. Если бы мы начинали примирение с перечисления взаимных обид, их количества и тяжести, в таких случаях примирение было бы не только очень тяжёлым, но чаще всего просто невозможным. Примирение требует от обеих сторон позиции благородства и щедрости. Иисус призывает к щедрости в прощении обид. Поэтому Он говорит нам о необходимости прощать „до седмижды семидесяти раз”, то есть - всегда (ср. Мф 18, 22).

Прощение и примирение, особенно в тех случаях, когда конфликт нарастал длительное время, требует от каждой стороны большой внутренней работы и взаимного сотрудничества в построении взаимосвязи. Бог Отец, который всегда целиком и благородно прощает нам наши провинности и идёт к нам навстречу всегда первый, не скрывает, что цена Его прощения и примирения с людьми была слишком высокой: смерть Его Сына Иисуса Христа.

15. Страдания и обиды - как с ними жить?

Поскольку нанесенные мне обиды глубоко проникают в моё сердце и отдаются в нём болью, мне иногда кажется, что они являются самым главным источником всех моих страданий. Часто я испытываю такое чувство, что если бы мне как-то удавалось их избегать, моя жизнь была бы удачной и счастливой. Права ли я?

Чувство обиды бывает не только из-за страданий, которые причиняют нам близкие люди. Страдания нередко бывают результатом наших собственных поступков или как следствие нашего неправильного образа жизни. Если мы не работаем осознанно над собой, то с течением времени мы теряем контроль над тем, как течёт наша жизнь, а в результате она расклеивается и трещит по всем швам. Если человек не управляет активно своей жизнью, она со временем становится хаотичной, а это рождает многочисленные страдания. К сожалению, мы все приходим на этот свет с печатью первородного греха и

именно поэтому нам необходимо работать над тем, чтобы жизнь не представилась нам как полоса непрерывных терзаний и не была бы для нас каторгой.

Когда мы чувствуем себя несчастливыми и израненными, необходимо разобраться, являются ли наши ощущения верными. Ибо многие человеческие страдания берут начало в наших ошибках, заблуждениях, или объясняются нашими грехами. Случается, что за страдание мы ошибочно принимаем досадные последствия собственных безрассудных поступков. Не всё то, что доставляет нам боль, является следствием чьих-то злых намерений, направленных против нас. Обидой, нанесенной нам, мы можем назвать только то зло, которое причиняет близкий нам человек сознательно и, пусть даже частично, но добровольно.

Там, где нет осознания причинённого зла, или если отсутствует какой-либо признак добровольности, там трудно говорить - в узком смысле - о нанесении обиды. Если маленький ребёнок ведёт себя нехорошо по отношению к матери, мы не говорим, что он наносит ей обиду, поскольку в данном случае ребёнок не осознаёт своих поступков, а также здесь отсутствует элемент добровольности. Точно так же нельзя считать, что муж причиняет жене зло, если он ошибочно делает что-то не так и этим огорчает жену. Нередко мы умножаем свои личные страдания и терзания, необоснованно усматривая зло и обиды там, где их нет.

“Господи, всё, что Ты сделал с нами, сделал по истинному суду. Ибо согрешили мы и заповедей Твоих не соблюдали, но дай нам славу Имени Твоему и сотвори с нами по множеству милости Твоей” (Входной антифон двадцать шестого воскресенья рядового). Так молились евреи, выгнанные из Земли Обетованной, которые осознали, что их судьба скитальцев является следствием грехов, которые совершали как они сами, так и их отцы (ср. Дан 3,31 и далее). Результатом нашего неправильного поведения является страдание. Этот зов евреев к Яхве мог бы стать и нашей личной молитвой во многих случаях наших мучений и страданий. Если человек пренебрежительно относится к Богу и не соблюдает Его заповедей, он переживает очень тяжёлые испытания.

Одним из значительных источников страданий в нашей жизни бывают так называемые удары судьбы. Природные катаклизмы, роковые стечения обстоятельств, ненадёжность техники, безвинные ошибки людей и вытекающие из них последствия часто являются причиной больших человеческих страданий. На такие ситуации мы практически не имеем никакого влияния, и мы не можем в них никого обвинять. Их допускает Господь Бог и это является Его тайной. Очень трудно связывать это с Божьей добротой и Его любовью к человеку. Однако следует помнить, что эти несчастные случаи бывают также испытанием веры и поводом для её очищения.

Помимо страданий, причиной которых являемся мы сами, а также выше описанные, связанные с ударами судьбы, многие из человеческих страданий являются следствием чужих ошибок и грехов. И именно они нас ранят. Однако часто мы чувствуем себя несчастными не столько из-за причинённой

нам боли, сколько из-за того, что мы неправильно её воспринимаем. Зло тогда нас разрушает, когда мы на нём фиксируемся. Принятие тяжёлых ударов в духе веры и надежды на Бога способствует тому, что страдание не воспринимается как несчастье. Страдающий человек может быть счастливым человеком. Об этом свидетельствует отношение к страданию многих святых, мистиков и людей, целиком доверяющих Богу. Они испытывали или испытывают радость и счастье, несмотря на обилие человеческого страдания и боли.

Каждое зло, с которым мы сталкиваемся, является нравственным заданием, которое Бог ставит перед нами. И оно тем больше, чем сильнее боль, причинённая нам обидой. Принимая Божьи требования, вытекающие из переносимого нами страдания, мы не воспринимаем боль как собственное несчастье. И только обида, на которую мы реагируем бунтом против Бога и людей, становится источником человеческого несчастья. Александр Солженицын в книге „Архипелаг ГУЛАГ”, вспоминая кошмар следствия, проводимого в тюрьме на Лубянке, которое, несомненно, было огромным злом и несправедливостью, размышляет о том, что может спасти человека, находящегося в такой ужасной ситуации: „Что надо, чтобы быть сильнее следователя и всего этого капкана? Надо вступить в тюрьму, не трепеща за свою оставленную тёплую жизнь. Надо на пороге сказать себе: жизнь окончена, немного рано, но ничего не поделаешь. На свободу я не вернусь никогда. Я обречён на гибель - сейчас или несколько позже, но позже будет даже тяжелей, лучше раньше. И имущества у меня больше нет. Близкие умерли для меня - и я для них умер. Тело моё с сегодняшнего дня для меня - бесполезное, чужое тело. Только дух мой и моя совесть остаются для меня дороги и важны. И перед таким арестантом - дрогнет следствие! Только тот победит, кто от всего отрётся!”

16. Как лечить повышенную обидчивость?

Как излечиться от повышенной обидчивости, которая иногда приобретает невероятные размеры? Знаю, что она наносит удар, прежде всего, по мне самому и является губительной для моего внутреннего состояния. Можно ли раз и навсегда избавиться от повышенной чувствительности к наносимым обидам?

От своих прочных жизненных позиций и внутренних предрасположений, какими бы они ни были, невозможно избавиться, но можно заниматься их упорядочением, оздоровлением, очищением. Все наши внутренние наклонности и позиции, в том числе и негативные, являются - в определённом смысле - нашим богатством. Будучи очищенными и оздоровленными, они становятся

местом лучшего понимания себя и окружающих. Они также становятся местом большей открытости на Бога.

От повышенной чувствительности к наносимым обидам также невозможно избавиться раз и навсегда, но можно заниматься её оздоровлением. Чтобы иметь возможность заняться этим, необходимо, прежде всего, принять свою повышенную ранимость. Согласие на принятие себя со своей склонностью к обидчивости является очень непростым делом, хотя бы потому, что эта склонность значительно осложняет нашу собственную жизнь, а также сказывается на взаимоотношениях с окружающими. Повышенная ранимость нередко является источником глубокого страдания для нас самих и наших близких.

Несмотря на это, она может стать для нас шансом при условии, что мы перестроим своё внутреннее к ней отношение и займёмся её лечением. Если мы сможем оздоровить нашу повышенную ранимость, мы сможем стать более отзывчивыми и открытыми на потребности, желания и проблемы других людей. Зато попытка подавления в себе склонности к повышенной ранимости является ничем иным как попыткой искоренения в себе основ человеческой утонченности и чувствительности. Насильственное вытеснение из себя повышенной ранимости путём выработки жёсткого отношения к себе и окружающим могло бы стать причиной многих психических травм, наносимых как самому себе, так и своим близким. В нашей психической деятельности невозможно ничего уничтожить. Вытеснение в подсознание нашей повышенной ранимости обычно ведёт к развитию состояния постоянного напряжения и утомления. И тогда человек становится ещё более ранимым, хотя теперь уже меньше это осознаёт.

“Моя повышенная обидчивость приобретает иногда невероятные размеры”. Нередко нам кажется, что наши недостатки (в данном случае - наша повышенная ранимость) достигают «невероятных размеров». Обычно это несколько преувеличено. Чем больше мы недовольны собой, тем мучительнее мы будем переживать собственные слабости и недостатки. Чтобы держаться на определённой дистанции от своей склонности к повышенной обидчивости и надлежащим образом её оценивать, необходимо о ней смело и открыто говорить в диалоге духовного руководства или во время какого-либо психотерапевтического диалога. Преувеличение собственных недостатков и наклонностей не оказывает помощи в избавлении от них. И хотя иногда они бывают действительно довольно мучительными, однако чаще всего они лишь служат доказательством обычной человеческой убогости и хрупкости, в том числе и хрупкости в области чувств. Когда мы рассматриваем наши недостатки в контексте всей нашей жизни, они выглядят менее грозными. Кроме того, если мы сумеем говорить о них смело и открыто, попытаюсь их принять, то в этом уже будет половина победы над ними. Однако на вторую половину победы нередко приходится долго и терпеливо ждать. отождествление себя с собственными недостатками является серьёзным препятствием в борьбе с ними. Необходимо чётко проводить различие между собой и своими недостатками.

Открытие истоков повышенной чувствительности поможет при ее оздоровлении. Повышенная ранимость не является врождённой чертой характера. Она приобретается в семейной среде, в общении со сверстниками, в школьном окружении. При этом решающую роль играет способ отношения родителей к ребёнку. Ранимые люди нередко переносили в своей жизни очень много страданий. Они имеют множество ран и поэтому живут в постоянном опасении, чтобы им ещё раз не причинили боль. Они охраняют свои ранимые места, поскольку боятся новых страданий.

И хотя они вполне обоснованно избегают новых страданий, всё же стремление избегать их не должно превращаться в важнейшую цель жизни. Страдание само по себе является злом, с которым необходимо бороться. Однако земная жизнь человека так устроена, что многих страданий не удаётся избежать. А те из них, которые сваливаются на нас не по нашей вине, становятся для нас вызовом.

Оздоровление склонности к повышенной ранимости является определённым внутренним процессом. Прежде всего, эту склонность необходимо в себе открыть, выговорить её перед Богом и людьми; затем нужно её признать, чтобы постепенно учиться с нею жить, при этом не уступая её проявлениям.

Ранимый человек легко переносит на других людей свою склонность к обидчивости. Где-то глубоко в нём дремлет опасение перед тем, что его могут обидеть, и это опасение он с лёгкостью приписывает другим людям. Подозревает окружающих в том, что и они опасаются того же, чего он сам боится, а именно - что и они боятся быть обиженными и израненными.

Ранимые люди даже самому Богу приписывают опасения перед тем, что они и Его могут обидеть. Они считают, что из-за человеческих грехов Господь Бог легко обижается, а именно, Он «чувствует себя» обиженным тем, что люди не соблюдают Его повелений и запретов. Бога невозможно обидеть на уровне чувств, подобно тому, как это происходит в межчеловеческих отношениях. Находиться на дистанции к своей склонности к повышенной ранимости означает, между прочим, «ловить себя» на ней и не переносить её на других.

Если человек поддаётся собственной склонности к повышенной ранимости, и при этом он осознаёт источники этой ранимости, необходимо очень внимательно следить за тем, чтобы в нём не зарождалось чувство вины, гнева или недовольства собой. Не следует также постоянно снова и снова удивляться собственной ранимости. В её преодолении очень важным является признать её не только перед самим собой, но также и перед близкими, особенно в тех ситуациях, когда она отчётливо себя проявляет.

Повышенная ранимость человека является его крестом. Поэтому в минуты страдания и боли необходимо верить Господу Богу всю свою жизнь такой, какой она является. Оздоровление склонности к обидчивости требует времени и выдержки. Раны человека заживают с течением времени. Чем глубже раны, тем больше времени требуется на их излечение.

17. Делает ли нас прощение устойчивыми к восприятию новых обид и ранений?

Можно ли считать, что мерой нашего прощения, показателем его правдивости является отсутствие отрицательной реакции с нашей стороны на очередную, новую нанесенную нам обиду? Делает ли нас истинное прощение устойчивыми к восприятию ранений такого же типа, если кто-то будет постоянно ранить нас таким же образом?

Первая человеческая реакция на каждое очередное ранение обычно остаётся такой же самой. Чаще всего возникают те же чувства обиды, гнева, злобы, а иногда даже жажда мести. Отсутствие этой первой защитной реакции свидетельствовало бы либо о каком-то необычном совершенстве, либо о своеобразном «эмоциональном опустошении». Наша первая естественная реакция не должна вызывать у нас чувства вины и страха, а также не должна вытесняться куда-то в дебри подсознания. Эту реакцию следует внутренне переработать и исцелить. Она проходит тогда, когда человек принимает её, чувствует себя по отношению к ней внутренне свободным и не испытывает необходимости уделять ей большого внимания.

Исцеление этой первой отрицательной реакции является возможным. Многие люди, страдающие за «правое дело», люди, преследуемые за веру, за отечество, нередко дают нам свидетельство любви к своим преследователям, несмотря на перенесенные ужасные страдания. Мы не находим у них и тени жажды возмездия или отмщения. Наоборот, часто они проявляют заботу о жизни своих преследователей и даже испытывают любовь к ним. Эти святые таким способом наследуют Иисуса, умирающего на кресте, Который молился за своих преследователей: *“Отче, прости им, ибо не знают, что делают”* (Лк 23, 34). Молитва Иисуса свидетельствует о том, что не было в Нём этой первой негативной реакции гнева, злости и жажды мести. Иисус старается понять тех, которые исполняют смертный приговор, и оправдывает их перед Небесным Отцом. Однако это не является дешёвым оправданием человеческого зла. Оправдание человека, пребывающего в грехах, Иисус строит на правде. А правдой является то, что человек, глубоко ранящий другого человека, никогда до конца не знает, что он делает и почему так поступает. Происходит это особенно тогда, когда он сам ранее много претерпел от других.

Прежде чем прилагать усилия, направленные на устранение негативных реакций обиды на людей, которые нас ранят, необходимо согласиться с тем, что первая реакция на нанесенную нам обиду, не была совершенством. Ибо не мы сами управляем нашими первыми реакциями. Они не зависят непосредственно от нашей свободной воли. В то же время от нашей свободы и сознания зависит, поддаёмся или не поддаёмся мы этим первым реакциям: позволим им увлечь себя или овладеем ими. Попыткой справиться с этими

своими первыми негативными реакциями гнева, злости, раздражительности, жажды мести обычно является попытка подавить их. Ибо они отражают нашу человеческую хрупкость и беспомощность. В ситуации, когда тебе нанесли обиду, не следует обращать особого внимания на свои первые реакции; правильнее всего будет принять их со смирением. Они постоянно убеждают нас о необходимости исцеляющей Божьей благодати в нашей жизни.

“Делает ли нас истинное прощение устойчивым к восприятию ранений такого же типа, если кто-то постоянно будет ранить нас таким же образом?”. Можно сказать - да, делает нас более устойчивыми, но не потому, что делает нас жёсткими и нечуткими к страданиям. Каждый удар болит и будет болеть. Каждое ранение причиняет страдания самым совершенным и самым святым людям. Это естественная человеческая реакция на нанесенную обиду. “Прощение”, результатом которого стало бы ограждение себя непроницаемым панцирем, изолирующим от нанесения новых ранений, являлось бы не прощением, а его противоположностью. Прощение делает нас действительно более устойчивыми к ранениям, но лишь благодаря более глубокому пониманию другого человека. Ибо если мы чувствуем, что обида, которую он нам нанёс, является его бедой, которую он лишь хочет переложить на нас, тогда чувство гнева, злости и жажда мести обычно сами по себе автоматически отпадают. Бедных не обижают. Перед человеческой бедой инстинктивно пробуждается в человеке сострадание и милосердие.

18. Любите врагов ваших

Как я могу простить кого-то, кто настолько сильно собой доволен, что не в состоянии заметить, что он наносит обиды мне и моим близким?

Согласимся с тем, что этот вопрос не задаёт человек, которому свойственна излишняя впечатлительность, который любое малейшее огорчение переживает (субъективно) как большую и тяжелую обиду, а каждого, кто не проявляет особой заботы и деликатности, считает человеком бесчувственным или даже жестоким. Исходим из того, что речь идёт о ситуации, в которой одна из сторон является действительно глубоко израненной. Как решается проблема в подобном случае?

Многое зависит от того, что связывает нас с человеком, наносящим нам обиды; кем являемся мы по отношению к нашему обидчику. Если, например, это коллега или сотрудница по работе, соседка либо иная особа, с которой наши взаимоотношения являются свободными, тогда ситуацию можно решить сравнительно просто. Приняв позицию доброжелательности и прощения, можем относительно этого человека принять соответствующую дистанцию. Лицам, которые нас обижают, мы не должны давать поводов для злоупотреблений. Мы

также не обязаны поддерживать близких отношений со случайными людьми, которые наносят нам обиды. Если мы случайно встретили человека, который нас ранит, перекладывая на нас свои собственные проблемы, манипулируя нашей свободой либо иным способом пытаясь нас использовать, мы имеем полное право умело защищать себя. Позиция дистанции по отношению к таким людям не является признаком отсутствия любви к ближнему или проявлением неумения прощать. Наши обязанности перед случайно встреченными людьми обычно очень ограничены. Однако и в таких ситуациях нужна была бы молитва и внутренняя работа над собой, чтобы не позволить развиваться чувствам обиды, гнева, жажде мести, которые могут овладеть нами. Будучи христианами, мы обязаны проявлять сострадание и милосердие по отношению к каждому, кто встречается на нашем пути.

Гораздо сложнее разрешить проблему, если нам наносят обиды люди, с которыми нас объединяют семейные связи: муж, жена, родители, дети, родственники. В такой ситуации мы не можем - в отличие от описанных выше случаев - соблюсти дистанцию, остаться в стороне, отойти, убежать. Существующие семейные связи нас обязывают. Нельзя также в подобной ситуации занимать исключительно оборонительную позицию. Как же следует поступать? Такие ситуации требуют глубоких размышлений, внимательного распознавания, а также помощи постороннего лица, например - духовного руководителя, семейного консультанта или иной компетентной особы.

Прежде всего, следовало бы решить несколько существенных вопросов, а именно: не принимаем ли мы сами участия в существующем конфликте? Являемся ли мы на самом деле лишь жертвой? А не является ли случайно поведение того человека, который нас обижает, своеобразной формой защиты перед нашими манипуляциями, натиском несправедливости по отношению к нему? Не смогло бы изменение нашего поведения привести к иному отношению к нам того человека, который нас травмирует? Предпринимали ли мы попытки беседовать, устанавливая диалог, идти навстречу, мириться?

Нередко бывает так, что попытки установить диалог с человеком, который нас ранит, остаются безуспешными, из-за своей мало выраженной чуткости, он отбрасывает любые упрёки с нашей стороны и не реагирует ни на какие наши замечания, замыкается в себе и при этом во всём обвиняет нас. Бывает даже так, что в ответ на сделанные ему замечания он становится ещё более агрессивным. В таких случаях, несмотря ни на что, следует всё же говорить о причиняемых обидах. Против наносимых обид, особенно если они глубокие и мучительные, необходимо протестовать. Каждому, кто нас обижает, Мы имеем право сказать каждому, кто нас обижает: *“Если Я сказал худо, покажи, что худо. А если хорошо, что ты бьёшь Меня?”* (Ин 18, 23). Ни у кого нет права обижать другого человека.

Протест против наносимых обид нередко приводит к тому, что обидчик сдерживает себя. Часто случается, что люди, у которых легко возникают взрывы негативных эмоций (гнев, злость, несдержанность) под влиянием оказываемого им протеста начинают обращать внимание на свои реакции и поступки, ранящие окружающих. Нужно верить, что люди ранят друг друга не по своей

злой воле, а по причине своей слабости. Когда мы даём им понять, что их поведение причиняет нам боль, они нередко начинают задумываться над этим и пытаются владеть собой.

Однако если, несмотря на наши протесты, нас всё же продолжает ранить человек, с которым мы проживаем под одной крышей, тогда следовало бы глубже разобраться в том, что же делать в данной ситуации, как дальше жить. Если ранения становятся невыносимыми и продолжаются длительное время, необходимо искать радикальный и решительный выход. Мы не можем в такой ситуации соглашаться на положение жертвы. Если, например, муж-отец жестоко обращается с женой и детьми, следует задуматься над тем, не разойтись ли таким супругам и жить отдельно. Однако это радикальный выход, и нельзя решаться на него чересчур поспешно. Решение о раздельном проживании может быть принято лишь тогда, когда действительно были исчерпаны все другие возможные способы разрешения существующего конфликта. Развод всегда является большим злом для детей, поскольку лишает их одного из родителей, чаще всего отца.

В ситуации, когда молодой человек чувствует, что его глубоко травмируют родители, конфликт решается проще. Ибо можно дословно внедрить в жизнь слова из Книги Бытия: “*Мужчина [женщина] оставит отца своего и мать свою...*” (Быт 2,24). Уход от родителей, однако, не должен быть побегом из дома, но в этом должно проявляться желание приобрести жизненную самостоятельность и принять на себя всю полноту ответственности. Молодой человек имеет на это право. Однако в подобных случаях следовало бы искать общий язык с родителями - насколько это возможно - во взаимном понимании, прощении и согласии.

В каждой из описанных ситуаций в силе остаётся заповедь: “*Любите врагов ваших; благотворите ненавидящим вас*” (Лк 6, 27). Хотя у нас есть право защищаться перед несправедливо нанесенными обидами, однако - нужно нам признаться в этом со всем смирением - каждая испытанная нами несправедливость показывает нам хрупкость нашей человеческой любви. Поэтому ситуации наносимых нам обид являются для нас воззванием к внедрению в жизнь самой трудной заповеди: заповеди любви врагов.

19. Возможна ли любовь к врагам?

Мне кажется, что любовь к врагам является чем-то нереальным. Как можно любить кого-то, кого ненавидишь? Если каждый раз подставлять вторую щеку, то, в конце концов, у нас возникнет внутренний бунт. Не лучше ли в такой ситуации избегать встреч?

Для нашего израненного человечества и искалеченной эмоциональности любовь к врагам действительно представляется невозможной и нереальной. Но это возможно для нашей души, для нашего сердца, которые способны

вознестись над уровнем израненных эмоций. Своей внутренней позицией, руководимой свободой и сознанием, мы можем преодолевать чувства и состояния, переполненные ранениями, обидами, гневом, ненавистью или жаждой мести.

Любовь неприятелей требует того, чтобы понять различие между областью чувств и областью духа, между первой эмоциональной неконтролируемой реакцией и сознательным выбором и позицией сердца. Необходимо различать собственные чувства обиды, гнева или даже ненависти от решений, принимаемых сердцем, которое способно простить или, по крайней мере, желает простить, вопреки овладевающим нами чувствам. Если кто-то дал нам пощёчину, то у нас инстинктивно и совершенно естественно рождается “реакция раненного зверя”, который руководствуется логикой «зуб за зуб», «пощёчина за пощёчину», «обида за обиду». Чем больше мы недовольны своей жизнью, чем больше мы не в ладу сами с собой, тем легче внутри нас рождается именно такая первая реакция гнева, злобы, внутреннего неприятия человека, который нас обидел. Однако такой ситуации не следует драматизировать или отягощать её нездоровым чувством вины. Вместо этого следует увидеть в ней внутреннюю хрупкость и слабость человеческого сердца. Если под влиянием обиды мы инстинктивно реагируем таким негативным способом, то, однако, в своей свободе мы не должны действовать согласно первой неупорядоченной реакции. Нам следует вести себя так, как это подобает личности свободной и осознающей себя, которая жаждет любить и прощать, поскольку сама чувствует себя любимой и одариваемой прощением - человеческим и Божьим.

Попытка избегать встреч с человеком, который нас ранит, не является выходом. Уход от такого человека лишь свидетельствует о нашем нежелании простить его и примириться с ним. Демонстративно избегая встречи с ближним, мы тем самым проявляем своеобразную месть. Такое поведение лишь кажется безобидным. Если, например, из-за того, что в нас таится обида на кого-то, мы, увидев его издали, переходим на противоположную сторону улицы, то, независимо от того, делаем ли мы это очень осторожно, незаметно или делаем это демонстративно, таким поведением мы всегда причиняем этому человеку много страдания. Человек, которого мы не любим, чувствует себя в таких случаях как прокажённый, которого избегают люди.

Однако нельзя смешивать любовь к неприятелям с чувством эмоциональной симпатии по отношению к человеку, который нас ранит. “Если каждый раз подставлять вторую щеку, то, в конце концов, у нас возникнет внутренний бунт”. Подставить вторую щеку, о чём говорит Иисус (ср. Мф 5, 39), не противоречит защите перед злом, которое причиняется нам несправедливо. Сам Иисус, Которому слуга первосвященника дал пощёчину, не подставляет второй щеки (ср. Ин 18, 23). А когда слуги храма арестовали Его на горе Елеонской, Иисус выражает Свой протест: *“Как будто на разбойника вышли вы с мечами и кольями, чтобы взять Меня. Каждый день бывал Я с вами в храме, и вы не поднимали на Меня рук; но теперь ваше время и власть тьмы”* (Лк 22, 52 – 53).

Так же, как делал это Иисус, мы имеем право защищать себя перед насилием и беззаконием людей несправедливых и потерянных. К насилию нельзя относиться пренебрежительно или рационализировать его, подставляя вторую щеку. Однако, подставляя щеку, человек не вступает в противоречие с требованием уважения своего человеческого достоинства и своих прав. Этот акт состоит, прежде всего, в том, что человек отказывается действовать по принципу «зуб за зуб» и проявляет свою готовность простить обидчика и примириться с ним, если только тот будет готов пожать протянутую ему руку.

Никто из нас не в состоянии длительное время терпеть обиды и несправедливость, опираясь лишь на свои собственные человеческие силы. Ибо обиды накапливаются в нас и инстинктивно пробуждают у нас чувства гнева, злобы, а иногда также ненависть и жажду мести. Эти чувства не являются результатом решения, принятого человеком в полной свободе и совершенно сознательно, но это лишь реакция на нанесенное ранение. Человек, оставленный наедине со своей обидой, испытывает бессилие и слабость. Нанесенная обида ищет для себя выхода. Жизнь показывает, что те, кого вчера обижали, сегодня сами становятся обидчиками. Для того чтобы из человека обиженного не превратиться в обидчика, необходимо нанесенную себе обиду вверить Богу Отцу, который объединяет поссорившихся между собой детей, любя их всех одинаковой Любовью.

Если мы сознательно не решим проблему накопленного в нас чувства обиды, существует реальная угроза того, что со временем совершенно подсознательно мы начнём изливать эти чувства на других, обычно на тех, кто слабее нас. Тогда с теми, кто сильнее нас, мы будем податливыми и «смирненными», а с теми, кто слабее, мы будем проявлять раздражение, эмоциональное давление или даже насилие.

Если нам приходится ежедневно тесно общаться с трудными людьми, необходимо помнить, что человека невозможно изменить при помощи какого-либо психического давления. Но всегда можно улучшить отношения, меняя себя самого. Нередко случается, что межчеловеческие взаимоотношения требуют того, чтобы терпеть страдания.

20. Прощение никогда не прекращается

Искренне прощая, можно ли ради доброго дела (например, ради семейного спокойствия) избегать разговоров с человеком, с которым я нахожусь в конфликтных отношениях? Все предпринимаемые ранее попытки диалога оказались невозможными либо безрезультатными, все они обычно заканчивались очередными ссорами и недоразумениями.

Необходимо различать прощение и взаимное примирение. Полное примирение, искренний диалог требуют прощения с обеих сторон. Если в

конфликтной ситуации только одна сторона выходит навстречу, ища примирения, а другая сторона замыкается в себе и изолируется, тогда полное взаимопонимание и примирение невозможно. Однако всегда возможно моё прощение, оказываемое близкому человеку, и моя просьба о прощении. Необходимо верить, что этот односторонний выход навстречу с искренним прощением со временем принесёт свои плоды и приведёт к общему примирению и согласию.

Каждый из нас отвечает, прежде всего, только за своё личное, внутреннее оказание прощения тем, кто нас обидел, а также за поиски прощения у тех, которых мы обидели. И никто из нас не несёт ответственности за решения других людей. Если в конфликтной ситуации другая сторона не изъявляет желания прощать и примиряться, мы не должны из-за этого чувствовать никакой вины. Ибо мы не в состоянии войти в сердце ближнего, чтобы принудить его к согласию и единству. Для этого необходимо личное участие и внутренняя свобода каждой стороны.

Прощение и примирение - это не разовые волевые акты. Это процесс, к которому мы нередко созреваем довольно долго, особенно тогда, когда нанесенные обиды были глубокими и наносились на протяжении многих лет. Бывает, что мы приняли решение простить и просить о прощении, но чувство страха, вины, обиды, внутреннего гнева могут всё ещё таиться на дне наших сердец. В такой ситуации, несмотря на наше огромное желание простить, мы можем всё ещё вести себя как обиженные, например, обижаться на своих близких. Хотя на самом деле мы не хотим так реагировать. Несмотря на такие чувства, следовало бы всё же стремиться к встрече и общей беседе. Но не следует в этой беседе касаться проблемы обиды. Можем говорить о всяких мелочах текущей жизни. Чтобы начать говорить об обидах, необходимо подготовить почву для такого диалога.

Попытка избегать общения «ради семейного спокойствия» может быть путём наименьшего сопротивления, признаком замыкания в себе, эгоизма, скрытой где-то в глубине неприязни к ближнему либо подсознательным наказанием своего обидчика. Если мы решились на прощение и примирение, то очень важно, чтобы при помощи слов и жестов выходить навстречу ближнему. Попытка заговорить, поздороваться, жесты симпатии и доброжелательности являются выраженным неформальным признаком желания простить и примириться. Внутренняя настроенность на прощение и связанная с нею молитва приведут к тому, что наша позиция проявится через неосознанные реакции в поведении: в улыбке, взгляде, жестах. Прощение, которое произошло в сердце, становится заметным по выражению лица.

Однако вторая сторона конфликта ещё может быть не готова к принятию прощения. Ей может понадобиться больше времени, чем нам, например, из-за более глубокой внутренней раны. У каждого из нас своё время для созревания к прощению и примирению. И это необходимо учитывать. Истинное прощение, которое стремится к примирению, обязывает нас жертвовать своему ближнему время и терпеливо выжидать решения его сердца. Единство и

согласие не могут быть вынужденными. Они должны быть даром, приносимым в свободе и в обилии.

Истинное прощение не сникает от первых неудачных попыток установления диалога. Прощение похоже на любовь, о которой пишет святой Павел в Первом послании к Коринфянам: оно терпеливое, доброжелательное, (...) *“не завидует, не превозносится, не гордится, не является бесстыдством, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, (...). Всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. (...) Никогда не перестает”* (I Кор 13, 4 – 8).

Позиция прощения помогает нам ожидать другого человека с верой и доброжелательностью даже тогда, когда он вначале отвергает желание единства и согласия. Согласиться с фактом, что другая сторона не является готовой к принятию прощения - это крест. Однако прощение требует согласия на то, чтобы носить бремя друг друга (ср. Гал 6, 2). Ведь Иисус первый простил нам, *“когда мы были ещё грешниками”* (Рим 5, 8), это означает - когда мы ещё не были готовы, подобно нашим обидчикам, принять Его дар прощения. Господь приглашает нас сейчас, чтобы и мы так же поступали с «должниками нашими». Заповедь любви к неприятелям призывает прощать тех, которые настроены к нам неприязненно или даже враждебно и пока не желают с нами примириться.

21. Примирение с умершим человеком

Как примириться с человеком, который уже не живёт? С одной стороны, я чувствую, что он причинил мне страдания, с другой же стороны - я осознаю, что и сам его обидел.

Очень больно и тяжело жить с осознанием того, что по-человечески мы уже ничего не можем сделать для умершего человека, который причинял нам страдания и которого мы также обижали. Мы не можем ни просить у него прощения, ни жертвовать ему своё прощение. Перед умершим человеком, с которым мы при его жизни жили в конфликте, гораздо сильнее, чем в иных ситуациях, пробуждается страх и болезненное чувство вины. Если конфликт носил глубокий характер и продолжался длительное время, у нас даже может развиваться склонность к обвинению себя в его смерти. Это результат неисцелимого чувства вины перед умершим.

Примирение с умершим человеком будет состоять, прежде всего, в том, чтобы вновь пережить существовавший конфликт, который теперь уже является исключительно нашей внутренней проблемой. На этот конфликт необходимо посмотреть со всей реальностью, без страха и чувства вины. Наше участие в нём не является ни более глубоким, ни более выраженным

из-за того, что этот человек уже не живёт, и разрешение конфликта происходит как бы в тени смерти человека. Было бы плохо, если бы мы чувствовали себя обвиняемыми «из гроба». Ответственность умершего за сложившийся конфликт не уменьшается и не увеличивается фактом смерти. Поэтому на всю эту ситуацию необходимо посмотреть в правде и, прежде всего, представить Богу всё, что происходит в нашем сердце. Огромной помощью в этом может оказаться духовное руководство. Духовному руководителю мы могли бы доверить всё то, что хотели бы доверить умершему человеку.

Глубокая вера в таинство общения святых даёт возможность после смерти близкого нам человека излечивать обиды, которые наносили мы сами, а также те, которые были причиной наших страданий, и излечивая их, строить единство и согласие. Но, конечно же, иначе, чем это делается с живыми людьми - после смерти близкого нам человека мы можем совершать это лишь в духе веры в Бога, который есть Отцом для всех: обиженных и обидчиков, виновных и невинных, страдающих и свободных от страданий, живых и умерших.

Возмещение зла, когда одна сторона конфликта пребывает уже у Господа, состоит, прежде всего, в том, чтобы мы примирились с Богом и с самим собой. Примирясь с Богом, мы тем самым примиряемся со всеми людьми, в том числе и с усопшими. В такой ситуации мы должны формировать в себе вытекающую из веры уверенность в том, что умерший человек смотрит на нашу человеческую действительность из совершенно другой перспективы. Он первый простил нам всё и уже давно живёт с нами в согласии, даже если мы ещё испытываем внутреннее сопротивление. Ибо сейчас он понимает нас лучше, чем мы понимаем себя. Понимает также бывший конфликт. Мы можем не столько просить у него прощения, сколько просить о его заступничестве перед Богом, чтобы и мы смогли простить и ему, и самому себе.

22. Два искушения в процессе прощения и примирения

Как различить прощение, «выработанное» собой лично, от прощения, которое является Божьей благодатью?

Прощение и примирение - это всегда результат гармонического сотрудничества человека с Божьей благодатью. Божья благодать и усилия человека как две реальности целостного процесса прощения и примирения не могут взаимно исключиться, обойтись одна без другой или состязаться между собой.

Однако наши ограниченные познавательные способности, а также неумение целостно охватить человеческую реальность нередко являются причиной того, что для подчёркивания весомости одной стороны процесса мы пытаемся

приуменьшить значение другой. Например, чтобы подчеркнуть усилия человека в процессе прощения и примирения, затушёвывается или вообще не учитывается значение Божьей благодати. Делается попытка представить её исключительно как внешнюю поддержку того, что человек выработал самостоятельно. В то время как истинное прощение не может быть «выработано» человеком; но оно также не является результатом исключительно Божьей благодати. Этих реальностей нельзя противопоставлять. Прощение - это продукт человеческого труда, выполняемого благодаря Божьей благодати. Уже само желание прощения и примирения является ее великим даром .

Мы должны глубоко верить, что каждому человеческому усилию, прилагаемому со всей искренностью с целью прощения и примирения с ближними, всегда сопутствует великая Божья благодать. Сопутствует она человеку также тогда, когда он не переживает её осознанно и с благодарностью. Святой Дух пребывает и действует также в тех людях, которые ещё не осознают Его творческого присутствия. Действие Святого Духа не зависит от того, осознаёт ли человек Его присутствие в себе.

Прощение «вырабатывается» человеком лишь тогда, когда он сознательно и добровольно отстраняется от Бога и провозглашает свою самостоятельность в наведении порядка со своими проблемами, в том числе и с проблемой своей повышенной чувствительности к наносимым обидам. Такая декларация - это обман и самого себя и тех, с которыми человек ищет единства и мира. Если человек ещё ничего не знает о Святом Духе, Он сам в своём Божьем смирении и тишине действует в человеке, претворяя в жизнь все его добрые намерения и делая результативными все его человеческие усилия. Однако если человек уже знает Его, но отстраняется от его Божественной силы и игнорирует Его присутствие, тогда действие Святого Духа становится как бы ограниченным.

Однако может проявляться искушение совершенно противоположного содержания: человек считает, что прощение и примирение с людьми является результатом исключительно действия Божьей благодати, а человеку нечего особенно к этому добавлять. Многие верующие, которые перенесли в своей жизни много страданий, охотно и во весь голос рассказывают о своём внутреннем оздоровлении под воздействием Святого Духа. Они часто дают свидетельства Его действия и Его Божественной силы, подчёркивая при этом, что благодать прощения и примирения пришла сама, без малейшего усилия с их стороны. Но именно эта лёгкость прощения и примирения, которую они подчёркивают, иногда выглядит очень двусмысленно. Прощение и примирение с людьми, которые причиняли нам много страданий, обычно стоят очень дорого. Испытываемые нами чувства унижения и боли, связанные с процессами прощения и примирения, являются проверкой истинности всего, целостного процесса.

Разница между прощением, «выработанным» самим человеком, и тем прощением, которое достигается путём тяжёлого внутреннего труда с взыванием к Божьей благодати, проявляется, прежде всего, в ситуациях очередных наносимых обид, которых много в нашей жизни. Ситуации, в которых

нас в разных формах и степенях ранят, находят нас даже тогда, когда мы изо всех сил стараемся их избегать. Если процесс прощения и примирения, достигнутый перед этим, был истинным, тогда очередные ситуации ранений, хотя и будут болезненными, однако они не дестабилизируют нашей жизни. Мы сумеем в них найти себя. В то же время, если прощение и примирение было только своего рода иллюзией, новые наносимые обиды будут обычно вызывать полное разрушение достигнутого до этого равновесия. И лишь после достижения зрелого плода любви ближнего, которое на протяжении многих месяцев или даже лет проверяется самой жизнью, мы сможем по-настоящему распознать, было ли наше прощение и примирение истинным или выработанное лишь силой воли.

**ВОКРУГ ТАИНСТВА
ПОКАЯНИЯ И ПРИМИРЕНИЯ**

“Бог больше общается с той душой, которая больше возросла в любви, т.е. сильнее соединила свою волю с Божьей волей. Следовательно, если душа обладает волей, которая целиком уподобляется и согласовывается с Божьей волей, тогда сверхъестественным путём она целиком преображается и соединяется с Богом. Поэтому можно легко понять, что чем больше душа эмоционально и своей настроенностью привязывается к земным созданиям, тем меньше она способна к такому соединению. Ибо она не позволяет Богу, чтобы Он целиком преобразил её в то, что является сверхъестественным. А коль так, душе необходимо лишь освободиться от этих противоречий и натуральных привязанностей, и тогда Бог, Который даёт Себя естественным путём через Своё бытие, будет одаривать её сверхъестественным путём через благодати”.

(Святой Иоанн от Креста)

“Секрет хорошей исповеди (...) состоит в том, что она должна совершаться в любви к Богу. (...) Я хочу сегодня идти к исповеди, потому что люблю Бога, хочу очиститься и будучи очищенным, служить Ему и принимать Его в своё сердце. Боже, помоги мне в таком намерении отбыть сегодня исповедь. И не только сегодня, но в течение всей моей жизни. Хотя мне бы хотелось, чтобы эта исповедь была последней в моей жизни, чтобы я не совершил больше ни единого греха, даже малейшего. Боже, помоги и дай мне попасть на небо, дай мне добрую смерть и дай мне при смерти примириться с Тобой. Боже мой, я так жажду любить Тебя, так жажду быть Твоим, так жажду быть святым Твоим, потому что хочу стать поближе к Тебе, Тебя познать, Боже мой”

(бл. Викентий Фрелиховский)

“Возглас Иисуса на кресте не выражает страха и отчаяния, но он является молитвой Божьего Сына, который из Любви отдаёт Свою жизнь Отцу для искупления всех. В момент, когда Он отождествляет Себя с нашим грехом, будучи «оставленным» Отцом, Иисус *покидает* самого Себя и отдаётся в руки Отца. Его взгляд остаётся устремлённым к Отцу. Именно благодаря только Ему доступное познание и опыт Бога, даже в эти минуты мрака, Иисус чётко испытывает всю тяжесть греха и страдает по этому поводу”.

(Иоанн Павел II)

1. Очищать, а не уничтожать

Моя религиозность формировалась на основе икон и такого учения, которое теперь оказалось ни чем иным, как пятым колесом в телеге. Например, «Бог справедлив: вознаграждает добро и карает зло». Мне очень трудно это воспринимать. Откуда вообще взялись такие формулировки, коль они ошибочны?

Религиозность, даже в тех случаях, если она традиционная и не очень совершенная, не должна трактоваться как пятое колесо у телеги. Скорее следует её воспринимать как крохотное горчичное зерно, которое в будущем может стать большим деревом веры. Необходимо оценивать должным образом собственную духовность и религиозность также и тогда, когда она нуждается в очищении и созревании. Недостатки, обнаруженные при домашнем религиозном воспитании или в процессе изучения закона Божьего, свидетельствует о пробуждении более глубоких религиозных и духовных потребностей. Они могут стать отправной точкой перехода к дальнейшему духовному и религиозному развитию. Поэтому следовало бы, прежде всего, преодолеть в себе эту первую реакцию обиды и обвинения, которая рождается из обнаруженных недостатков прежней религиозной формации в семье, приходе или в процессе изучения закона Божьего.

Следует изменить своё отношение к рождающемуся чувству уныния и постараться понять, что родители, священники и воспитатели делились тем религиозным и духовным опытом, которым сами располагали. Вероятнее всего они в своё время воспитывались в таких религиозных и общественных условиях, в результате которых и их набожность имела свои ограничения и нередко бывала в какой-то мере незрелой. Несмотря на это, она была истинной, даже если не была совершенной - подобно тому, как вера ребёнка правдива, хотя и незрелая. Благодать веры всегда оказывается сильнее недостатков в религиозном и моральном воспитании. Жажда более глубокой и более осознанной духовной жизни свидетельствует о том, что Бог пробивается сквозь недостатки человеческого воспитания и другие человеческие ограничения.

Святой Дух ведёт не только отдельные личности, но также и всю Церковь. Ещё перед Вторым Ватиканским Собором, когда строго подчёркивалась необходимость соблюдения всех элементов права и внешней моральной и литургической безукоризненности, внутри Церковной общины, снизу, родилось два сильных течения набожности: Культ Святейшего Сердца Иисуса и Богослужение к Божьему Милосердию. Они напомнили «всем» верующим, в том числе и церковной иерархии, что центром христианского посвящения не является право (в том числе и Право Каноническое), а безграничная Любовь Бога, которая объявилась в Иисусе, распятом на кресте. Эти два течения набожности являются также видимым знаком верности Святого Духа Церкви, которыми Он постоянно напоминает о сущности

Евангелии. Право - это лишь толкование Любви. Оно также необходимо с точки зрения соблюдения порядка и гармонии в Церкви, которые вызываются любовью.

В наши дни, так же как и в прошлом, опыт веры также бывает хрупким. Однако угрожает нам новая опасность: одностороннее подчёркивание личного опыта Любви Бога, при одновременном вычёркивании из памяти требований, связанных с Божьими и Церковными заповедями. Переоценка субъективного религиозного опыта нередко приводит к упущению объективного догматического и морального порядка. Во времена этического и морального релятивизма Святой Дух напоминает нам, что опыт любви Бога должен выражаться в верности Божьим и Церковным заповедям. *“Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди”* - учит нас Иисус (Ин 14, 15).

Утверждение Катехизиса Тридентского Собора о том, что *“Бог справедлив: вознаграждает добро и карает зло”*, не является, по крайней мере, ошибочным. Оно правдивое, хотя не охватывает всей правды о Боге. Каждое предложение Священного Писания или Катехизиса следует трактовать в контексте всего творения. А поэтому смысл приведенного в вопросе предложения следует воспринимать в контексте всего Катехизиса Тридентского Собора, в котором речь идёт также и о Любви Бога к человеку.

Вопрос передаёт определённое состояние эмоционального напряжения. Поэтому здесь крайне необходима осторожность в принятии каких-либо решений. В таких ситуациях необходимо дать себе время, чтобы остудить свои эмоции. Решения, принятые под влиянием эмоций, могут оказаться вредными для духовной жизни. Необдуманный радикализм обычно бывает деструктивным.

В нашем опыте веры ничего нельзя уничтожать, отбрасывать, удалять. Скорее речь может идти о том, чтобы весь наш духовный и религиозный опыт углублять, очищать, развивать, укреплять. Резкие реформы собственной духовной жизни, при которых мы легко и быстро отбрасываем все старые набожные практики (которые нередко были проверены веками), а слишком быстро и бездумно принимаем новое и непроверенное, может иметь фатальные последствия для религиозного развития. Такой способ наших действий может лишь углубить внутреннюю пустоту и растерянность. Если нам хочется отбросить какие-то религиозные формы, мы должны быть уверены, что открыли новые, более глубокие и более соответствующие нашей духовной ситуации. Некоторые практики мы не должны или даже не можем отбросить, если хотим быть верными Иисусу и Церкви. Опыт веры не углубляется путём разрушения, а через постоянное очищение и созидание.

Видение собственного религиозного и духовного несовершенства - это дар, благодать. Этот критический подход следует рассматривать, как приглашение Господа Бога в более полное вхождение в жизнь веры. За незрелость веры не следует обвинять лишь кого-то. Она может быть вызвана также нашими слабыми духовными усилиями в прошлом.

“Мне очень трудно это воспринимать”. Это реальное ощущение. Ибо труднее всего менять не столько религиозные понятия, вынесенные из прошлого, сколько собственное сердце и способы своего мышления и

деятельности. Духовные и религиозные перемены происходят в человеке с большим трудом и нередко требуют огромных усилий и жертв. Поэтому чувство беспомощности перед собственной религиозной незрелостью является признаком того, что дело коснулось самой сути.

Никто из нас не создаёт сам себе духовной жизни. Духовную жизнь все мы получаем. Ибо это жизнь Святого Духа. Поэтому, не впадая в уныние, следует просить Бога о том, чтобы Он очищал того переживаемого нами духа, который уже в нас имеется. Излишняя склонность к критике, обиды на других, брюзжание - эти и другие подобные им чувства необходимо воспринимать как большие искушения. Желание задержаться на том, что в нас и других негативное, не может исходить от духа доброго. Мы не сумеем развивать свою духовную жизнь в атмосфере уныния и бунта.

Видя нашу собственную слабость и грешность, а также всё несовершенство тех, кто вёл нас к Богу, необходимо, однако, благодарить Господа за то, что, несмотря на все человеческие недостатки, они привели нас к Богу. Прекрасный пример такой позиции даёт нам святой Августин в «Исповеди»: «Как же велик Ты, Господи! (...) Тебя жаждет прославлять человек - частица того, что Ты создал. Он влачит свою смертельную долю-свидетельство греха. (...) И всё же жаждет Тебя прославлять та частичка вселенной, которую Ты создал».

2. Правильно сформированная совесть

Как определить, является моя совесть правильно сформированной? Когда можно считать, что я прохожу хорошее испытание совести?

Это хорошо, если человек задаёт себе такого типа вопросы, готовясь к исповеди, - либо во время ежегодных реколекций или в иных подобных случаях. В наше время, когда современная цивилизация имеет тенденцию размывать фундаментальные основы моральной жизни, сохранение чуткой совести требует сознательного усилия и отдачи. Творческая забота о состоянии своей совести делает её более открытой на Бога и людей. Для того, чтобы сохранять свою совесть чистой и чуткой, необходимо заботиться о ней и лелеять её. Если мы небрежно относимся к молитве и не заботимся о возрастании нашей духовной жизни, чуткость нашей совести быстро притупляется. Тогда, даже если мы считаем себя людьми религиозными, можем в своём ежедневном образе мышления и способе жизни начать руководствоваться принципами выгоды, человеческими взглядами и воспитанием, либо начать излишне заботиться о себе и своих близких.

Существенным признаком правильного формирования своей совести является её открытость и искренность перед самим собой, Богом и людьми. Человек, заботящийся о зрелости совести, не будет руководствоваться в жизни излишним беспокойством о том, что думают о нём другие. Ибо он целиком даёт себе отчёт в том, что Бог оценивает человека со всем милосердием и добротой, а мнение людей обычно относительное, а нередко очень двусмысленное. Искренность и открытость в таинстве примирения, в беседах духовного руководства, в общении с членами своей семьи, с приятелями является очень важным фактором формирования своей совести.

Другим существенным признаком правильной заботы о своей совести является внимательное распознавание своего сомнения и беспокойства, которые нередко овладевают нами. Правильно функционирующая совесть предлагает нам, чтобы мы искренне стали перед Богом со своими будничными слабостями и ошибками. Человек с чуткой совестью позволяет, мало того - просит, чтобы Бог в Своём Божественном милосердии делал Свои замечания и наказывал. Непокойная совесть - это приглашение к сокрушению, раскаянию, просьбе о прощении у Бога и людей, а также к тому, чтобы признаться в своих грехах перед Церковью. Если человек длительное время относится легкомысленно к своей совести, игнорирует её голос, со временем она становится менее чуткой.

Особенной заботой о своей совести является ежедневное испытание совести, во время которого в конце дня мы даём отчёт перед Богом о прошедшем дне. При испытании совести следует, прежде всего, прислушаться к тому, что хорошего говорит наша совесть о нас. Иисус не только ругал и бранил, но также и хвалил людей за их веру, любовь, смелость, а нередко восхищался красотой и глубиной веры некоторых лиц. *“О, женщина, велика вера твоя; да будет тебе по желанию твоему!”* - сказал Иисус, обращаясь к ханаанской женщине (Мф 15, 28). Римского сотника Он похвалил словами: *“Истинно говорю вам: ни у кого в Израиле не нашёл Я такой веры”* (Мф 8, 10). А за что сегодня хвалит меня моя совесть? Что хорошего «подтверждает» она в моей жизни? - это те вопросы, которые мы можем задать себе на вечерней молитве. Мы формируем свою совесть не только работой над допущенными ошибками, слабостями и грехами, но также и через включение в добрые дела.

При испытании совести от похвал переходим к анализу нашей совести в надлежащем направлении. Этому может предшествовать «просьба о благодати познания грехов» (Ду 43). Искреннее открытие на правду о своей греховности ведёт к тому, что совесть укажет нам на те наши мысли, чувства, решения и поступки, которые были неверными перед Богом и людьми.

Важным признаком правильно функционирующей совести является то, что её голос не представляется в виде мучительных и тяжких упреков, но обычно это доброжелательное приглашение к тому, чтобы доверить свои грехи и слабости Божьему милосердию. Здоровая совесть не только **осознает** грех, но также наполняет человека надеждой. Вместе с испытанием совести «регулярная исповедь наших обыденных грехов помогает нам воспитывать совесть, бороться с дурными наклонностями, позволять Христу исцелять нас,

продвигаться вперёд в жизни Духа” (ККЦ 1458). Чрезвычайно существенным способом формирования совести является верное и терпеливое размышление над Словом Божиим. Катехизис Католической Церкви утверждает: “В воспитании совести Слово Божье - свет на нашем пути; мы должны воспринимать Его в вере и молитве и соблюдать Его в жизни. И мы должны также испытывать нашу совесть, вглядываясь в Крест Господень. Нас поддерживают дары Святого Духа, нам помогают свидетельства и советы других людей; нас ведёт высочайшее учение Церкви” (ККЦ 1785).

3. Как часто нужно исповедоваться?

Если у меня нет тяжких грехов, как часто я должна исповедоваться? Ведь и без исповеди я могу принимать Святое Причастие?

Четвёртая Церковная заповедь гласит: “Исповедоваться и причащаться, по крайней мере, раз в год в пасхальное время”. Однако если человек исповедуется исключительно под давлением заповеди, привычки, по предписанию настоятеля, это может привести к тому, что практика таинства покаяния, даже если бы оно было частым, могла бы оказаться мало продуктивной. Принуждённая исповедь стала бы признаком слабой веры. Если говорить об абсолютной необходимости таинства примирения, то она существует в единственном случае - в ситуации тяжкого греха, т.е. полного разрыва связи с Богом.

Вместе с вопросом: «Как часто нужно исповедоваться?» следует задать ещё один вопрос, может быть, более важный: «Зачем исповедоваться?» Если мы хотим глубже вникнуть в понимание необходимости и значения таинства примирения для духовной жизни, недостаточно задавать вопрос - как часто, но, прежде всего - зачем?

Таинство примирения не является местом очищения от несовершенства и грехов, но в первую очередь - это встреча человека, осознающего свою греховность, с Богом, который с любовью и щедростью прощает каждую человеческую слабость. Если мы переживаем нашу духовную жизнь как тесную связь с Богом, тогда вопрос о частоте таинства примет несколько иное значение. Тогда мы будем спрашивать: «Как часто Бог приглашает меня на встречу со Своей всепрощающей Любовью?» Во многих приходах существует обычай ежемесячной исповеди, связанной с первыми пятницами месяца, которые очень помогают верующим регулярно пользоваться этим таинством. Правда, иногда это носит формальный характер. Случается, что у кого-то не было возможности приступить к таинству примирения в первую пятницу месяца, тогда он пропускает исповедь в данном месяце и ждёт следующую первую пятницу. Привязывание исповеди только к одному определённом дню

месяца может оказаться связанным с опасностью формализма. Тем не менее, практика регулярной ежемесячной исповеди достойна наивысшего поощрения. Однако нам следует избегать рутины в практике исповеди. Поэтому необходимо внимательно разобраться, какой ритм пользования таинством примирения нам нужен? Как часто милосердный Отец приглашает меня на встречу с Собой? В этих вопросах огромную помощь может оказать духовное руководство.

4. Как готовиться к исповеди?

Я часто приступаю к таинству покаяния. Что имеет значение в подготовке к исповеди?

Во-первых - абсолютная искренность и простая, детская открытость. В таинстве примирения мы стоим перед Богом беззащитными, без масок, как маленькие дети, которые сами обвиняют себя перед матерью или отцом. Перед Небесным Отцом мы не можем ничего скрывать. Очень важно, чтобы открыть перед Ним все тайники нашего сердца. Признаком этой искренности перед Богом является именно полная искренность перед исповедником. Однако эта открытость касается, прежде всего, существенных мотивов и обстоятельств греха, а не различных маловажных деталей. Исповедь должна быть искренней, но одновременно тактичной. Экспрессионистские тенденции современной культуры могут неверно наводить на мысль, что предметом искренности во время исповеди является изложение непристойных подробностей. Иоанн Павел II утверждает, что исповедник никогда не имеет права интересоваться тем, что не является крайне необходимым для верной оценки греха исповедующегося.

Во-вторых - во время подготовки к исповеди мы должны коснуться зла, т.е. грешности нашего сердца. Наше сердце должно нас пристыдить. Именно поэтому настоящая исповедь всегда есть и будет трудным, болезненным опытом. Мы должны чётко уяснить себе, что сущностью греха является самовольное присвоение себе того, что принадлежит Богу и что Он сам хочет дать нам в Своей безграничной щедрости. Грех всегда вытекает из жажды обладания, продиктованного страстью. Такое обладание, как утверждает Абрагам И. Гешель, рождает одиночество: "Кто погружается в жажду обладания (в грех), тот окончательно погибает в изолированности и одиночестве". Изолированность и одиночество - это основные источники страдания. Чтобы осознать грех и отказаться от него, необходимо испытать страдание, которое является его результатом.

Мы не должны стремиться к тому, чтобы исповедь была лёгким переживанием, чтобы мы воспринимали её легко, без соответствующей

сосредоточенности и хорошей подготовки. Поиски «мягких» исповедников, которые не показывают нам зло греха, дабы не огорчать нас - не самый лучший метод. Когда мы сами боимся увидеть своё собственное зло греха, тогда мы должны смиренно просить Иисуса, чтобы Он сам открыл перед нами неправедность нашего греха. Пока мы не осознаем всей глубины нашего греха, исповедь будет оставаться внешней практикой, которая ничего не изменит в нашей духовной жизни.

Стыд и боль из-за наших грехов должны пробудить в нас чувство беспомощности, которое родит в нас наиважнейший опыт: желание верить своё грешное прошлое в руки доброго и милосердного Отца. Поскольку я сам ничего не могу поделать со своими грехами, мне остаётся лишь одно: отдать его в руки Господа, который со мной и моими грехами может сделать всё. Поэтому исповедь требует того, чтобы полностью принять зло греха, но лишь в контексте Божьего Милосердия. Бог может простить нам лишь те грехи, которые мы Ему отдаём. Терзание самого себя своими грехами является свидетельством того, что мы не принимаем себя, а также того, что мы сомневаемся в Божьем милосердии.

В таинстве покаяния проявляется таинственная пропасть между смертью и жизнью. Осознание этой бездны может помочь нам прочувствовать тайну этого таинства. Совершая грех, мы разрушаем нашу жизнь с Богом. Через таинство исповеди Бог возвращает нам дар жизни. Благодаря таинству примирения мы воскресаем к новой жизни. Только Бог может простить нам наши грехи, поскольку только Он является Господином жизни и смерти.

Необходимо также отметить, что при подготовке к исповеди имеет значение целостный обзор нашей жизни. И хотя перед исповедником мы признаёмся только в наших падениях, однако перед Богом мы становимся во всей правде о нашей жизни: открываем перед Ним не только падения, но и наши усилия, борьбу, достижения, свои большие желания, а также всё то, что строит и творит нашу жизнь. Отпуская нам грехи, Бог одновременно утверждает, благословляет, помогает, оказывает поддержку человеку в его усилиях на пути к праведной жизни. Сущностью исповеди не является сосредоточение на том, что злое, плохое, а погружение в то добро, источником которого есть сам Бог. Потому что только Он добрый. Благодаря исповеди мы начинаем лучше понимать, что всё то, чем мы пользуемся и чем располагаем, мы получили как подлинный дар. Через таинство покаяния, во время которого мы отречаемся от неудержимого стремления к обладанию, мы открываем для себя, что всё окружающее является проявлением безграничной Любви Бога к нам.

Однако о качестве нашей исповеди можно судить не только по самой подготовке к ней, но также по образу всей нашей жизни. Как мы исповедуемся, так и живём. И наоборот - как живём, так и исповедуемся. Существует двухсторонняя связь между исповедью и жизнью. Небрежные и поверхностные исповеди отражают уровень в отношениях с Богом, с окружающими нас людьми, легкомысленное отношение к самому себе. Исповедь - это идеальное зеркало нашей духовной жизни. Поэтому, задавая

вопрос о том, как подготовиться к исповеди, необходимо ставить ещё один вопрос: какая жизнь отражается в моей исповеди?

5. Чувство вины и сокрушение о грехах

В минуты слабости и падений меня охватывает чувство вины, которое трудно пересилить. Во мне появляется сожаление, уныние и даже своеобразное презрение к самому себе. Мне трудно определить, сколько в таких состояниях невротического, а сколько при этом истинного сокрушения о грехах. Несмотря на всё, я в такие моменты делаю усилия как можно сильнее мобилизовать себя на молитву и становиться перед Богом во всей правде. Как мне более глубоко разобраться в своей внутренней ситуации?

Чувство вины или сожаления, которое чаще всего сопутствует нашим грехопадениям, является нормальным состоянием. Однако уныние и презрение к себе из-за своих пороков может наводить на мысль о некоторой невротической реакции на свою моральную слабость. Но с другой стороны - мобилизация себя на молитву в минуты падений и попытка искренне становиться перед Богом во всей правде - это доказательство стремления преодолеть болезненное чувство вины. Это очень хороший признак.

Если мы искренне желаем обращения и стараемся действительно бороться с грехами, не следует после каждого падения и слабости проводить какой-то глубокий самоанализ и решать, сколько в именно в этом переживании здорового сокрушения, вытекающего из вверения себя Богу, а сколько болезненного чувства вины. Самоанализ имеет свои границы. Человек своими собственными усилиями не может слишком глубоко проникнуть в свою душу. Поэтому Священное Писание постоянно призывает нас к молитве о помощи в познании своего сердца. *“Укажи мне, Господи, пути Твои, и научи меня стезям Твоим”* (Пс 25, 4) - это главная молитва человека, желающего познать, что на самом деле творится в его душе.

Идеальной молитвой для людей, которые не могут разобраться в состоянии своей души, может служить также Псалом 139. *“Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали. Иду ли я, отдыхаю ли, Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе. Ещё нет слова на языке моём - Ты, Господи, уже знаешь его совершенно. Сзади и спереди Ты объемишь меня и полагаешь на мне руку Твою. Дивно для меня ведение Твоё - высоко, не могу постигнуть его”* (Пс 139, 2 – 6). Вместо того, чтобы заниматься пустым самоанализом, следует лучше в искренности и смирении открыть своё сердце перед Богом, прося, чтобы Он дал внутренний свет и силу для борьбы с каждым проявлением греха в нашей жизни.

Чтобы познать состояние своей души, необходимо распознавать не только отдельные ситуации, когда мы совершаем грех, но следует посмотреть на себя

в более широком контексте нашей жизни, ставя перед собой несколько главных вопросов: Как я включаюсь ежедневно в мои отношения с Богом? Сколько времени и усилий посвящаю своей духовной жизни? Правильно ли и настойчиво ли я включаюсь в борьбу с моими пороками и недостатками?

Если мы в какой-либо форме ищем компромиссов со своими моральными слабостями, тогда реакции стыда и сокрушения, которыми сопровождаются наши грехопадения, следует рассматривать как проявление здоровой совести. Но в то же время, если к грехам, пусть даже лёгким, мы относимся поверхностно, не видя в них особой проблемы, тогда такое наше отношение со временем приведёт к развитию у нас морального равнодушия и к своеобразной форме безразличия к Богу и Его Любви.

Со всем тем стыдом и унижением, которое рождает в нас грех, нужно стать перед Богом и со всей искренностью верить Ему свою душу. Какого типа стыд мы испытываем, не столь важно. Имеет значение то, как мы его переживаем: замкнувшись в себе или в открытости и в диалоге с Создателем. Святой Игнатий Лойола советует, размышляя о грехе, “посмотреть на себя как на какую-то рану или язву, из которой выделяется огромное количество грехов, подлости, и весь этот яд омерзителен” (Ду 58).

Человеческие пороки болят, грех унижает - и с этим фактом необходимо считаться. Однако на этих ощущениях нельзя задерживаться. Для того, чтобы преодолеть стыд и унижение, которое вызывается грехом, необходимо принять позицию внутренней мобилизации: прося у Бога прощения за то, что мы поддаёмся собственным слабостям, и умоляя Его простить нас, тотчас нужно привлечь все свои силы для молитвы и работы над собой. Таким способом мы открываемся на Бога и на людей. После того, как мы согрешили, в нас часто рождается искушение замкнуться в собственном унижении с переживаемым чувством вины. Главным лекарством от болезненного чувства вины является открытость, искренность, доверие Богу и исповеднику (духовному руководителю) и забота о чистой совести.

Переход от нездорового чувства вины к истинному сокрушению о грехах является длительным процессом, который требует времени и терпения. Соглашаясь на некоторые невротические реакции в переживании нашего сокрушения, необходимо в то же время всё более склоняться перед Богом. Болезненное чувство вины всегда является признаком гордыни, которая предпочитает самоуничтожение лишь потому, что не желает до конца довериться Богу. Грешник, который склоняется перед Господом, приобретает чувство собственного достоинства. Человеческие недостатки, особенно тогда, когда мы боремся с ними настойчиво, не отнимают у нас чувства ценности нашей жизни. Они скорее являются стимулом для поисков Бога, который оберегает нас от всего того, что разрушает нас и наших близких.

6. Я не помню обещаний, данных Богу

Я часто не помню обещаний, данных Богу. Случается, что я также забываю исполнить епитимью. В чём причина? Должна ли я обвинять себя по этому поводу? Начинаю сомневаться в том, имеют ли смысл такие мои обещания.

Многочисленные обещания, приносимые Богу без предварительного духовного размышления над ними, которые затем остаются не выполненными, чаще всего мало помогают в развитии духовной жизни человека. Нашей главной духовной обязанностью является соблюдение Божьих и Церковных заповедей. Это Божьи и Церковные «постановления», которые мы обязаны выполнять. Поэтому своё духовное внимание мы должны сосредотачивать, прежде всего, на них. Добавление себе дополнительных обязанностей перед Господом Богом или перед Церковной общиной должно быть подвергнуто глубокому духовному распознаванию. Если бы эти особые обязанности могли касаться важных дел, тогда помощь опытного духовного руководителя в их принятии была бы крайне необходимой. Усердие в духовной жизни всегда должно быть благоразумным. Многочисленные обещания, которые не претворяются в жизнь, могут способствовать чувству разочарования и вести к заблуждениям в духовной жизни. Могут также вызывать чувство вины. Такие ощущения, по крайней мере, не помогают развитию связи с Богом.

Если мы намерены принять какие-либо постановления либо давать какие-то обещания, мы должны сначала распознать ту внутреннюю мотивировку, которая при этом нами руководит. Постановление, принятое из-за страха за себя, либо по причине духовной гордыни, или как одолжение духовному руководителю, нередко может стать значительным отягощением жизни веры. Духовность фарисеев и книжников, которую Иисус так часто критиковал, отличалась приумножением многочисленных дополнительных, отягощающих практик и обычаев, которых, они, между прочим, сами не соблюдали: *“Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что связываете бремена тяжёлые и неудобноносимые и возлагаете на плечи людям, а сами не хотите и перстом двинуть их”* (Мф 23, 4).

Особенно внимательно должны распознаваться те постановления, в которых мы обещаем Господу Богу какую-то жертву взамен за получение той благодати, о которой мы Его просим. Например, если успешно сдам выпускной экзамен - пойду в паломничество; если получу квартиру, то ... и т.д. Хотя такие соглашения с Богом нередко мотивируются каким-то опасением за себя, однако они имеют свой глубокий смысл. Не следует относиться к ним легкомысленно или тем более высмеивать. Однако они должны быть разумными и постепенно очищаться от элементов купеческой сделки. К ним

следует относиться как к выражению смиренной просьбы, благодарности Богу либо как к проявлению сокрушения и сожаления о грехах.

Однако мы не должны обещать Господу Богу того, что нам не принадлежит, на что мы не имеем влияния. Например, молодой человек даёт Богу обещание: если выздоровею - поступлю в духовную семинарию или вступлю в орден. Такое постановление могло бы носить очень двусмысленный характер. Священническое или монашеское призвание, прежде всего, не является постановлением человека, а Божьей благодатью, которую человек сначала получает, а затем её принимает. Такое обещание может быть дано, но при этом его следует отчётливо оговаривать: если я получу призвание, если Церковь подтвердит его.

Обещания и постановления, которые мы даем Господу Богу, конечно же, имеют своё место в педагогике духовной жизни. Однако каждое чрезвычайное обещание или постановление должно быть внимательно распознано. Приняв решение дать Богу обещание, сначала следует задать самому себе несколько вопросов: Какими мотивами я руководствуюсь, решаясь на это постановление? Какие должны быть результаты моей связи с Богом? В какой степени я смогу это выполнить? Не станет ли оно слишком тяжёлой повинностью? Какое значение оно будет иметь в моих взаимоотношениях с людьми? Будет ли оно помогать мне в повседневной любви к ближнему? Это лишь некоторые - скорее как примеры - вопросы, которые необходимо задать самому себе, решаясь на принятие каких-либо чрезвычайных постановлений в духовной жизни.

В своих обязательствах мы должны принимать во внимание не только наше внутреннее вдохновение и ощущение, но также необходимо учитывать реальную ситуацию, в которой мы живём. Мы должны считаться не только с собственными духовными стремлениями, но также с обязанностями, которые мы имеем перед людьми, за которых несём ответственность. Если мы намерены принять постановление, требующее длительного времени, следовало бы распознать его с помощью духовного руководителя или исповедника. К такому распознаванию нас морально обязывают ситуации, когда принимается постановление, касающееся важных жизненных дел, в которые вовлечены также и другие люди. Некоторые святые нередко совершали необыкновенные дела, с человеческой точки зрения совершенно безумные, но всегда в таких ситуациях они смиренно запрашивали подтверждения со стороны Церкви.

“Я часто не помню обещаний, данных Богу. Случается, что я также забываю исполнить епитимью. В чём причина?”. На такой вопрос трудно ответить однозначно, поскольку неизвестны детали конкретной ситуации. Причины могут быть разные: постоянная спешка, переутомление, поверхностное отношение к жизни. Может также срабатывать определённый психологический механизм, который заключается в том, что из памяти выпадают те дела, к которым человек оказывает особое сопротивление. Мы легко забываем неприятные встречи, дни рождения людей, которых мы не любим и т.п. Если человек часто забывает исполнить епитимью после исповеди, это может быть результатом того, что он не придал особого значения не только самой епитимье, но и таинству покаяния вообще.

Принятие частых постановлений может быть проявлением более глубоких духовных стремлений, которых, однако, человек не воплощает в жизнь настойчиво и последовательно. Поэтому, относясь к ним с пониманием, необходимо более активно включаться в последовательное воплощение их в жизнь.

7. Не можете служить Богу и мамоне

Какой смысл имеет обещание исправиться, которое мы даём Богу во время исповеди, или категорическое отречение от зла и сатаны в Великую Субботу, если наша повседневность изобилует многочисленными моральными пороками? Кроме решительного отречения от грехов, которое мы совершаем на каждой исповеди, мы ежедневно говорим Богу: «Я много согрешил мыслью, словом, делом и неисполнением долга».

Представленные в вопросе две ситуации человеческой жизни не противоречат одна другой. Они отлично дополняют одна другую и глубоко соединены между собой. Мы можем видеть все наши слабости и грехи во всей правде, если хотя бы раз в году решительно присягаем бороться со злом. Если бы не было нашей категорической присяги: отрекаюсь от зла, греха и сатаны, стало бы невозможно ежедневно перед Евхаристией искренне признаваться: «много согрешил...».

Человек, который не порывает радикально с моральной слабостью, а идёт с нею на компромисс, размывая границы добра и зла, становится неспособным к отважному признанию: «много согрешил». Если же эти границы стираются, легко рождается склонность к оправданию греха. Тогда мы делаем попытку объяснить его разными внешними обстоятельствами, эмоциональными потребностями или психическими мотивами. Многие аморальные поступки и поведение в наши дни часто воспринимаются нами как результаты различных обстоятельств. Мы указываем на изменения, которые произошли в современной цивилизации, запаздывание эмоционального созревания, влияние внешней среды и т.п. Но изменения, происходящие в цивилизации, или влияние окружающей среды не меняют, однако, моральных устоев. Если бы мы перестали ежедневно признаваться во всех наших грехах, в том числе и в будничных, то обещания бороться с ними, которое мы даём в Великую Субботу, было бы лишь пустым звуком.

Содержанием греха не является лишь его «материя» (сам поступок), но отход от Бога и Его Любви. Чем сильнее мы испытываем Божью Любовь, тем яснее и глубже мы видим все наши грехи, в том числе и обычные, будничные. Ежедневное признание перед Богом, что я «много согрешил», может родить в нас уныние лишь в тех случаях, когда при испытании совести

мы придаём значение лишь предмета греха. Мы фиксируем своё внимание на «запретных плодах», не разрешенных Богом, но которых так жаждет наша «телесная и чувственная» натура (святой Игнатий Лойола), а это заключает нас в заколдованный круг нашего болезненного страха перед Богом (как перед суровым судьёй) и восхищения перед «запретным плодом». Если в нашем переживании греха главной проблемой является сама его предмет, тогда в ситуациях патологических привязанностей легко рождаться полный уныния вопрос: Зачем давать обещание исправиться, если моё влечение всё равно будет сильнее моих обещаний?

Обещание исправиться является не только отречением от предмета греха или от влечения, но, прежде всего, выбором Господа Бога как единственной цели и смысла моей жизни. Во время исповеди и в ежедневном испытании совести мы обещаем, прежде всего, верить в Бога и любить Его *“всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею”* (Мк 12, 30). Итак, отречение от зла, греха и сатаны является прямым результатом желания прильнуть к Богу и Его Любви.

Поэтому обещание исправиться не относится к отречению от самой склонности к греху, поскольку эта склонность не зависит лишь от нашей воли. Она является частью первородного греха. Радикально пойти за Иисусом и вместе с Ним вверить себя Отцу - это то, что позволит нам во всей полноте понять, что Бог ненавидит грех, потому что грех делает нас несчастливими. А поэтому если Бог ненавидит грех, то и мы должны делать то же самое. Отсюда на втором месте наше обещание исправиться касается также борьбы с грехами и склонностями, которые ведут к грехам. Обещание исправиться включает в себя также необходимость избегать всего того, что ведёт к плохим намерениям, решениям и поступкам.

Хотя наше отречение от зла, греха и сатаны происходит под влиянием Божьей благодати, всё же оно имеет только человеческий характер. И даже если оно бывает искренним, оно всё же остаётся хрупким. Но, несмотря на это, оно имеет глубокий смысл: благодаря нему мы имеем возможность искренне исповедать веру в Бога и открыться на Его Любовь. Человек, который не желает отречься от греха, который не желает избегать обстоятельств, ведущих к греху, также не сможет высказать искренне и правдиво символ веры. *“Не можете служить Богу и мамоне!”* - категорически говорит Иисус (Мф 6, 24).

Мы должны согласиться с фактом, что наша борьба с грехом будет продолжаться всю нашу жизнь, хотя и в разной форме. Возможно, самые тяжкие духовные сражения ожидают нас в минуты смерти. Сатана, конечно же, в этом решающем для нас моменте будет пытаться посеять в нас сомнения в Божьем милосердии. И хотя содержание наших грехов чаще всего мало изменится, однако - если мы искренне обещаем исправиться - наше исповедание веры погружается в безграничное Божье милосердие. Мы должны глубоко верить, что наше признание веры в Бога, а также искренне отречение от греха и сатаны позволяет нам избегать многих ещё более тяжких грехов.

8. Сила воли человека*

Какую роль играет наша человеческая воля в религиозном опыте?

Формальная, незрелая религиозность сильно отражается на внешней коррекции в исполнении практик, поскольку происходит ошибочное отождествление её с духовной жизнью. Она обычно порождает много страхов перед собственными неосознанными и неупорядоченными желаниями и потребностями, которые - при слабой воле - приводят человека к падению. При таком понимании религиозности кажется, что главным достоинством является сильная воля. Благодаря воле можно удержать (понимай: вытеснить в область подсознания) нежелательные чувства и стремления, среди которых самыми худшими обычно считаются те, которые имеют чувственный характер. В таких случаях можно говорить о религиозном волюнтаризме, при котором всё сосредоточено на самом человеке и функционировании его «сильной» воли. Люди, которые понимают религиозность именно таким образом, обычно испытывают внутреннее раздвоение между давлением неупорядоченной эмоциональной и чувственной сферы - с одной стороны - и слабостью собственной воли - с другой стороны. Воля человека, которой руководят лишь мотивы страха, обычно оказывается беспомощной перед давлением эмоциональных и чувственных желаний.

Как результат религиозной непримиримости и вытекающего из неё волюнтаризма, часто развиваются различного рода неврозы и религиозное напряжение. Ибо все наши подсознательные, до конца неосознанные чувственные и эмоциональные желания (называемые на аскетическом языке страстями), реагируют очень инфантильным способом. Если мы пытаемся преодолеть их исключительно силой воли, подавляя их насильно, они ещё сильнее напоминают нам о своём существовании. Их не удаётся уничтожить. Они бывают очень похожими на маленьких капризных детей - чем больше на них кричим, чтобы их успокоить, тем громче они плачут, выражая этим своё недовольство.

Усомниться в религиозной непримиримости или отбросить её означает вызвать внутренний кризис, который демаскирует плоскость духовной и моральной мотивации. И тогда человек оказывается перед выбором: либо он пойдёт по пути глубокого религиозного очищения, которое освободит его от порабощения непримиримостью и волюнтаризмом, либо вообще отбросит религиозный опыт как ненужный балласт детства. Именно перед таким выбором оказалось много верующих людей во время глубокого религиозного кризиса, который имел место в западных странах после Второго Ватиканского Собора, когда Церковь в категорической форме отбросила бюрократические и жёсткие предписания. Тогда же оказалось, что религиозный волюнтаризм целиком себя скомпрометировал.

* «Характеры». 1/2003, ст. 20

Религиозный кризис может стать для одних воззванием к более глубоким духовным поискам. Например, **отец** Францишек Бляхницкий, известный пастырь, во время внутреннего кризиса писал: “Я осознал, что мне необходимо опасаться лишь одного: (...) чтобы я не действовал под влиянием мотивировок, которые кажутся хорошими, но на самом деле они являются выражением моей воли и какого-то неясного «индивидуального» пристрастия”. Для других же религиозный кризис становится поводом для того, чтобы отойти от серьёзных духовных практик и усомниться в основных моральных принципах, которыми они руководствовались до сих пор. К сожалению, таких обычно бывает больше. Именно кризис после Второго Ватиканского Собора был, несомненно, одной из важнейших причин религиозного релятивизма на Западе, что так часто ставил в укор Иоанн Павел II современной западной цивилизации. В 2002 году, во время последней встречи на Краковских **??Блонях** он говорил: “Человек нередко живёт так, будто бы Бога нет, и даже иногда ставит самого себя на Его место”.

Релятивизм подвергает сомнению усилия человека в преодолении тех действий, поступков и чувств, которые религия оценивает как аморальные. Сильная воля, которая должна управлять грешными устремлениями и действиями, в релятивизме не только перестаёт быть добродетелью, но, наоборот, становится подозрительной силой. Именно сильная воля обвиняется в обуздании человеческих потребностей и желаний, к которым - как утверждает релятивизм - у человека есть врождённое право; сильная воля становится ответственной за разнообразные невротические состояния.

Воля как “психическая способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия” (*Большой психологический словарь*, Москва ОЛМА-ПРЕСС 2003) является - если можно так выразиться - морально нейтральной: она и не хорошая, и не плохая. Ибо сильная воля может быть использована как для реализации хороших и возвышенных целей, так и для целей морально двусмысленных или вообще деструктивных. А поэтому в центре религиозного христианского опыта находится не сильная воля человека и господство над вожделениями, но исполнение воли самого Бога. Решающим критерием подлинности религиозного опыта является подчинение своей человеческой воли Божьей воле. Наивысшим же образцом жизни христианина является Христос, который говорит о Себе: “Я сошёл с небес не для того, чтобы творить волю Мою, но волю пославшего Меня Отца” (Ин 6, 38). Сила воли человека в христианском опыте включается в то, чтобы искать и находить волю самого Бога.

Смысл всех религиозных и моральных усилий, в которые человек включает свою сильную волю, прекрасно описал святой Игнатий Лойола, давая определение своему труду «*Духовные упражнения*»: “Под этим названием «*Духовные упражнения*» подразумеваются все способы совершения испытания совести, размышления, созерцания, устной и мысленной молитвы и иные духовные действия. (...) Ибо подобно тому, как прогулка, ходьба и бег являются физическими упражнениями, так же и духовными упражнениями мы называем всевозможные способы подготовки и предрасположенности души к

устранению всяческих неупорядоченных чувств. После их устранения надо искать и находить Божью волю в таком упорядочении своей жизни, чтобы она служила для добра и избавления души” (Ду 1). Таким образом, в христианском опыте главной целью волевых усилий становится сам Бог и Его воля. Умение человека властвовать над своими страстями осуществляется на пути стремления к “Его святейшей воле” (святой Игнатий Лойола). И тогда слабая воля человека укрепляется силой Его благодати и Любви.

9. Экспериментирование со злом

В молодости я переживал довольно продолжительный период духовной и моральной растерянности и заблуждений, что подтолкнуло меня на аморальное поведение в некоторых сторонах моей жизни. Довольно сильно проявлялось оно под влиянием окружения, в котором я жил. Сегодня я понимаю, что сознательное экспериментирование со злом, особенно в юношеский период, является очень опасным, и я глубоко осознаю свои грехи. Как мне жить с этим осознанием? Что мне делать дальше?

Следует провести различие между грехами, возникающими по причине человеческой слабости и недостатков, о которых мы сокрушаемся и обещаем исправиться, и грехами, совершаемыми в ситуации сознательного выбора зла и умышленного пребывания в нём. Ссылаясь на содержащуюся в вопросе информацию, трудно определить однозначно, идёт ли в данном случае речь о действительно имевшем место сознательном и свободном выборе зла. Не следовало бы проводить такую оценку лишь на основе субъективного впечатления. Этот конкретный случай необходимо распознать более глубоко, например, в духовном руководстве.

Почему экспериментирование с грехом является опасным? Потому, что человек, заключая преднамеренный договор со злом, отдаёт ему свою душу. В повести Михаила Булгакова *«Мастер и Маргарита»* два литератора, которым объявляется сатана под видом заграничного гостя, профессора магии, обнаруживают, что его левый зелёный глаз пылает безумием, правый же глаз чёрный, мёртвый и пустой. Это литературный синтез опасности, связанной со злом. Более длительное пребывание в контакте со злом ведёт, с одной стороны, к своеобразному безумию, проявляющемуся в разнообразных формах и проявлениях, с другой же стороны - к «чёрной», «мёртвой» и «пустой» позиции в отношении к самому себе, окружающим и к Богу.

Многие случаи человеческого поведения, характеризующиеся грубостью и насилием, зачастую являются не только проявлением минутной слабости, но становятся результатом длительного преднамеренной договоренности со злом. Жестокое издевательство над окружающими, особенно над членами семьи: женой (мужем), детьми, деморализация молодёжи, сексуальные связи с детьми, вовлечение молодых людей в наркоманию и другие подобные извращения часто возникают не только по причине временной слабости, но они являются

проявлением контактов человека со злом на протяжении длительного времени. Это длится иногда в течение многих лет, нередко уже с молодости.

Человек, погружённый во зло, не в состоянии его заметить, разобраться в нём и признаться в нём перед собой, Богом и близкими. Аморальное поведение он воспринимает как нормальный образ жизни и считает это своего рода жизненной мудростью. В своем образе жизни он не игнорирует своих близких, религиозное воспитание, собственную совесть. Личные удобства и личная выгода, к которой он стремится, становятся его единственным жизненным принципом.

Если человек замечает собственное зло и пытается из него вырваться, это первый признак стремления к прекращению экспериментирования со злом. Такое желание является огромной Божьей благодатью, за которую следует, прежде всего, поблагодарить Бога. А что делать дальше? Первый шаг - начинать строить глубокий фундамент духовной жизни. Ибо только ежедневный живой контакт с Богом может стать для человека силой, чтобы порвать со злом. В этот период очень важно внутреннее убеждение в том, что своими собственными силами человек не способен жить, не разрушая себя и не нанося страданий окружающим. *“Никто не благ, как только один Бог”* (Мк 10, 18) и только благодаря Ему наша жизнь может быть хорошей. Чтобы человеку жилось хорошо, необходимо сообщество людей, которые будут его в этом поддерживать. Христос даёт нам Церковь как общину, которая должна нам помогать в непрерывном внутреннем обращении.

Мы живём в такой цивилизации, которая подрывает основы этической и религиозной жизни. Многие воспитательные учреждения и немалая часть средств массовой информации предлагают молодёжи образ жизни, в котором отсутствует какое-либо отношение к морали, религии или духовности. Многие из тех, кто творит культуру, создают провокационные произведения искусства, которые в душах молодых людей нередко вызывают этическую дезориентацию и хаос. В такой ситуации необходимо ясное осознание себя, более глубокое погружение в религиозную жизнь, более тесный контакт с конкретным церковным сообществом, а также помощь родителей, воспитателей, духовных руководителей.

Осознавая зло, мы ни в коем случае не должны его бояться. Как люди, ищущие Бога, мы легко можем уберечься от него. Необходимо только сознательно и в полной свободе говорить Богу о своей искренней жажде добра и желании преодолеть всевозможные формы зла. Такому обращению к Богу необходимо учить молодёжь. Наши повседневные слабости, пороки и грехи никогда не переродятся в какую-нибудь длительную и преднамеренную форму зла, если мы будем ежедневно признаваться в них перед собственной совестью и признавать их перед Богом и ближними. Таинство примирения, Евхаристия, ежедневные молитвы и испытание совести, если мы совершаем их со всей искренностью (хотя зачастую не безупречным образом) - вот то, что является гарантированной защитой перед злом.

10. Истинное обращение

Приступая к исповеди, я признаюсь в грехах. Но ведь само лишь признание грехов, даже очень искреннее, ещё не является обращением. Спустя месяц снова приступаю к исповеди и снова говорю священнику о тех же грехах. В чём состоит истинное обращение?

Истинное обращение начинается с осознания Любви Бога, который любит нас независимо от того, в каком моральном и духовном состоянии мы пребываем. Само осознание зла, которое совершается, когда мы грешим, не в состоянии нас изменить. Мы можем изменить свою жизнь только благодаря тому, что мы ощущаем Божью Любовь. Зло наших грехов мы познаём в контексте веры в милосердие Творца. И тогда для нас становится понятной правда о том, что грех разрушает как нашу собственную жизнь, так и жизнь наших ближних. Осознание греха должно вести нас к признанию его перед Богом, а также перед священником в таинстве покаяния. Это признание грехов является символом отказа от них и полного разрыва с ними. Даже если мы чувствуем, что некоторые наши грешные поступки могут повторяться, всё равно мы можем высказывать перед Богом искреннее стремление разрыва с ними. В этом также состоит смысл нашего решения исправиться, которое принимаем в таинстве примирения.

Разрыв с грехом является возможным, поскольку обращение происходит не только с помощью наших человеческих усилий, но также силой полученной благодати. Благодаря этой силе, мы можем преодолеть собственную привязанность к греху, признаться в нём, принять решение порвать с ним, а также признать его перед Богом и священником. Бог в Своём Божьем милосердии может простить нам только те грехи, в которых мы сокрушаемся на исповеди. Если же из-за страха мы утаиваем наши грехи, тогда мы ведём себя как больной человек, который скрывает перед врачом симптомы той болезни, которая угрожает его жизни.

Если мы сравниваем грех с тяжёлой болезнью, то прощение грехов можно сравнить с возвращением к полноте здоровья и жизни. Истинное обращение, которое происходит в нас через таинство примирения, даёт нам полноту жизни - не только духовной, но и просто человеческой. Благодать обращения делает нас более человеческими. Мы становимся более открытыми на окружающих нас людей и на Бога. Божье милосердие, которое мы получаем в таинстве примирения, ведёт к тому, что мы сами становимся более милосердными в отношении к ближним и к самим себе.

Нас не должен разочаровывать тот факт, что, приступая ежемесячно к исповеди, мы признаёмся перед священником в одних и тех же грехах. Может быть, именно благодаря этому искреннему признанию, мы не совершаем иных, новых, ещё худших грехов. Когда мы искренне признаёмся в наших пороках и человеческих слабостях, мы должны твёрдо верить в то, что Бог в состоянии так изменить наше сердце, что в будущем мы сможем

порвать с повторяющимся сегодня грехом. Истинное обращение требует не только Божьего терпения к нам, но также и нашего терпения к себе. Милосердием, полученным от Бога, необходимо, прежде всего, поделиться с самим собой. Если из-за того, что человек постоянно совершает одни и те же грехи, он начинает пренебрежительно относиться к исповеди либо даже перестаёт исповедоваться, это является победой нашей гордыни, которая не может признать правды о нашей человеческой слабости.

11. Человек не может быть избавлен вопреки его свободе

Как мне повлиять на близкого мне человека, чтобы он изменил своё отношение к религиозным обязанностям: посещал воскресные Богослужения, ежедневно молился, приступал к исповеди? К сожалению, ко всем моим требованиям он остаётся глухим.

Не следует обращать и избавлять людей насильно. Тем более самых близких. Господь больше всего жаждет нашего избавления, но Он никогда не избавляет нас вопреки нашей воле. Бог не относится к нам как суровый учитель, который тащит ученика за уши, призывая его к порядку. Если Бог в Своём всеилии так не поступает, то тем более мы должны отказаться от давления на наших близких в делах религии.

Для близкого нам человека, который не желает участвовать в религиозных практиках, одним из первых шагов должно быть уважение к его взглядам, опыту и внутренним переживаниям, которые могут отличаться от наших. Ибо мы никогда до конца не знаем, почему он так поступает и что на самом деле кроется за его сопротивлением религии. Когда мы так поступаем, мы тем самым даём свидетельство своей веры. Если же вторгаемся в чужую религиозную жизнь, в интимные духовные дела, то тем самым даём плохое свидетельство о Боге. Необходимо ясно осознать, что религиозный опыт относится к очень интимным переживаниям человека. Виктор Э. Франкл утверждает, что многие люди легче открываются в делах своих сексуальных переживаний, чем в делах религиозных. Насильственное вторжение в религиозные переживания своих близких без отчётливого на то согласия часто бывает причиной тяжёлой психической травмы.

У людей, которые сторонятся Бога, Его образ часто создаётся на основании слов и поступков людей верующих, особенно тех, с которыми они общаются ежедневно. У человека, которого мы пытаемся обращать насильно, может сложиться впечатление, что это сам Бог требует от нас, чтобы мы навязывали ему веру насильно. В такой ситуации он тем более будет защищаться перед «таким Богом». А ведь Бог является совершенно иным. У каждого человека есть право на длительные религиозные поиски, на сомнения и на своеобразную полемику с Богом. Нередко случается, что мы **НИКОИМ**

образом не можем уберечь близкого нам человека от религиозных заблуждений. И мы должны уважать это право каждого человека. Отец из притчи о блудном сыне не удерживает своего сына насильно дома, когда тот заявляет, что хочет покинуть своего отца (ср. Лк 15, 11 и след.). Именно потому, что любил его истинной любовью, проявил уважение к его свободе, несмотря на то, что сын ею плохо распорядился.

Во всём выше изложенном речь не идёт о принятии позиции неверно понимаемой толерантности, безразличия либо тем более о чёрствости в отношении к духовным проблемам близких людей, лишь об утверждении того, что невозможно помочь другому человеку в духовных делах вопреки его свободе. Свобода является одной из фундаментальных основ религиозных ценностей. Всевозможные религиозные практики, лишённые свободы, не имеют никакого духовного значения. Попытка насилия всегда ведёт к плохим последствиям.

В юношеский период многие подростки переживают своеобразное состояние бунта и неверия. Им уже не хочется ходить на воскресные Богослужения, на занятия по изучению закона Божьего, не хочется ежедневно молиться. Нередко такую позицию они занимают под влиянием ровесников. В такой ситуации многие родители совершают ошибку. Поскольку они продолжают относиться к своим подрастающим детям так, будто они остаются младенцами, своими излишними требованиями вынуждают их к выполнению некоторых религиозных практик. Однако лишение детей свободы является своего рода ошибкой в религиозном воспитании. Нельзя ни в коем случае проявлять насилие над религиозной свободой лиц, в какой-либо форме зависящих от нас. Если родители действительно воспитывали детей в религиозном духе, то даже если они временно поменяют решение относительно своих религиозных практик, то со временем к ним вернуться. Мудрые и дальновидные родители, подобно отцу из притчи о блудном сыне, умеют терпеливо и упорно ждать. Соппротивление детей и подростков в делах религии нередко бывает формой протеста против психического насилия, которое применялось к ним в семье, школе или даже на занятиях по изучению закона Божьего.

Что ещё мы могли бы сделать для близких, которые сторонятся религии? Прежде всего, необходимо давать им личное свидетельство веры в повседневной жизни. Таким образом, мы можем убедить их в том, что вера, которую мы исповедуем, оказывает реальное влияние на нашу жизнь, особенно же на наше поведение в отношении их самих. Любовь к ближнему, а особенно любовь к неприятелям, которую мы проявляем в повседневной жизни, всегда является лучшим свидетельством, которое мы показываем перед Богом. *“По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою”* (Ин 13, 35). Иным очень важным свидетельством веры, нередко оказывающим большое влияние на наших близких, является смиренное принятие разнообразных превратностей судьбы: незаслуженных обид, унижений, страданий, на которые не скупится для нас жизнь. Кроме того, в

зависимости от степени нашего взаимного доверия можно проводить беседы, обмен мнениями, дискутировать на темы веры.

Если же дети оказывают религиозное сопротивление, особенно в юношеском периоде, можно, наряду с выразительным, но деликатно высказанным приглашением к соблюдению обрядов веры, предложить общее переживание различных религиозных практик. Поехать к святым местам, подарить религиозную книгу, участвовать в днях сосредоточения - такие переживания и жесты могут послужить прекрасным поводом для того, чтобы пригласить подрастающих детей подключиться к общему религиозному опыту. Родители должны быть заинтересованы в том, чтобы их дети постепенно преодолевали своё внутреннее сопротивление против дел веры.

12. Черты хорошего исповедника

Недавно мне довелось пережить исповедь, которая была для меня очень неприятной. Мне кажется, что была она таковой не по моей вине. В этом контексте хотелось бы спросить, какими чертами должен обладать хороший исповедник? Умение хорошо исповедовать является даром или священник может этому научиться? Каждый ли священник обязан исповедовать?

Умение хорошо исповедовать - это дар. Но оно также зависит от личных усилий и стараний, поэтому каждый священник должен хотеть учиться этому. Если он со всей ответственностью относится к священническому призванию и любит людей, научится этому относительно быстро.

Само лишь посвящение в духовный сан ещё не даёт священнику права исповедовать. Каждый священник подчиняется определённой епископской курии, и только тогда, когда он получит оттуда так называемую юрисдикцию, он получает право занять место в исповедальне. Кроме того, не каждый исповедник может давать отпущение всех грехов. Право на отпущение некоторых грехов (например, грех аборта) закрепляется только за исповедниками, назначенными Церковным законом. Церковь различает для священников способы исповедования. Их служение в каком-то смысле подлежит контролю. В трудных случаях епископ может лишить юрисдикции конкретного священника.

“Какими чертами должен обладать хороший исповедник?” Это очень обширная тема. Пока остановимся лишь на некоторых, наиболее важных моментах. Исповедника должно характеризовать глубокое смирение перед человеком, которое вызывает у него постоянное осознание того, что, прежде всего, именно он сам является грешником, который нуждается в Божьем милосердии. В исповедальне грешник помогает грешнику. Грешник является знаком Божьего милосердия для другого грешника. Чуткий исповедник хорошо знает, что он нередко исповедует людей, которые глубоко и во всей полноте

включены в духовную жизнь. В таких случаях не только исповедник помогает кающемуся, но и исповедующийся помогает исповеднику. Благодать нисходит не только со священника на кающегося, но нередко также и с исповедующегося на священника. В исповедальне Бог является очень щедрым для обоих.

Исповедник также должен постоянно помнить о том, что он сидит на «чужом» месте - на месте Иисуса Христа. Когда он говорит кающемуся: «Я тебе отпускаю грехи...» - это не его слова, а слова Иисуса. Это «чужое» место является, прежде всего, местом милосердия, доброты и уважения к человеку, а также местом доброжелательного, братского замечания.

Другой важной чертой исповедника является его тактичность, деликатность, утонченность и умение хранить тайну. Папа подчёркивает, что каждый священник должен «заботиться о том, чтобы исповедь не стала отталкивающей и неприятной практикой». Особую тактичность исповедник должен проявлять по отношению к людям «со слабой набожностью или только начинающим свой путь обращения». Исповедник также не имеет права «интересоваться теми сторонами жизни исповедующегося, познание которых не является необходимым для правильной оценки его поступков» - утверждает Папа. Он также не должен употреблять «слов, оскорбляющих чувства. Даже если эти слова не нарушают основ справедливости и любви» - добавляет Папа. Он также делает акцент на том, что сами священники обязаны часто приступать к исповеди: «Если бы какой-нибудь священник не исповедовался или исповедовался плохо, это очень быстро отразилось бы на его священстве, что заметила бы также и Община, пастырем которой он является».

Исповедование - это необыкновенная ответственность, а возможность быть исповеданным - это огромная благодать. Об этом должны помнить мы, священники, и об этом, может быть, должны нам иногда напоминать наши исповедующиеся. Нужно, чтобы как исповедники, так и исповедующиеся делали всё, чтобы исповедальня никогда не была местом недоразумений, конфликтов или любых взаимных ранений.

Ответственность за положительную атмосферу в исповедальне всегда несёт, прежде всего, сам исповедник. Но и он тоже является обыкновенным человеком - грешником. И его слабости могут проявляться также и в исповедальне. Приступая к исповеди, мы часто должны молиться за своего исповедника. Ибо он очень нуждается в великом даре духовного распознавания, мудрости - духовной и человеческой, но, прежде всего, в духе милосердия к тем, которые приходят не к нему, а к самому Богу просить прощения и отпущения грехов.

13. Кого Я люблю, тех наказываю*

Как в наши дни священник может быть пророком для верующих, если существует своего рода нетерпимость к каждому слову критики или неодобрения? Как говорить людям о трудных делах?

Каждый духовный пастырь является, прежде всего, христианином. Поэтому его первостепенная обязанность состоит в том, чтобы быть добрым, милосердным и отзывчивым братом для всех, особенно для тех, к которым он послан. Невозможно быть хорошим духовным руководителем, пастырем, пророком и не стать, прежде всего, добрым братом и приятелем. Сам Христос, который есть единственным истинным Пророком, говорит своим ученикам, что Он их приятель и слуга: *“Вы друзья Мои, если исполняете то, что Я заповедую вам. Я уже не называю вас рабами; ибо раб не знает, что делает господин его; но Я называю вас друзьями, потому что сказал вам всё, что слышал от Отца Моего”* (Ин 15, 14 – 15). *“Ибо кто больше: возлежащий или служащий? Не возлежащий ли? А Я посреди вас как служащий”* (Лк 22, 27).

Прежде чем священника начнёт волновать то, может ли он хорошо исполнять роль пророка, он должен обеспокоиться тем, может ли он хорошо исполнять роль брата, приятеля и слуги. Проще говоря, если священник хочет хорошо выполнять своё служение духовного пастыря, он должен пользоваться большим доверием людей. Священник должен завоевать простую человеческую симпатию тех, к которым послан: прихожан, воспитанников, учеников, исповедующихся. Как-то во время поездки моим попутчиком оказался простой, очень искренний человек - земледelec. Он излучал мудрость, приобретенную на протяжении долгих лет тяжёлого труда на земле. Больше часа он рассказывал мне о двух священниках: о настоятеле, который уже давно умер, и о нынешнем духовном пастыре прихода. Сначала очень хвалил нынешнего настоятеля: его хозяйственность, мудрость, доброжелательное отношение к людям, интерес к делам прихода, любовь к детям и т.д. Наградил его всеми хорошими качествами, какими только сельский труженик может наградить своего соседа, с которым пребывает в дружеских отношениях. Всё, чем занимался его нынешний настоятель, было проявлением мудрости, предусмотрительности и святости. Привёл множество фактов, свидетельствующих о симпатии прихожан и их привязанности к своему настоятелю. В завершение, как бы для контраста, уже более скупой замарал его предшественника, к которому не питал уважения.

Наибольшее обвинение, которое предъявил ему, заключалось в том, что он не считался с людьми и не уважал их. Для меня это было наиболее поучительной лекцией о священничестве, которую я когда-либо слышал в своей жизни.

* Ю. Августин *«Глубоко потрясённые»*, Издательство М. Краков 2002 ст.104 – 110, 114 - 116

Пастырь живёт и работает среди своих овец. Поскольку они хорошо знают не только его голос, но и его сердце, доброжелательность, любовь, они идут за ним. Чтобы быть добрым пастырем, пророком, священником, необходимо проявлять доброжелательность, заинтересованность, жертвенную любовь (ср. Ин 10, 3 – 27). Люди, которые приходят в церковь, нередко бывают унижены самой жизнью: на работе, в семье, в учреждениях и т.п. Поэтому они ожидают от нас, своих духовных пастырей, прежде всего уважения, доброжелательности и радушного служения.

Мы иногда ошибочно считаем, что основной - чуть ли не единственной - миссией пророка является провозглашение трудных истин, критики, замечаний и явление собою своеобразного символа сопротивления. Духовный пастырь может быть таким символом, если предварительно он станет символом любви, доверия, прощения и примирения. Если мы начнём критиковать людей прежде, чем завоюем их доверие, доброжелательность и симпатию, мы только раним их своей критикой. Если кто-то выходит из церкви, раненный обидным словом духовного пастыря и решает больше никогда сюда не возвращаться, то вероятнее всего такое слово было не пророческим, а слово человека, плохо исполняющего свои обязанности.

И хотя современная цивилизация действительно создаёт атмосферу нетерпимости к какому-либо виду критики, тем не менее верующие, которые доверяют своему духовному пастырю, смиренно принимают любые его слова, в том числе и строгие. Люди чувствуют его любовь, уважение и доброжелательность и могут принять его пророчества, иногда слишком трудные и требовательные. Любовь умеет делать замечания. В Книге “Откровение Иоанна Богослова” Свидетель верный и истинный, Начало создания Божия велит написать к Ангелу Лаодикийской Церкви: *“Всех, кого Я люблю, тех обличаю и наказываю. Итак, будь ревностен и покайся”* (Откр 3, 14. 19).

Опыт многих духовных пастырей показывает, что людям можно многое сказать, но это должно происходить в атмосфере доброжелательности и уважения. Каждое замечание, которое мы, пастыри хотим кому-либо сделать, мы обязаны, прежде всего, сами тщательно продумать. Каждое пророческое слово, которое обращаем к другим людям, всегда относится, прежде всего, к нам самим и призывает нас к обращению и преображению. Прекрасный пример такой позиции даёт нам святой Павел, который о себе говорит так: *“Я бегу не так, как на неверное; бьюсь не так, чтобы только бить воздух; но усмиряю и поработаю тело моё, дабы, проповедуя другим, самому не остаться недостойным”* (I Кор 9, 26 – 27).

14. Мне предстоит сесть в исповедальню

Вскоре нас ожидает очень ответственное пастырское событие: нам предстоит сесть в исповедальню в роли исповедников. Многих из нас в связи с этим охватывает тревога, и мы спрашиваем со страхом: как это будет происходить? Сумеет ли мы правильно разбираться в делах кающихся и давать им хорошие советы?

Уже само то, что мы по этому поводу волнуемся, является хорошим знаком. В исповедальне всегда надлежит занимать позицию смирения и глубокой боязни Божьей. Исповедование действительно является очень трудным и деликатным служением. Исполняя это таинство, каждый священник должен помнить, что он лишь слуга, который исполняет только то, что ему поручено. Тем, кто действительно действует в исповедальне, является Милосердный Отец. Это Он служит истинным отправным пунктом как для кающегося, так и для исповедника. И хотя кающимся хочется, чтобы в исповедальне к ним относились доброжелательно и компетентно, всё же они осознают, что они приходят не к священнику, а к Богу. Многим исповедующимся совершенно безразлично, к какому исповеднику они попадут на исповедь. Поэтому начинающий исповедник не должен слишком сосредотачиваться на том, что именно он будет говорить кающемуся, будет ли он хорошо разбираться в делах людей, которые приходят к нему на исповедь, сумеет ли он давать им добрые советы. Большинство людей не ожидают от исповедника особых советов, а лишь доброжелательного слова и отпущения грехов. Поэтому следует быть очень осторожным, давая советы.

В диалоге с кающимся исповеднику следует, прежде всего, заботиться об атмосфере искренней доброжелательности, уважения и открытости на грешника. Позиция священника во время исповеди становится знаком Божьего милосердия. Только в атмосфере сердечности и веры исповедник может делать кающемуся какие-либо замечания или давать советы. Чувствуя дружелюбие священника, исповедующийся не только не чувствует себя обиженным сделанными замечаниями, но и остаётся за них благодарным. Потому что воспринимает советы и замечания священника как заботу о нём.

Однако в исповедальне необходима высокая компетенция: пастырская и теологическая. Поэтому важным заданием воспитанников духовных семинарий, которые готовятся к выполнению таинства примирения, является глубокое изучение теологии, особенно моральной теологии, а также канонического права. Несомненно, нужной является также пасторальная психология, которая помогает лучше понимать трудные эмоциональные состояния людей. Большое значение для исповеди имеет хорошее знание документов Святого Престола, которые систематически освещают многие моральные проблемы. В качестве примера можно привести очень ценный для каждого исповедника документ «Вадемекум для исповедников» Папского Совета по делам Семьи (1997), в котором подаются основные принципы разъяснения в исповедальне

супружеских отношений. И хотя моральные принципы не меняются, однако в духе времени пастырское их толкование подлежит изменению.

Начинающий исповедник может иногда также встретиться с ситуациями, которые могут оказаться выше его компетенции или умения. Это нормальные человеческие ситуации. “В таких случаях следует сначала определить, насколько дело срочное, сориентироваться в психическом состоянии кающегося и в иных конкретных деталях. После чего рассудительность пастыря в сочетании с его смирением подскажет исповеднику надо ли направить исповедующегося к другому священнику или назначить ему очередную встречу, к которой лучше подготовиться” - советует Иоанн Павел II молодым священникам. Эти слова Папы могут успокоить тех, которые сомневаются в собственных возможностях и компетенции.

Исповедуя, следует настроиться на то, чтобы внимательно слушать и чувствовать ситуацию исповедующегося, а не на то, чтобы его поучать. Слушая, необходимо обращать внимание не только на сами грехи кающегося. Очень важно, обратить внимание, как внутренне настроен человек, на атмосферу, создаваемую им, на интонации его голоса. Иногда случайно произнесенные фразы, которые не имеют непосредственного отношения к греху, могут оказаться для исповедника более важными, чем все изложенные слабости. Из внимательного слушания и понимания может родиться то нужное слово, с помощью которого исповедник сможет поддержать духовное состояние грешника, настроить его жизнь на перемену к лучшему либо даже сделать ему замечание. Священнику в исповедальне следует избегать схем, с помощью которых он решает похожие проблемы исповедующихся.

В тех случаях, когда исповедующийся недостаточно ясно излагает свои грехи, исповедник может задавать дополнительные вопросы. Однако он должен делать это тактично и незаметно. Необходимо избегать таких вопросов, которые могли бы оказаться для человека неприятными или как-то его обидеть. Нельзя задавать вопросов, которые не имеют к исповеди непосредственного отношения. Постановка ненужных или бестактных вопросов иногда бывает очень болезненной. Человек может их воспринять как вторжение в его личные дела, которые не имеют к исповеди никакого отношения. Исповедующиеся понимают, что у молодого священника ещё нет надлежащего опыта и поэтому не ожидают от него правильных и мудрых поучений. Один из моих братьев рассказал мне о реакции одной пожилой дамы. Выслушав ее признание в грехах, он стал давать ей какие-то возвышенные советы и поучения. В какой-то момент она деликатно его прервала словами: “А теперь, сынок, удели мне отпущение грехов”.

И ещё одно очень важное замечание: основой исповедования других является личный опыт этого таинства. Большая забота о том, чтобы самому исповедоваться смиренно, искренне и правдиво, обычно приводит к тому, что священник совершает это таинство с большой заботой и жертвенностью. Священник, который постигает таинство примирения в личной духовной жизни, постигает его также и в духовном пастырстве. Небрежность в исповедовании других обычно случается тогда, когда проявляется небрежность

в своём личном духовном опыте. А поэтому священник, прежде всего, должен постоянно спрашивать себя на испытании совести, как он сам исповедуется, а уж после этого, как он исповедует других. Перефразируя молитву молодого царя Соломона, молодой священник каждый раз, когда садится в исповедальню, должен молиться: “О Господи, Боже мой, Ты поставил раба Твоего священником. Но я отрок малый, не знаю ни моего выхода, ни входа! И раб Твой - среди народа Твоего, избранного Тобою, народа столь многочисленного, что по множеству его нельзя ни исчислить, ни обозреть. Даруй же рабу Твоему сердце разумное, полное доброжелательности и милосердия, чтобы судить народ Твой и различать, что́ добро и что́ зло” (ср. 3 Цар 3, 7 – 9).

15. Я чувствую себя опустошённым.

Мне приходится много говорить с людьми: на уроках закона Божьего, в церкви, во время исполнения таинства примирения, при проведении реколекций. Я охотно встречаюсь с верующими, у меня с ними хороший контакт, но иногда после встреч чувствую себя опустошённым. Но я ведь не могу отказаться от разговоров с людьми? Как себе помочь?

Чувство пустоты и опустошённости - очень ценные испытания, хотя и болезненные. Не следует относиться к ним пренебрежительно, а воспринимать их как важный сигнал и знак дисгармонии между тем, сколько мы говорим и сколько слушаем, между активностью и созерцанием. Это конкретный сигнал беспорядка и хаоса в духовной жизни. В каждом «услужении словом», посредством которой мы помогаем людям, - особенно в их человеческих и духовных делах - мы делимся собственной жизнью и даём им то, что имеем сами. Это касается не только работы священников, но относится также и к психотерапевтам, воспитателям, родителям, ко всем, кто даёт разнообразные советы. В процессе речи мы как бы «раздаём самих себя», расплетаем то, что имеется у нас наиболее человеческого и духовного. Поэтому если наши встречи с людьми должны быть глубокими, правдивыми и содержательными, тогда крайне необходимо, чтобы мы постоянно наполнялись внутренним добром и любовью, которыми мы должны делиться с другими. Особенно тогда, когда мы говорим другим о Боге, наши слова должны иметь подтверждение того, что мы ежедневно чувствуем Его Любовь. Говорить о Боге - это давать о Нём свидетельство. Но чтобы быть в состоянии о Нём свидетельствовать, нужно предварительно Его созерцать, ощущать Его присутствие, открываться на Него и принимать Его.

Диадок из Фотика, Отец Пустыни пятого века, оставил нам прекрасное сравнение: “Как двери в бане, часто отворяемые, скоро выпускают внутреннюю теплоту во вне, так и душа, когда кто много говорит, хотя бы и говорил всё хорошее, испускает память свою (сознательное стояние в строе духовных

вещей) словесною дверью. От сего ум лишается, наконец, чистейших помышлений и по беспорядочному наплыву помыслов смятенную ведёт речь к прилучившимся. В таком случае он не имеет уже Духа Святого, хранящего нашу мысль в немечтании”.

То чувство пустоты и опустошения, которое мы испытываем, нам следует расценивать как выражение духовного голода сердца, которое взывает о пище. Наше услужение словом, которое мы оказываем окружающим, обязывает нас к тому, чтобы мы интенсивно питались Словом Божиим. Чем чаще мы говорим с другими, тем больше мы должны молчать перед Богом. “Тишина благая, как чуждая всякого мятежа и мечтания, избегает многословия. Молчание благотворно, будучи матерью премудрых помышлений” - утверждает Диадокх из Фотика. Тишина рождает “премудрые помышления”, поскольку в тишине мы наполняемся добротой и мудростью Бога. И тогда наша речь становится свидетельством, даваемым Ему. Насколько из *сердца*, погрязшего в похоти, “*исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления*” (Мф 15, 19), настолько в сердце, вверяющего себя Богу, рождаются “премудрые помышления” и очень хорошие поступки.

Что конкретно можно и нужно делать в этой ситуации? Прежде всего, глубже задуматься над собственной молитвой: сколько времени ежедневно я посвящаю молитве? Как я молюсь? Прилагаю ли я усилия для более продолжительной молитвы, опирающейся на Слово Божье? Распознаю ли я плоды своей молитвы в духовном руководстве? Как я переживаю ежегодные реколекции? Ищу ли я минуты тишины и сосредоточения? Какой литературой я питаюсь? Это лишь примерные вопросы, которые могут помочь разобраться в своём духовном состоянии.

Безусловно, священник или учитель закона Божьего, если он включился в эту работу, не может отказаться от бесед с людьми, но может глубже проанализировать методы, применяемые в своей работе. Кажется, наше «традиционное» духовное пастырство и преподавание закона Божьего часто бывают проигрышным, особенно наши разнообразные встречи. Постепенно и спокойно мы можем обучать себя и верующих, которым мы служим, активной и глубокой молитве, для которой имеет огромное значение тишина и сосредоточенность. Молитва преклонения, короткий период тишины после проповеди, после принятия Причастия могут помочь нам осознать: то, что является самым важным во встрече человека с Богом, происходит за пределами слов. И хотя слова необходимы для общения с окружающими, однако большинство слов не влияют на качество встречи. Хотя хороший контакт священника с верующими является большим даром и его следует ценить как великую благодать, всё же главный источник плодотворной деятельности духовного пастыря кроется не в человеческой деятельности, а в деятельности самого Бога. Духовный пастырь - это лишь слуга бесполезный, который даёт свидетельство деятельности Создателя в своей собственной душе и выполняет лишь то, что Господь ему поручил.

Глубокое осознание того, что один только Бог избавляет, приводит к тому, что мы с большим реализмом и большей свободой оцениваем наши слова, обращённые

к верующим. Каждый раз, когда нам предстоит много говорить для верующих, мы должны помнить о предупреждении: “Добро всегда избегает многословия и чуждо всякого мятежа и мечтания” (Диадокх из Фотика).

16. Исповедь и духовное руководство

Каким образом можно умело совмещать исповедь с духовным руководством?

Прежде, чем задать вопрос: “Каким образом умело совмещать исповедь с духовным руководством?”, следовало бы сначала поставить вопрос: Совмещать ли исповедь и духовное руководство? Не представляется бесспорным соединение этих двух практик в одну как в тех случаях, когда человек просит только об исповеди, так и в тех случаях, когда он просит лишь о духовной беседе. Совмещение священником этих двух служений будет зависеть от того, чего ожидает и чего ищет тот, кто обратился к священнику, прося его о помощи.

Можно говорить о трёх вариантах решения этого вопроса. Во-первых, можно совместить исповедь и духовное руководство, когда сам человек нам это подсказывает или даже об этом просит. Многие люди обращаются к священнику с просьбой: “Я хотел бы исповедаться, а потом ещё немного поговорить с отцом”. Другие после исповеди просят ещё побеседовать со священником. И хотя в своём сознании человек различает исповедь и духовное руководство, он сам чувствует необходимость их соединения.

Во-вторых, нельзя соединять исповедь с духовным руководством, если человек категорически от этого отказывается. Он пришёл к исповеди, искренне исповедал свои грехи, однако не желает беседовать о проблемах, которые он в данное время переживает. Похожая ситуация бывает и тогда, когда человек просит священника побеседовать с ним на определённую тему, но не желает входить в дела своей совести. Предложение исповеди в такой ситуации могло бы быть расценено как навязывание себя и попытка манипулирования.

В-третьих, бывают ситуации, которые требуют того, чтобы внимательно разобраться, следует ли соединить исповедь с духовным руководством. Необходимо, прежде всего, помнить, что на первом месте должны стоять интересы человека и его желание. Не следует предлагать решений, которые могли бы привести человека в состояние замешательства. Всегда можно осторожно уточнить, чего именно этот человек ожидает от священника, к которому он обратился за помощью: исповеди, духовного руководства или того и другого. И тогда у человека остаётся осознание того, что это его свободный выбор и ничего ему не навязано.

“Каким образом можно умело совмещать исповедь и духовное руководство?”. Если кто-то просит одновременно об исповеди и духовном руководстве, тогда всю встречу можно представить как духовный диалог, в котором первенство предоставляется обратившемуся за помощью. Это он решает, о чём говорить и как долго говорить. Духовный руководитель может задавать ему дополнительные, краткие вопросы. Священнику не следует реагировать на каждую представленную ему проблему или на каждый грех, и лишь в конце - как бы для подведения итога - вернуться к самым важным делам, к тем, которые он считает нужным.

Изложение проблем в процессе встречи духовного руководства имеет обычно определённую форму, благодаря чему у человека, который просит о помощи, начинает чётко вырисовываться картина его проблемы и происходит внутреннее распознавание своего состояния. Во время встречи обе стороны - как человек, обратившийся за помощью, так и слушающий его духовный руководитель - должны осознавать, что их встреча происходит на почве веры, а также понимание того, что все их слова направлены, прежде всего, к Богу. Было бы хорошо, если бы духовный руководитель время от времени переводил их взаимный диалог в плоскость веры.

После того, как человек полностью выскажется, необходимо, чтобы духовный руководитель как-то прореагировал. Духовный руководитель в ситуации совмещения этих двух служений может в своей интерпретации соединить проблемы, переживаемые человеком, с грехами, в которых он каялся. Ведь многие проблемы, которые мы переживаем, имеют тесную связь с нашими моральными слабостями. Однако в таких случаях требуется огромная тонкость и деликатность, чтобы эти интерпретации не ранили человека. Давая человеку свои объяснения, священнику следует часто ссылаться на те слова, которые употреблял сам кающийся - скорее путём передачи их смысла, чем непосредственного повторения его слов. Исповедник и духовный руководитель должен внимательно следить за тем, чтобы его интерпретации и замечания не носили характера морального осуждения.

Из всех тех высказываний, которые излагает человек, обычно становится понятным, чего он ожидает от священника. Если же это недостаточно ясно, духовный руководитель может спросить, по какому вопросу он хотел бы услышать мнение священника. Важно, чтобы - насколько это возможно - выходить навстречу ожиданиям и желаниям человека. Встреча не принесла бы никакой пользы, если бы человек не получил того, чего он ожидает и чего ищет. Если духовный руководитель не понял до конца изложенной проблемы либо если проблема слишком сложная и представляется выше возможностей священника (а она наверняка важна, если человек с нею обратился за помощью), священник не должен этого скрывать, а тактично в этом признаться и отправить человека к более компетентному священнику. Попытка скрыть за общими фразами свою недостаточную осведомлённость ведёт к тому, что человек может почувствовать, что его не поняли или даже обманули. Ибо он обратился к священнику с конкретным вопросом, а тот высказывает ему свои замечания и даёт советы, которые расходятся с его ожиданиями. Если у

духовного руководителя возникают какие-либо сомнения, он должен тактично заявить, что он не совсем уверен, что понимает данную проблему. Сама его реакция на проблему показывает, понимает ли он ее, и человек это хорошо чувствует.

Конечно же, изложенные замечания касаются обычных ситуаций, когда между духовным руководителем и обратившимся к нему человеку относительно просто складывается взаимопонимание. Однако нередко встречаются ситуации чрезвычайные, в которых найти взаимопонимание с человеком бывает довольно трудно, например, в случаях очень глубоких внутренних травм либо если человек страдает психическим заболеванием. В таких случаях духовный руководитель должен взвешивать каждое своё слово, чтобы не ранить человека. Это бывает в единичных и случайных встречах, во время исповеди или при других обстоятельствах. Никто не должен отходить от нас как от священников, чувствуя себя израненным. Может отойти, чувствуя, что его не поняли, но не должен отходить с чувством, что его ранили.

СОДЕРЖАНИЕ

Обида, прощение, примирение

1. Близкий мне человек очень обидел меня
2. Я деспотична, а иногда даже бываю жестокой
3. Униженные дети
4. Я обижена собственной матерью
5. Что делать, если отец изменяет матери?
6. Может ли такая связь нас спасти?
7. Как жить с мужем - алкоголиком?
8. Если отец - алкоголик
9. Освобождение от губительной зависимости
10. Я возбудила судебное дело об алиментах
11. Когда можно открыто говорить окружающим о некоторых вещах ?
12. Нужно ли ожидать, чтобы обидчик попросил прощения?
13. Почувствовала себя непонятой и отвергнутой
14. Прощение и примирение
15. Страдания и обиды - как с ними жить?
16. Как лечить повышенную обидчивость?
17. Делает ли нас прощение устойчивыми к восприятию новых обид и ранений?
18. Любите врагов ваших
19. Является ли возможной любовь к врагам?
20. Прощение никогда не прекращается
21. Примирение с умершим человеком
22. Два искушения в процессе прощения и примирения

Вокруг таинства покаяния

1. Очищать, а не уничтожать
2. Правильно сформированная совесть
3. Как часто нужно исповедоваться?
4. Как подготавливаться к исповеди?
5. Чувство вины и сокрушение о грехах
6. Я не помню обещаний, данных Богу
7. Не можете служить Богу и мамоне
8. Сила воли человека
9. Экспериментирование со злом
10. Истинное обращение
11. Человек не может быть избавлен вопреки его свободе
12. Черты хорошего исповедника
13. Кого Я люблю, тех наказываю
14. Мне предстоит сесть в исповедальню
15. Я чувствую себя опустошённым
16. Исповедь и духовное руководство

**Tekst, umieszczony na tylnej stronie książki o. Józefa Augustyna SJ
„O krzywdzie, przebaczeniu i spowiedzi”**

**Текст, находящийся на тыльной стороне книги
о. Юзефа Августина SJ
„О нанесенных обидах, прощении и исповеди”**

Примирение является определённым процессом, который обычно совершается медленно. Поэтому к примирению не следует стремиться слишком быстро и делать это насильно, особенно в тех случаях, если ещё остаются взаимные предубеждения и сопротивление. Истинное прощение и примирение не могут происходить в состоянии беспокойства, нетерпения, болезненного переживания нанесенной обиды. Необходимо преодоление взаимной неприязни. Нередко требуется взаимное ожидание друг друга, выход навстречу друг другу, взаимное приглашение к согласию.

Юзеф Августин SJ

Юзеф Августин SJ - известный реколекционист, духовный руководитель, сотрудник Высшей Философско-Педагогической Школы «Игнатианум» в Кракове, главный редактор журнала «Духовная жизнь», автор многих книг, среди которых: «Как любить детей», «Боль нанесенных обид, радость прощения», «Путеводитель по отцовству», «Цelibат», «Жизнь и Евхаристия», «Мысли на весь год».

Указатели источников,

откуда брались цитаты
для перевода на русский язык

книги о. Юзефа Августина SJ

„О нанесенных обидах, прощении и исповеди” („O krzywdzie, przebaczeniu i spowiedzi”)

Страницы польского текста в книге „O krzywdzie, przebaczeniu i spowiedzi”	Текст, к которому подбиралась цитата на русском языке	Источники, откуда брались цитаты на русском языке	Страницы
90	Входной Антифон 26-го воскресенья рядового	Римский Миссал Издательство Францисканцев Москва 2006	318
92	Солженицын «Архипелаг ГУЛАГ»	А. Солженицын «Архипелаг ГУЛАГ 1918 – 1956. Опыт художественного исследования» Москва 1989 Изд-во «Советский писатель - Новый мир» Том первый Часть первая «Тюремная промышленность» Глава третья «Следствие»	131 – 132
131 и 133	Главные истины веры	«Замысел Божий и чудеса Его милосердной Любви» Изложение христианского вероучения перевод с французского Брюссель 1990	491

140	Фрагменты из ККЦ	Катехизис Католической Церкви Изд – во «Истина и жизнь» Москва 1998	1458 - ст. 343 1785 - ст. 420
141	Церковные заповеди	«К Тебе, Господи, взываю» Молитвенник Изд – во «Слово с нами» Харьков 2004	415
196, 197 и 198	Ссылки на Диодоха из Фотика	«Добролюбие» Том третий Издательство Свято - Троицкая Сергиева Лавра 1993	47