

**Петр Павлюк**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ  
И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**Пособие**

ВЫСШАЯ ДУХОВНАЯ ШКОЛА  
ЖИТОМИР 2025

ББК 86.37

П12

**Павлюк П. А.**

Практическое душепопечение и консультирование: пособие  
/ Петр Аркадьевич Павлюк. – Житомир: Высшая духовная  
школа, 2025. – 262 с.

ISBN 966-8043-06-5

Цель данного пособия – дать читателям и слушателям курса практические инструменты для христианского молитвенного душепопечения и консультирования, сформировать необходимые навыки оказания помощи в большом спектре жизненных ситуаций.

В процессе чтения, практического обучения и применения слушатели освоят более двадцати различных техник и методик христианского консультирования, которые подходят для решения широкого круга задач. Также в пособии изложено понимание основных принципов процесса молитвенного душепопечения и работы с духовно-душевными твердынями.

Редактор: *Т. Г. Баркова*

Макет и верстка: *Л. А. Голодецкий*

ISBN 966-8043-06-5

© П. А. Павлюк, 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b>	<b>7</b>
--------------------	----------

## ЧАСТЬ 1

### МОЛИТВЕННОЕ ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

<b>Глава 1. Духовные основания молитвенного душепопечения</b>	<b>20</b>
1.1 Истина освобождает	23
1.2 Корневая ложь	25
1.3 Ассоциативное мышление	29
1.4 Противоречивые верования	31
1.5 Индикаторы веры	35
1.6 Ложные верования	37
1.7 В поисках свободы	40
1.8 Попытки контролировать грех	43
1.9 Ложная и истинная духовность	45
1.10 Истина в Господе	49
1.11 Переживание истины	52
1.12 Вера и выбор	55
1.13 Процесс обновления ума	58
<b>Глава 2. Душевные основания душепопечения</b>	<b>63</b>
2.1 Эмоциональная незрелость	63
2.2 Формирование личности	67
2.3 Формирование привязанности	71
2.4 Профилактика больных привязанностей	76
2.5 Игнорирование	79
2.6 Половое созревание и социальные роли	81
2.7 Корни и плоды	82
2.8 Дух и плоть	84

2.9 Истинное духовное знание	88
2.10 Вражда духа и плоти	90
<b>Глава 3. Божественное преобразование прошлого</b>	<b>92</b>
3.1 Ложные убеждения и верования	92
3.2 Наши твердыни	95
3.3 Формирование твердынь	99
3.4 Власть языка	102
3.5 Ложные доктрины, учения, традиции	105
3.6 Осквернение окружающих	107
3.7 Источники силы твердынь	109
3.8 Освобождение от твердынь	110
3.9 Голгофская дорога	112
3.10 Опыт Гефсимании	114
3.11 Распятие	115
<b>Глава 4. Поле брани – сердце</b>	<b>117</b>
4.1 Обесценивание и отсутствие границ	118
4.2 Размытые границы	120
4.3 Не ценить	122
4.4 Одиночество как диалог	124
4.5 О плодах	126
4.6 Обвинение и негодование	128
4.7 Помощь в испытаниях	129
4.8 Принимая характер Христа	132
4.9 Спасибо, что живой	134
4.10 Исповедание грехов	137
4.11 Покаяние – это действие	139
4.12 Прощение – двухсторонне	143
4.13 Законы взаимоотношений	144
<b>Глава 5. Процесс консультирования</b>	<b>148</b>
5.1 Как происходит консультирование?	148
5.2 Кто такой консультант?	148
5.3 Консультируемый и его проблема	149
5.4 Запись биографии	150
5.5 Структурирование плоти	150
5.6 Страдание	152
5.7 Христос как Жизнь	152
5.8 Пятишаговая модель консультирования	153

5.9 С какими проблемами приходят на консультирование?	155
<b>Глава 6. Духовные причины проблем</b>	<b>156</b>
6.1 Почему необходимо прощение?	157
6.2 Основания для прощения	158
6.3 Кого и что прощать?	161
6.4 Способ прощения	162
6.5 В поисках прощения	163
6.6 Что побуждает нас искать прощения у других?	165
6.7 Процесс поиска прощения	166
<b>Глава 7. Этика христианского консультирования</b>	<b>168</b>
7.1 Помощник в бедах	168
7.2 Этика душепопечителя-консультанта, психотерапевта	171
7.3 Принципы и этика консультирования	173
7.4 Этапы консультирования и психотерапевтического процесса	175
7.5 Цель консультирования	179
7.6 Виды контрактного консультирования	182
7.7 Консультирование на практике	184

## ЧАСТЬ 2

### МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ПРАКТИЧЕСКОГО ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ

<b>1. Универсальные душепопечительские техники</b>	<b>188</b>
1.1 Помощь через отношения с консультантом	188
1.2 Техника фокусировки	189
1.3 Коммуникативные техники	189
1.4 Упражнение по реальной ситуации	191
1.5 Техники безопасности	194
1.6 Упражнение на зависимость от мнения окружающих	195
<b>2. Творческие методы и техники</b>	<b>195</b>
2.1 Рисунок	195
2.2 Рассказ	196
2.3 Письмо	197
2.4 Индивидуальная цель	198
2.5 Взглянуть на себя глазами любящего вас	204

2.6	Пять языков любви	207
<b>3.</b>	<b>Методы поиска истины</b>	<b>214</b>
3.1	Основные негативные эмоций человека	214
3.2	Определение ошибок мышления и ложных верований	222
3.3	Основные ошибки мышления	224
<b>4.</b>	<b>Когнитивные техники</b>	<b>226</b>
4.1	Эмпирическая проверка	226
4.2	Использование воображения	227
4.3	Поведенческие техники	227
4.4	Модель регуляции эмоций Джона и Гросса	228
4.5	Модель когнитивной регуляции эмоций Гарнефски и Крайга	232
<b>5.</b>	<b>Техники расширения взгляда на ситуацию</b>	<b>235</b>
5.1	Методы подбора альтернативных способов поведения	235
5.2	Парадоксальный взгляд на проблему	236
5.3	Незаконченные предложения	236
5.4	Примерка ролей	237
5.5	Модификация проблемной ситуации в позитивную	238
5.6	Какие модели мышления и поведения вредны, а какие – нет	238
5.7	Техника «Правила изменений»	239
5.8	Поиск смыслов и глубинных причин поступков	241
5.9	Техника «5 человек»	242
5.10	Использование парадоксального поведения	242
5.11	Техника «Автопортрет в полный рост»	245
5.12	Техника «Рисунок состояния»	247
<b>Приложение 1</b>		
	Тест Спилбергера	248
<b>Заключение</b>		<b>252</b>
<b>Библиография</b>		<b>259</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем во время дискредитации базовых ценностей и навыков, умения отличать правду и ложь, реальность и вымысел и пр. Поэтому именно сейчас люди очень нуждаются в реальной помощи. По оценкам специалистов, вследствие военных событий, более миллиона украинцев обратились за помощью к психологам, более пяти миллионам диагностировано посттравматическое расстройство (ПТСР). Среди этих людей есть верующие и не верующие. Они нуждаются в духовной и психосоматической помощи. Специалисты считают, что от психосоматических заболеваний вследствие войны погибает больше людей чем непосредственно во время боевых действий. Поэтому душепопечители, христианские консультанты очень востребованы. Ведь в христианском душепопечительстве и библейском консультировании принимают участие трое: душепопечитель, нуждающийся в помощи и Бог.

В течение многих лет западные христиане не могут прийти к общему мнению в отношении пользы и вреда психологии. Здесь нужно понимать, что в каждом направлении психологии заложено определенное, обычно не христианское мировоззрение ее авторов. Поэтому правы христиане, считающие чуждым не христианское мировоззрение гуманитарной науки. Однако они не правы, отвергая саму науку. Ведь в психологии существует более тысячи авторских направлений. К примеру, Зигмунд Фрейд предлагал освобождать человека от неврозов любым путем. Он считал, что, если невроз был вызван запретом внебрачных

отношений, который навязали родители или церковь, следует устранить «навязанные убеждения», что это плохо. Если личный опыт говорит, что это хорошо и приятно, то этот конфликт следует устранить любым путем.

Он брал на себя ответственность и учил, что в этом нет ничего плохого. То есть он упразднял все моральные абсолюты. Главное, чтобы человеку было хорошо. Поэтому его дочь Анна была не только его личным секретарем, но и наложницей. В конце концов, его теория о неудовлетворенном либидо привела к движению хиппи и сексуальной революции в США. А его племянник Эдвард Бернейс активно использовал теории дяди в продвижении феминизма и манипулировании сознанием людей. Написанная почти сто лет назад, его культовая книга «Пропаганда» востребована социальными инженерами до сих пор.

Однако существуют ситуации, когда к психологам обращаться нужно и даже необходимо. Это, к примеру, логопеды, дефектологи, педагоги девиантных детей, работающие с аутистами и др. Такие специалисты имеют наработанные психологические техники, которые могут помочь справиться с проблемой. Также и служителям было бы неплохо научиться ориентироваться в основах общей и возрастной психологии, чтобы понимать, какие периоды в жизни людей считаются кризисными. Конечно, они не у всех одинаково ярко проявляются, однако следует ориентироваться в этих вопросах, чтобы оказать необходимую помощь тем, кто в этом нуждается.

Истинная сущность психотерапии раскрыта в Священном Писании. Чтобы оказывать помощь другим людям, нам нужно научиться применять ее практически. То есть, главная задача христианского консультанта научить людей практиковать Писание в повседневной жизни, а не просто верить. Ведь Писание говорит, что вера без дел мертва (Иак. 2:17).

### **Душепопечение как духовная практика**

Душепопечение или христианская психология — это духовно-психологическая помощь священнослужителя тем, кто в ней

нуждается. В более узком смысле — это частные беседы с целью выслушать проблему нуждающегося и также решить ее в соответствии со Священным Писанием, учением Церкви и пониманием психо-эмоциональных особенностей данного человека. Нередко такая помощь рассматривается как синоним духовничества или пасторского окормления<sup>[1]</sup>.

Термин «душепопечение» был введен Григорием Двоесловом<sup>[2]</sup>. В широком смысле душепопечение включает в себя церковное богослужение, посредством которого духовную помощь получают многие нуждающиеся. Душепопечение не сводится к однократной встрече. Оно имеет цель приобщить человека к Церкви через покаянную молитву, исповедь, дальнейшее наставничество. Отчасти, в отличие от психолога, душепопечитель выражает личную драму опекаемого на языке религиозных терминов: грех, искушение, соблазн и пр. Частыми темами душепопечения являются семейные неурядицы, потеря близкого человека, алкоголизм, наркомания, одиночество, депрессия, стрессы, душевные травмы, суициды.

Душепопечение входит в состав капелланского служения, посещений на дому, подготовки людей к церемонии венчания (добрачное консультирование), семейного консультирования, подготовки к переходу в вечность (соборование) и т.д.

Душепопечение не подменяет медицинскую помощь и в необходимых случаях священнослужитель рекомендует своему подопечному прибегнуть к ней. Это происходит в том случае, когда проблема носит не духовный, а психосоматический характер.

---

[1] Духовное окормление это особая форма служения, заключающаяся в смиренном учительском действии служителя при содействующем ему действии Божьей благодати.

[2] Григорий Двоеслов, папа Римский, родился в Риме около 540 года. В 590 г. св. Григорий был избран на Римскую кафедру. Святитель Григорий оставил после себя многочисленные творения. Особенной известностью пользуется его «Правило пастырское» (или «О пастырском служении»). В этом творении святитель Григорий всесторонне описывает образ истинного пастыря, неустанно заботящегося о своих подопечных.

Прежде всего, от душепопечителя требуется умение безоценочно слушать, сопереживать и понимать, а также отзывчивость и приветливость (2 Тим. 2:24).

Душепопечение, как вид духовной практики, на постсоветском пространстве до недавнего времени был практически забыт. Тогда священнослужители, или уполномоченные представители власти, были обязаны доносить спецслужбам обо всем, что было сказано на исповеди, которая является неотъемлемой частью душепопечения. Да и сегодня люди боятся, что кто-то может узнать тайны их сердца, изменить свое отношение к ним, осмеять, осудить. Сатана умело сеет ложные представления о душепопечении, пользуется страхом, гордостью, чтобы люди не открывали свои сердца и оставались один на один со своими проблемами. Оставаясь в одиночестве, человек становился легкой добычей врага душ человеческих.

В Библии много мест, где Священное Писание призывает людей открывать свои сердца не только Богу, но и другим людям. Открытое сердце – это прежде всего забота о человеческом сердце. Внешние проявления поведения, будь-то пьянство, блуд, наркомания, игромания, нарциссизм и прочее, все это есть лишь последствия проблем сердца. Выявляя ложные верования, сформированные установки, с Божьей помощью изменяя мышление, заменяя ложь на истину, душепопечитель может помочь решить проблему. Мы верим, что только Христос способен очистить сердце от греха, разрешить конфликты и уврачевать боль. Поэтому, душепопечитель выступает как поводырь к Богу. Он помогает нуждающемуся увидеть проблему и привести его к близким отношениям с Иисусом Христом.

Душепопечение – это служение, направленное на внутреннее исцеление и восстановление личности; это процесс освящения, возрастание духа, исцеление и восстановление души (разума, воли и чувств) и тела. Внутреннее исцеление – это процесс, во время которого Бог исцеляет нашу внутреннюю сущность, составные части нашей души. Это термин, который мы исполь-

зуем, когда говорим о Божьем вмешательстве в нашу эмоциональную область. Часто Бог использует молитву другого человека или консультанта, чтобы послужить Божьей любовью и истиной для исцеления чьей-то жизни. Это служение осуществляется и проводится под водительством Святого Духа.

Основные направления служения душепопечения:

1. Попечительство – означает выражать словесно или практически любящую заботу и бескорыстный интерес к благополучию других, чтобы принести утешение, ободрение и поддержку в трудные времена. Это может включать молитву, участливое выслушивание, практическую помощь в ежедневной жизни;
2. Консультирование – расширенная любящая забота с использованием навыков консультирования. Это слушание, расспрашивание и различение, с целью привлечь человека к познанию Божьей истины. Цель консультирования – привести к изменению нуждающимися представлений о себе, о других и о Боге. Это приведет их к более глубокому уровню исцеления и функциональной целостности духа, души и тела;
3. Молитва – это применение Божьей истины под водительством Духа Святого во имя Иисуса и с властью Иисуса.

Бог может использовать душепопечение, чтобы укрепить нас следующими способами:

- 1) *Душепопечение может обеспечить более глубокое понимание Писания и наших жизненных обстоятельств.*

Встречаясь с библейским или христианским консультантом, мы получаем возможность более глубокого понимания своих мыслей, чувств, поведения и того, как они влияют на ваши отношения с Богом. Квалифицированный душепопечитель может помочь нам определить модели мышления и поведения, которые способствуют преодолению наших сомнений в вере. Он помогает установить необходимые связи между нашей личной историей, текущей борьбой и Божьим Словом.

- 2) *Душепопечение может обеспечить безопасное место для выражения душевной и эмоциональной боли, решения накопившихся вопросов.*

У каждого христианина есть сомнения. Однако некоторым людям бывает трудно рассказать об этом другим людям. Они боятся, что их сомнения будут отвергнуты или другие люди сделают поспешные выводы. Поэтому, важно найти безопасное конфиденциальное место, где мы можем рассказать о своих сомнениях и духовной, душевной боли, борьбе с внутренним или внешним осуждением. Это будет наш первый шаг к преодолению периодов сомнений. Душепопечитель, укорененный в истине Писания, может помочь открыто излить свое сердце перед Богом (Псалом 62:8). Он поможет обрести смелость поделиться своей борьбой или без страха осуждения (Иаков 5:16), честно признаться в своих неудачах перед другими людьми.

- 3) *Душепопечение может научить нас тому, как Бог использует других людей для укрепления веры.*

Борьба с сомнениями может привести к изоляции. Видя других верующих, которые кажутся процветающими, мы чувствуем себя одиноким. Но христианство – это вера, построенная на общности, связи и несении бремени друг друга (Гал. 6:2). Бог может использовать душепопечение, чтобы позволить нам испытать терпение и дать ободрение человеку в периоды сомнений (1 Фес. 5:14). В свою очередь, мы станем лучше подготовленными, чтобы понимать других и предлагать поддержку аналогичным образом.

Духовная поддержка, которую мы получаем во время консультирования, напоминает нам, что Бог может использовать душепопечение, чтобы увеличить веру, укрепить узы общности и принадлежности. Нам не было суждено прожить жизнь в одиночестве. Мы нуждаемся в других людях, а они нуждаются в нас.

4) *Душепопечение может развить новое видение Евангелия.*

Изучение наших вопросов о Божьем плане для нашей жизни с верным, верующим душепопечителем может стать средством привязать свое сердце к Божьей благой вести. Понимая Божью искупительную работу через Иисуса Христа, обретая уверенность в преображающей силе Духа, мы захотим, чтобы и другие люди испытали ее (Деяния 1:8). Для нашего беспокойного мира, через Евангелие (Иоан. 16:33), Бог предлагает нам благодать и помощь Своего Сына, нашего Спасителя Иисуса Христа. Это побуждает нас делиться благой вестью об Иисусе с теми, кто ищет ответы на смысловые вопросы и желает обрести надежду на вечную жизнь.

Иаков пишет: *«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка»* (Иак. 1:2–4). Жизнь полна испытаний, и может быть трудно найти силу и стойкость, необходимые для их преодоления, когда наша вера колеблется.

5) *Душепопечение – это ценный ресурс и путь к радости в периоды, когда наша вера слаба и нас обуревают жизненные бури и невзгоды.*

Когда мы вовлечены в душепопечение, основанное на библейской истине, не только укрепляется наша вера. Также, мы станем лучше подготовленными к служению Богу, любви к другим людям, которые также могут испытывать сомнения в вере и т.п.

Таким образом, библейское ученичество закладывает основание понимания Евангелия и его восстанавливающего влияния на жизнь человека. При этом молитва – это ходатайства, отстаивание духовных границ, молитвы во время консультаций. И также попечительство происходит через домашние

группы – наставничество, попечение, ученичество, консультирование, ободрение, вразумление, молитву...

В идеале это должно происходить при тесном сотрудничестве с пасторами и лидерами домашних групп.

### **Семейное душепопечение**

Бог создал человека со способностью и потребностью любить и быть любимым. Однако, к сожалению, очень часто семьи испытывают множество переживаний из-за непонимания, конфликтов, отчужденности. Это не дает в полной мере восполнить потребности и реализовать способности, заложенные Творцом. Чтобы таким образом исполнить Его державную волю. Травмированные грехом супруги частично или полностью закрывают свои сердца друг от друга и от Бога. В методике душепопечения «Открытое сердце» считается, что причины этого кроются в неразрешенных проблемах в следующих областях:

- горечь
- гордость
- бунт
- безнравственность
- временные ценности
- родовые грехи
- греховные привычки
- оккультная деятельность
- лицемерие
- негативное мышление

Избавиться от таких проблем можно только полностью открыв свое сердце. И, если мы исповедуем все грехи, заменим ложь на истину, преобразуем мышление, подчиним Богу все области нашего сердца, при этом восстановим свою идентичность, то восстановятся и отношения с другими людьми. Это поспособствует разрешению конфликтов и мы практически сможем достичь того счастья, о котором мечтаем.

Мы верим и видим на практике, что люди становятся поистине близкими, а их отношения по-настоящему крепкими лишь

тогда, когда любящие сердца полностью открываются Богу и друг другу при условии безусловного принятия и понимания.

### **Индивидуальное душепопечение**

Мы много раз намеревались что-то изменить в своей жизни. Возможно, боремся с обстоятельствами, которые нас окружают, пытаемся оградить себя от боли и неприятностей, которые причиняют нам люди (близкие и чужие). Хотим изменить свое поведение по отношению к ним. Но достичь желаемого мира не получается. Иисус однажды сказал: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоанна 8:31, 32). Бог желает, чтобы мы были свободными от греха, боли, обид, непощения.

В процессе душепопечения, мы помогаем людям по-новому взглянуть на себя и на мир. На те принципы и убеждения, в которые мы действительно верим. Появляется возможность увидеть и осознать истину, о которой, мы, возможно, давно уже знали, но она никак не могла достичь глубин нашего сердца. При этом обнаружить препятствия на пути к познанию истины и понять, как от них избавляться.

Некоторые инструменты душепопечения описаны в этом пособии. Более подробно с ними можно познакомиться на семинарах программы «Открытое сердце». Они регулярно проходят в Украине, Германии, США и других странах.

### **Служение душепопечителя-консультанта**

Профессиональными душепопечителями-консультантами могут быть люди, имеющие к этому призвание. В данной сфере могут трудиться только призванные люди, потому, что это очень тяжелое служение. По сути, это пасторство – большая ответственность и огромная духовная, психическая, эмоциональная и физическая нагрузка. Конечно, душепопечителю нужно уметь любить людей, иметь способность эмпатии, то есть сопереживания, не осуждать, хранить конфиденциальность. Ему нужно иметь особый дар — выслушать, понять человека и не осудить его.

Цель душепопечения не просто убрать чувство дискомфорта. В психологии учат, чтобы человек сам научился освобождаться от депрессии и чувства вины. При этом мог находить ресурс в самом себе, окружении или ресурсе группы. Цель христианской терапии — привести человека к осознанию причины проблемы, которой зачастую является грех, и с помощью Иисуса Христа преодолеть эту причину. Затем учить его искать помощи в Писании, у служителей и церкви, как терапевтического сообщества.

Чтобы понимать работу человеческой психики душепечителю-консультанту нужно иметь знания по антропологии, физиологии, общей психологии, чтобы понимать, каким образом вовремя не решенные душевные, психические проблемы или определенные грехи загнаны вглубь и трансформируются в депрессию, психо-соматические болезни или другие состояния. Это многократно подтверждается на страницах Библии.

Душепечитель должен не просто знать Библию, ему нужно пройти соответствующую подготовку по библейскому душепопечительству. Нужно уметь диагностировать возраст нуждающегося: паспортный, биологический, психологический, духовный, уметь различать тип темперамента, особенности характера и пр. Следует научиться практически применять Божье Слово в отношении проблем конкретной личности. Важно понимать, на каком этапе отношений с Богом находится человек (неверующий, новообращенный, имел, но потерял связь с Богом, пр.).

Задача душепечителя — привести человека к близким отношениям с Богом. Чтобы он научился решать свои проблемы с Господом Богом, ведь все люди проходят определенные сложные жизненные моменты, когда им нужна помощь и поддержка других людей.

Следует учить людей, что главная цель нашей жизни — не просто, чтобы нам стало легче жить, ведь от трудностей нам никогда не удастся избавиться. Наша цель — всегда угождать Господу Иисусу Христу. Даже тогда, когда жить не становится легче, когда проблемы не решаются или решаются не так, как

мы ожидали. Нередко, когда человек, являющийся источником нашей проблемы, не меняется из-за нашего правильного поведения, наша мотивация может угасать и мы опять оказываемся там, откуда начинали. Поэтому глобальным решением наших проблем является послушание Христу и личные отношения с Ним. Получается, что иногда у людей возникает разрыв между верой в разуме и практической верой в жизни. То есть, считая себя верующими, мы так не живем.

Задача душепопечителя объединить веру и жизненную практику и привести человека к убеждению, что отношения между людьми – это отношения не двоих, а троих. Такой вертикальный вектор между мною и Богом и является главным ресурсом, ведь ни в людях, хотя они и нужны нам, ни в себе самих, ни в любом другом творении мы не найдем настоящего решения проблемы.

Важно понимать человека, проявить сочувствие и сопереживание, быть с ним на одном уровне. Одновременно нужно самому иметь близкое общение с Богом, чтобы получить откровение для постановки правильного диагноза и дальнейшего направления движения. Мы можем видеть, что многое нужно менять, изменять можно до бесконечности. Понимая, что это невозможно за короткое время, нужно осознать, куда Господь направляет человека в этот момент, что Он хочет поменять именно сейчас. В душепопечении очень важно иметь прямое водительство Духа Святого.

Помощь душепопечителя ограничена во времени. Это кратковременная психотерапия под Божьим водительством. Однако честная психотерапия, а не та бесконечная, в которой человек привязывается к терапевту на многие годы, а то и на всю жизнь.

Главная задача душепопечения научить человека находить ответы на свои практические вопросы самому, исследуя Писание и общаясь с Богом.

Служение душепопечителя, христианского консультанта, как и профессия психолога, медика, пожарного, полицейского и некоторых других, относится к категории спасателей. Поэтому не нужно соблазняться своим положением. Теряя этот баланс, забы-

вая, что есть истинный Спаситель, мы можем начать выгорать, ибо взяли на себя функции Бога. Начиная чрезмерно усердствовать, самостоятельно решать что-то, заботясь о неподвластном нам, мы будем терять спокойствие. Поэтому, если мы вспоминаем об опекаемом не во время встречи или подготовки к новой сессии душепопечения с ним, это сигнал к молитве за данного человека. Во время молитвы следует вручить Господу решение его вопроса, попросить о благовременной помощи. Мы можем влиять лишь на то, на что Господь позволит нам влиять. Остальное — это Божий труд и следует отдать его в Божьи руки.

Подниматься наверх, стремиться к совершенству, преобразоваться в образ Иисуса Христа, а не просто существовать в роли исполнителя, прожигателя времени — высшее предназначение каждого христианина. Настоящее познание истины, — это возможность обогащаться за счет Божьей благодати. Когда в душе человека начинает тускнеть яркий свет, значит, Господь обращает его внимание на Себя.

Человек может спрятать любой свой порок. Научиться быть послушным. Стать терпимым по отношению к тем, кого хочется просто убить. Может научиться воодушевленно, очень правдоподобно лгать. Однако, он может обмануть людей и себя, но не Бога. Это не сделает его счастливым здесь, на земле и может закрыть дорогу в вечность.

Надеемся, что это практическое пособие поможет, как начинающим, так и опытным душепопечителям. Оно даст практические инструменты для христианского молитвенного душепопечения и консультирования, поможет выработать необходимые навыки оказания помощи в большом спектре жизненных ситуаций. В процессе чтения, практического обучения и применения можно освоить более двадцати различных техник и методик христианского консультирования. Они подходят для решения широкого круга задач. Также в пособии изложено понимание основных принципов процесса молитвенного душепопечения и работы с душевно-духовными твердынями.

ЧАСТЬ 1

МОЛИТВЕННОЕ  
ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ И  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

## Глава 1

# ДУХОВНЫЕ ОСНОВАНИЯ МОЛИТВЕННОГО ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ

*«Дух Господа Бога на Мне, ибо Господь помазал Меня благовествовать нищим, послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедывать пленным освобождение и узникам открытие темницы, проповедывать лето Господне благоприятное и день мщениа Бога нашего, утешить всех сетующих, возвестить сетующим на Сионе, что им вместо пепла дастся украшение, вместо плача – елей радости, вместо унылого духа – славная одежда, и назовут их сильными правдою, насаждением Господа во славу Его» (Исаия 61:1-3).*

В этой главе мы попытаемся изложить теоретические и духовные основания того, что происходит во время обучающего семинара по библейскому молитвенному душепопечению. Основанием для этого служит понимание того, что Бог не сотворил параллельных миров для верующих и не верующих людей. Нет отдельного мира для верующих и для не верующих людей. Законы и принципы этого мира одинаковы для всех живущих в нем. Однако, после обращения к Богу мы получаем залог Духа Святого. То есть в нашем естестве поселяется Сам Господь Иисус Христос. Он желает помочь нам очиститься от прежних грехов и возрасть «в меру полного возраста Христова» (Еф. 4:13), стать духовно зрелыми личностями.

К сожалению, многие служители все еще внушают людям ошибочную мысль о том, что рождение свыше и «исполнение Духом Святым» автоматически прекращает любые эмоциональные переживания. Но это не так. Драматический момент обращения ко Христу, как бы важен и ценен он ни был, не несет в себе эмоционального исцеления. Не следует считать его лекарством от всех внутренних проблем.

Прежде всего нам следует понять это для того, чтобы научиться сострадать самим себе, позволить Святому Духу исцелить наши раненые и мятущиеся души. Не нужно сурово судить других людей. К их противоречивому поведению следует отнестись с пониманием и терпением. Тогда мы перестанем несправедливо критиковать и осуждать братьев–христиан: ведь они такие же люди, как мы с вами, со своими ранами и шрамами, ошибками и неверными установками, влияющими на их поведение.

Понимая, что спасение не приносит мгновенного эмоционального исцеления, мы яснее осознаем суть доктрины об освящении. Разве неверно, что «по плодам их узнаете их»? (Матф. 7:16). Верно. Но верно и то, что по их корням мы поймем и не станем осуждать их. На основании поведения человека, наблюдая его в семье, на работе, в служении и т.д., мы можем понять, насколько глубока его вера. Тогда будет видно, что некоторые сферы жизни нуждаются в особом исцелении Святым Духом.

Есть в нашей жизни то, что не изменить ни обычной молитвой, ни самодисциплиной, ни усилием воли. Есть проблемы, в которых нужно разобраться, разучиться жить по-старому и научиться жить по-новому, преобразившись обновлением разума. Это не происходит мгновенно, под влиянием переломного момента обращения.

Исцеление и реабилитация – процессы довольно болезненные и длительные. Они требуют времени. Даже если попытаться втиснуть в головы брошенных, отверженных, обиженных, униженных и оскорбленных людей, как можно больше осуждающих отрывков из Библии, их невозможно ускорить. Вина и стыд не

совместимы с Божьей благодатью, которая одна способна стать основой внутреннего исцеления.

Однако, мы никогда не исцелимся от эмоциональных расстройств, пока не перестанем искать виновных и не возьмем на себя ответственность за собственное исцеление. Поэтому, нам нужно решить: мы действительно хотим исцелиться или желаем просто поговорить о своей проблеме? Может быть, мы хотим своим рассказом вызвать сочувствие окружающих? Или нам нужен костыль, чтобы и дальше ковылять по жизни?

Больной человек сказал Иисусу: «Так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня» (Ин. 5:7). Он не заглянул в глубины своей души, чтобы выяснить, действительно ли он хочет исцелиться. Мы живем в эпоху, которую иногда называют «эрой лодырей»: каждый пытается обвинить ближнего вместо того, чтобы взять ответственность на себя. Не нужно искать себе алиби. Следует честно ответить на вопросы: **«Действительно ли я хочу исцелиться? Готов ли я взять на себя ответственность за свои поступки?»**

Нужно просить Святого Духа показать нам реальную суть проблемы и подсказать, как надо молиться. Павел писал, что часто мы не знаем, как должно молиться (Рим. 8:26). Иногда Святой Дух использует человека, консультанта, душепопечителя, который помогает осознать суть проблемы. Порой Дух делает это через Слово Божье или через какой-то случай из жизни, который вдруг заставляет нас понять суть проблемы. Ведь очень важно понять истинную проблему и знать, как молиться о ее решении. Иаков напоминает нам, что иногда «мы просим и не получаем потому, что просим не на добро» (Иак. 4:3). Очень существенной может оказаться помощь душепопечителя, пастора или друга: вместе с ним мы сможем попросить Святого Духа показать нам суть проблемы. Ведь ведущим в процессе душепопечения, главным действующим Лицом в христианском душепопечении и консультировании является Сам Господь Иисус Христос.

### 1.1. ИСТИНА ОСВОБОЖДАЕТ

*«Познаете истину, и истина сделает вас свободными»  
(Ин. 8:32)*

В рамках программы молитвенного душепопечения «Открытое сердце», нуждающиеся в помощи учатся проводить аналогии между их настоящей душевной болью и мышлением, основанном на исходящих из прошлого опыта ложных убеждений. Понимая источник травмирующих переживаний, люди исповедуют свои ложные реакции и освобождаются от горечи, непрощения, гордости, бунта, аморального поведения, временных ценностей и т. д. (Евр. 12:1, 2).

В настоящее время практически нет семей, в которых были бы здоровые и гармоничные отношения. И причина одна: мы живем в несовершенном мире. Из поколения в поколение, зачастую через нездоровое поведение родителей, передаются страсти, различные виды психологического, физического, сексуального насилия, созависимость и другие проблемы. Отсутствие истинной близости между мужем и женой умножает количество неблагополучных семей. Поэтому, каждому из нас нужна помощь как в определении и диагностике, так и в преодолении душевной разбалансировки. Прежде в церковной среде не затрагивались грубые и неприглядные реалии жизни. Слова «инцест», «наркомания», «самоубийство», «гомосексуализм» или «сексуальное насилие» над ребенком (и не только над ребенком!), никогда не звучали в церквях. Если эти явления и обсуждались отдельными группами христиан, то крайне редко.

Люди, которые страдали от развода, подвергались физическому или духовному насилию, оставались в одиночестве. Они испытывали стыд, чувствовали себя ущербными и выброшенными из жизни. Однако надежды на помощь в церквях у них практически не было. Верующие, которые пытались преодолеть зависимость, как правило, слышали советы вроде «тебе надо исповедать свои грехи, больше молиться и взять себя в руки». В порядке вещей было услышать проповедь, в которой изла-

гались подобные точки зрения с библейским обоснованием. И, если человек не преодолел свой порок сразу и навсегда, ему навешивали ярлык: «больной», «своевольный», «грешный», «сухая смоковница» и пр.

За последние годы множество раненых людей этого мира, будучи воцерковленными, создавали семьи с детьми христиан. Большинство верующих выросли и продолжают жить в дисфункциональных, неблагополучных семьях. Всех нас: родителей и детей коснулись последствия первородного греха, последующего отпадения от Бога и жизни в грешном мире. Падшая природа сделала нас грешными и несовершенными существами. Поэтому наши семьи также не могут быть абсолютно благополучными и совершенными.

Ведь основные дисфункции приходят из прошлого и передаются из поколения в поколение. Все более часто в христианской среде встречается обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). От латинских слов *obsessio* – «осада, перехватывание, одержимость идеями» и *compello* – «принуждаю, принуждение». Это психическое расстройство еще называют: невроз навязчивых состояний. Оно может иметь хронический, прогрессирующий или эпизодический характер. При этом у больного непроизвольно появляются навязчивые, мешающие или пугающие мысли (так называемые обсессии). Он постоянно и безуспешно пытается избавиться от вызванной мыслями тревоги с помощью столь же навязчивых и утомительных действий (компульсий). Обсессивно-компульсивное расстройство характеризуется развитием навязчивых мыслей, воспоминаний, движений и действий, а также разнообразными патологическими страхами (фобиями).

Обращение к Богу и обретенное спасение не избавляют нас от груза прошлого, ощущения незавершенности событий, случившихся в детстве. Хотя именно такого мгновенного и необратимого преображения, совершенного нравственного очищения, ошибочно ожидают противники христианского душепопечения и консультирования от человека, в жизнь которого вошел Бог,

После обращения к Богу не происходит и не может произойти одномоментного и полного преобразования личности. Зачастую, традиционные верующие люди, которые никогда не сталкивались с серьезными психологическими проблемами или с подлинной душевной болью, не понимают всей сложности процесса исцеления. Они считают, что люди с душевными травмами не нуждаются ни в какой терапии. Порой они лицемерно недоумевают: разве они какие-то особенные, что им недостаточно церкви? Ответ однозначен: нет, недостаточно. Ведь и сами такие верующие нуждаются в помощи, но лицемерят, делают вид, что у них все хорошо. Травмированной личности нужно Божье исцеление посредством специальной заботы о ее раненой душе. «Врачуют раны народа Моего легкомысленно, говоря «мир! мир!», а мира нет» (Иеремия 6:14).

Это категорическое заявление подтверждается пасторами, душепопечителями, христианскими психологами и консультантами. Они ежедневно сталкиваются с болью и страданиями, отчаянием хороших, не желающих совершать греховные поступки, искренне верующих людей. Мнение, что для чудесных перемен достаточно одного лишь обращения к Господу, представляет собой опасную христианскую утопию.

Исцеление и реабилитация спасенных Господом и рожденных свыше верующих с травматическим, неблагополучным прошлым, это длительный по времени и болезненный процесс. Даже если попытаться втиснуть в головы брошенных, обиженных, униженных и оскорбленных людей как можно больше осуждающих отрывков из Библии, их духовный рост ускорить невозможно! Вина и стыд несовместимы с Божьей благодатью, которая одна способна стать основой внутреннего исцеления.

## 1.2. КОРНЕВАЯ ЛОЖЬ

Одним из видов помощи нуждающемуся человеку является определение диагноза и освобождение от отравляющей его жизнь корневой лжи (глубинной лжи). Ведь, как правило, сегод-

няшня ситуация не является причиной нашей непрекращающейся эмоциональной боли. «Ты меня так сильно расстраиваешь!», «если бы ты остановился, я бы не чувствовала себя так ужасно!», «ты заставляешь меня чувствовать себя несчастной, глупой, не достойной, одинокой и нелюбимой». «Меня уже тошнит от наших отношений, от этой рутинной домашней работы!», «каждый раз, когда он говорит это, я чувствую себя непонятой, неинтересной ему...», «каждый раз, когда супруг приближается ко мне с сексуальными намерениями, я чувствую себя грязной, падшей женщиной, цепенею и отстраняюсь», говорят люди, чувствующие себя жертвами прошлого опыта.

Во время различных событий, происходящих в нашей жизни намного легче обвинять другого человека за свои чувства, чем признать свою ответственность за них. Различные сиюминутные жизненные обстоятельства могут переживаться очень болезненно. Однако, эмоциональная боль, которую мы испытываем в определенных ситуациях, редко имеет отношение к происходящему. Таким образом, нам не дает покоя основанное на лжи контролирующее нас мышление. Оно порождено ложными верованиями и убеждениями, которые мы усвоили из опыта ранее пережитых жизненных событий. Их то мы и переносим на последующие схожие ситуации.

Например, пережив сексуальное насилие, человек может бороться с чувством стыда или страха, закрыться эмоционально и сексуально. Женщина может знать, что сексуальные отношения с супругом – это повеление Бога. Однако вследствие ложных верований на первый план у нее выходят болезненные эмоции. Она испытала их в результате специфического жизненного опыта. В этом случае она может верить в то, что сексуальное, духовное, физическое насилие, которое она пережила в родительском доме, произошло по ее вине. Поэтому, сексуальные отношения с мужем автоматически вызывают в ней стыд и отвращение. Интимность, которая была создана исключительно для брака, такая женщина воспринимает, ощущает и отождест-

вляет со стыдом. Она чувствует себя грешной, падшей, использованной своим супругом.

Обвиняя других за нанесенную прежде эмоциональную боль, мы попадаем в замкнутый круг и уподобляемся белке в колесе. Очень часто нуждающиеся в помощи считают, что причиной их тревожных эмоций, последующих чувств и незрелых реакций являются другие люди, Бог, сатана или обстоятельства. Это и дает им силу контролировать нас до тех пор, пока не изменятся наши воображаемые или настоящие обидчики. Осознав этот обман, освободившись от ложных мыслей и убеждений, мы можем успокоиться и не попадаться на эту удочку. Хотя это не всегда происходит быстро.

---

---

К примеру, сестра Надя с раннего детства находилась в стрессовых ситуациях. Из-за присутствия страха, отсутствия отцовской заботы в детстве, душевно-эмоциональных кризисов, потеряв троих детей при преждевременных родах, она поверила в ложь, будто сатана может похитить и ее душу. Не выявленная и вовремя не изгнанная мысль укоренилась и стала ложным убеждением, подтверждаемым чувствами паники и страха. Теперь сестра постоянно борется с навязчивыми мыслями и переживает панические атаки.

Выход из этой ситуации возможен посредством преобразования ума и постоянного, комплексного труда над собой. Свобода не придет, пока сестра надеется на постороннюю помощь. Нужно осознание факта, что во Христе Иисусе она уже имеет все необходимое для жизни и благочестия. Такого, побеждающего страх осознания пока еще нет, хотя сестра приняла крещение около сорока лет назад.

В еще худшем состоянии находится брат Саша из Харькова. Его мама умерла от онкологии, так и не примирившись с Богом, отец также противится Евангелию. Жена с ребенком также оставили его. Хотя он и принимает причастие, однако ему уже поставлен психиатрический диагноз.

---

---

Для конфликта, связанного со взаимоотношениями, обычное дело сказать о другом, что он является причиной нашего плохого самочувствия. Поведение другого человека действительно может быть причиной нашей боли в нынешней ситуации. Даже если другой человек повел себя недолжным образом, наш эмоциональный ответ зачастую непропорционален оскорблению. Ведь боль, которую мы испытываем сейчас, имеет источник в прошлом и поэтому ее нужно считать ложной. Зачастую внешние проявления наших переживаний не совпадают с текущим событием. В любой день мы можем разгневаться на незнакомого водителя, который, подрезая нас, «крадет» место на парковке перед магазином. Оправдывая себя легким раздражением, мы хотим разбить фары его машины. То, что должно быть лишь мягким раздражением, стало кипящим внутренним гневом.

Эмоции, которые переполняют нас в подобных ситуациях, кажутся неоправданными и раздражающими. В контексте событий так оно и есть. Действуя в соответствии с таким эмоциональным настроением, мы можем «наломать дров», и впоследствии будем жалеть об этом. Тем не менее, если бы мы смогли проследить происхождение этих нездоровых эмоций, следующих за ними чувств и бурных реакций, то это имело бы для нас огромное значение.

Пример из свидетельства участника семинара по душепопечению:

---

---

«Гнев, который я пережил во время недавнего конфликта, можно связать с событиями, пережитыми в подростковом возрасте. Память подсказала мне, что однажды, когда я жил в студенческом общежитии, пьяный или обкуренный вооруженный хулиган схватил меня за грудь. Тыча ножом в горло, он начал требовать деньги. Сперва он угрожал мне, потом разбил лицо до крови. Он сказал, что убьет и закопает меня, если я не отдам ему денег, которые я ему якобы должен. Я помню тот панический страх и бессилие, которое ощутил от того, что не мог ничего сделать. Помимо этого я очень разозлился и хотел убить

нападавшего. Этим дело не закончилось. Время от времени хулиган подходил ко мне и требовал выплаты очередной суммы денег. Таким образом во мне закрепились негативные чувства злости, мести, страха, ярости, бессилия.

Был ли гнев, который я пережил в недавнем конфликте с коллегой по работе, оправданным в данной ситуации? Да, действительно. Однако, двадцать лет спустя справедливый гнев превратился в ярость, не имеющую ничего общего с настоящим конфликтом. Во время сессии по молитвенному душепопечению я обнаружил истину о том, что причина моей ярости кроется в непрощении обидчика. Когда я принял решение простить его, Господь освободил меня от эмоциональной боли связанной с ложью, в которую я поверил в ранней юности. И я смог избавиться от необъяснимой злости и кипящей во мне ярости».

---

---

Стремление разрешить конфликт в настоящем без исцеления ран, связанных с прошлым, даст только временное облегчение. Однако вскоре ложь снова заявит о себе, и боль появится снова. Если же наш разум обновлен преобразующей истиной (Рим. 12:2), мы получаем свободу от реакций, основанных на лжи.

### 1.3. АССОЦИАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Наш психический мир многообразен и разносторонен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания. Все, что мы узнаем, каждое наше переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти след, который может сохраняться достаточно долго. При соответствующих условиях он может проявляться вновь и становиться предметом сознания. Здесь, под памятью мы понимаем запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. В истории психологии уже с давних пор предпринимались попытки объяснить связь психических процессов при запоминании и воспроизведении. Еще Аристотель пытался вывести

принципы, по которым наши представления могут связываться друг с другом. Эти принципы, названные в последствии принципами ассоциации, получили широкое распространение в психологии. Эти принципы таковы:

*Ассоциация по смежности.* Образы восприятия или какие-либо представления вызывают те представления, которые в прошлом переживались одновременно с ними или непосредственно вслед за ними. Например, образ школьного товарища может вызвать в памяти события из нашей жизни, имеющие положительную или отрицательную окраску.

*Ассоциация по сходству.* Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления, сходные с ними по каким-либо признакам. Например, при виде портрета человека возникает представление о нем самом.

*Ассоциация по контрасту.* Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления в каком-нибудь отношении противоположные им, контрастирующие с ними. Например, представив что-нибудь черное, мы можем тем самым вызвать в представлении образ карлика.

Существование ассоциаций связано с тем, что предметы и явления действительно запечатлеваются и воспроизводятся не изолированно друг от друга, а в связи друг с другом. Воспроизведение одних влечет за собой воспроизведение других, что обуславливается объективными связями предметов и явлений.

Под их воздействием возникают временные связи в коре мозга, служащие физиологической основой запоминания и воспроизведения. Когда мы негативно реагируем на новую ситуацию, то это в большинстве случаев связано с предыдущим опытом. Наш разум устроен так, что каждое новое событие он интерпретирует согласно ранее приобретенным представлениям, автоматически проецирует находящиеся в памяти чувства от пережитого в прошлом на сегодняшнюю ситуацию. Этот неврологический процесс ассоциаций автоматически перекладывает событие, произошедшее в прошлом на настоящую ситуа-

цию. На чувства мы отвечаем определенными действиями. Воспоминания из прошлого заставляют нас подобным же образом автоматически действовать в настоящем. Поэтому, бывает, что только по ассоциации с прошлым опытом, внешне безобидная ситуация вызывает у нас неоправданно бурную реакцию.

Наш разум использует информацию из тождественного прошлого опыта, чтобы в настоящем принять правильное ответное решение. Если в прошлом нет даты отсчета подобного опыта, мы не будем знать, как отвечать на нашу сегодняшнюю жизненную ситуацию. Например, если бы в детстве я не пережил нападение бродячих собак, то поддался бы искушению погладить одну из них. Мысль о том, что с собаками нужно быть очень осторожным до тех пор, пока ты не удостоверись, что животное тебе друг, немедленно посещает мою голову, и я веду себя осторожно. Однако, мы используем прошлый опыт неосознанно, вне зависимости позитивный он или негативный. К сожалению, большей частью этот опыт негативен и основан на лжи. При этом не важно: верующий человек или нет. Этот закон работает для всех людей.

В противовес сознательному и бессознательному, термин «процесс ассоциативного мышления», на самом деле не скрыт от нашего сознательного. Хотя этот процесс не особенно ярко проявляется в повседневной жизни. Однако мы можем сознательно понаблюдать за ним. В сознательной памяти нет ничего абсолютного, поэтому мы изредка витаем в мечтах. Мысленно находясь в другом месте, в то же время мы управляем машиной, это может быть на проповеди в церкви или на лекции в учебном заведении.

#### 1.4. ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ВЕРОВАНИЯ

Люди могут жить с двумя или более одновременно противоречащими друг другу верованиями. Разница между тем, что такое «логическая истина» и «экспериментальное знание» это ключевой момент в молитвенном служении душепопечения.

Наш разум содержит очень много информации, которая состоит из истинных и ложных утверждений. Мы думаем, что знаем разницу между истиной и ложью.

Например, я знаю, что нет никакой Снегурочки и Деда Мороза, хотя было время, когда я в это верил. Я знаю, что Парагвай находится где-то в Южной Америке. Я также знаком с большим объемом библейской информации, которую получил за десять лет обучения в различных библейских школах и семинариях. Я сохранил всю эту информацию у себя в памяти, там, где это доступно. Когда я нуждаюсь в информации, то обращаюсь к своей памяти, просматриваю нужные книги и конспекты. Помимо теоретического обучения я изучал различные практические курсы: «Как узнать Божью волю», «Открытое сердце», «От сердца к сердцу» и другие. Во время обучения и практического применения полученных знаний я неоднократно переживал Божье присутствие, Его водительство и своевременную помощь. Поэтому я могу очень быстро ответить: «Богу можно доверять в любой ситуации», «Любящим Бога все содействует ко благу», «Все могу во Христе Иисусе» и пр.

Тем не менее, хорошее знание Священного Писания не является гарантией победы в повседневной жизни. Это то, во что мы верим и что должно быть «сознательной правдой» и логически не обязательно должно совпадать с тем, во что мы реально верим, то есть практическим применением нашей веры. Большую часть времени мы живем основываясь не на логических верованиях. Преимущественно верим тому, чему научились экспериментально и эмоционально. При этом нужно понимать, что наши плохо контролируемые эмоции преимущественно слепы. Чувства же – осознанны. То есть у зрелых чувств есть предыдущий опыт.

Например, если истинно верить в то, что Бог – мой защитник и щит, то я никогда не должен поддаваться страху. Если я верю, что Бог восполнит все мои нужды и потребности, тогда я не должен беспокоиться о своих финансах. Если я верю, что моя жизнь

под контролем Бога, тогда мне не нужно переживать, что может произойти в следующую минуту. Однако, сознательная вера не мешает мне жить в страхе, заботе и беспокойстве, то есть эмоционально верить противоположно Божьей истине.

То, что мы переживаем каждый момент, мгновенно подает сигналы, во что мы на самом деле верим на экспериментальном уровне. Наши эмоции определяют истинную, центральную систему верований, потому что мы чувствуем то, во что верим. Кроме того, просто решив думать по другому, изучив больше логических библейских истин довольно сложно изменить нашу центральную систему верований. Фактически мы обнаруживаем, что обновление и трансформация – это работа Святого Духа.

Здесь же подчеркиваем разницу между тем, чему мы научились в результате жизненного опыта и что является просто когнитивным (теоретическим) знанием. Знание, основанное на личном опыте, содержит в себе эмоции, которые мы пережили во время значимого события в прошлом и фундаментальные верования, которые мы сформировали после этого. Например, если мальчик воспитывался в семье, где он испытал отвержение, он может прийти к выводу, что он не любим, потому что с ним что-то не в порядке. Вера в то, что «со мной что-то не в порядке» может коренным образом изменить всю его оставшуюся жизнь. Прикрепленные к этой центральной вере эмоции будут следующие: отвержение, чувство одиночества, «не любимый» и т. д. Особенно трудно жить нежеланному ребенку, приговоренному к смерти родителями еще до своего рождения. У него нет твердых оснований для жизни. Он и выживает, идя по жизни как по зыбучим пескам. При этом травмируя окружающих и саморазрушаясь под воздействием демонического духа смерти.

Обычно из чтения и изучения Писания такой человек быстро усваивает библейскую истину о том, что он «любим Богом», тем не менее ему сложно принять эту истину, до тех пор, пока он не почувствует это и не переживет на личном опыте. Событие, происходящее в настоящем, вызывает болезненные воспоми-

нения, относящиеся к прошлому экспериментальному знанию. Тогда корневая ложь говорит: «со мной что-то не так». И, эмоции, которые человек пережил в первый раз, снова напоминают о себе. Это «параллельное мышление» восходит к неистинным верованиям.

Апостол Иаков ясно объясняет эту реальность в первой главе. Иаков сказал, что наша вера да будет совершенна, чтобы мы были свободны от двоемыслия. Это ложь в нашей системе верований (нечистая вера), которая создает для нас проблемы. Перечислим некоторые отрывки из послания апостола Иакова.

*«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка. Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упрёков, – и дастся ему. Но да просит с верою, нимало не сомневаясь, потому что сомневающийся подобен морской волне, ветром поднимаемой и развеваемой. Да не думает такой человек получить что-нибудь от Господа. Человек с двоящимися мыслями не тверд во всех путях своих» (Иаков 1:2–8).*

Мы можем наизусть заучить стихи из Библии, провозглашать публично, пытаться позитивно думать о себе и о других. Однако и тогда мы обнаружим, что у нас есть эмоции противоположные нашим заявлениям. Если мы «верим», что Бог восполнит все наши нужды и по прежнему живем беспокоясь о финансах, когда есть угроза потерять работу, у нас есть противоречащие верования. Это раздвоенность в мыслях мешает нам принять истину. Внутри нас существуют две противоречащие друг другу системы верований. Это и есть «двоемыслие».

Умственная гимнастика оказывает небольшое влияние на наше мышление, которое основано на лжи и сформировано благодаря опыту. Многие люди выбирают (делают выбор, согласны

и стараются) повиноваться Истине, но боль из прошлого напоминает о себе вновь и вновь. Имея низкий болевой порог, они пытаются заглушить ее всеми доступными способами, которые приводят к различным зависимостям. Поэтому, нам крайне необходимо Божественное преображение и постоянное водительство Святого Духа.

### 1.5. ИНДИКАТОРЫ ВЕРЫ

Наиболее важным индикатором наших истинных верований являются чувства и совесть. Некоторые люди говорят, что нам нужно принять истину верой, то есть сделать выбор верить в нее не зависимо от того, что мы чувствуем. Они говорят, что истина остается истиной, не смотря на то, что мы чувствуем. Тем не менее, наши чувства дают нам значимую информацию.

Для человека вполне естественно эмоционально отвечать на жизненные ситуации. Заявляя, что мы ничего не чувствуем, не значит, что это так и есть. Задавленные, вытесненные, «замороженные», онемевшие чувства – это отказ чувствовать. Я также был эмоционально бесчувственным на протяжении многих лет жизни. Однако, непознанные, неизцеленные, глубоко укорененные чувства все же продолжали реагировать на все, что происходило со мной. Вследствие постепенного исцеления чувств, изменялись мои решения, отношения с окружающими и служение.

Бог дал нам эмоции по очень важным и практическим причинам. Конечно же, мы принимаем сигналы от нервных окончаний, которые посылают наши пальцы, чтобы мы не держали горячую тарелку слишком долго и не получили ожог. Боль была создана Богом как самая главная система, предупреждающая об опасности, чтобы сигнализировать, когда что-то идет не так. Что касается физической боли, мы научились реагировать мгновенно, прежде чем сможем заблокировать источник боли или обвинять других. Игнорируя боль, мы будем страдать от последствий.

Эмоции являются индикаторами на наш опыт переживания. Они не всегда реагируют на истину, но они выявляют то,

во что мы верим: истину или ложь. Пока мы препятствуем эмоциям раскрывать то, во что мы верим, и отрицаем их, мы идем к гибели и никогда не сможем измениться. Основанная на опыте истина должна быть подкреплена эмоционально. Эмоции происходят от верований, и неважно истины они или ложны. Мы чувствуем то, во что верим. Бог сотворил нас таким образом, что мы проявляем свою истинную веру посредством чувств, не зависимо от того, что мы считаем истиной. Если я верю, что я любим Богом, тогда я должен чувствовать любовь от Бога. Если я верю, что Он мой обеспечитель, тогда я должен чувствовать безопасность. Если я верую, что Он скоро грядет, чтобы ввести меня в вечность, тогда я должен чувствовать надежду.

Если я переживаю эмоцию противоположную истине, тогда что-то не так. Решение не в том, чтобы начать больше верить. Нужно обнаружить, что идет не так, противоположно Его истине и освободиться от лжи, которая производит негативные эмоции. Эти противоречащие истине эмоции всегда укоренены в мышлении, полученном путем опыта и основанном на лжи. Ведь, на не подкрепленных опытом знаниях довольно трудно устоять. Когда же я знаю, потому что пережил это, тогда основание намного прочнее. Библия говорит: «С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение недостатка» (Иак. 1:24).

Зная, что различные испытания и искушения, через которые мы проходим, ведут к нашей полноте и совершенству, мы встречали бы их с радостью. Но если мы по каким-либо причинам сомневаемся, заботимся, чувствуем беспокойство и страх, тогда в нашей системе верований что-то не в порядке. Естественно, мы испытываем радость и покой, когда познаем истину благодаря опыту. Отсутствие эмоций также индикатор наличия ложных верований на некоторых уровнях. Мои эмоции всегда прямо отвечают на то, что я постигаю и во что верю в данный момент.

Эмоции следуют за верованиями. «Мы чувствуем то, во что верим». Если наши внутренние верования являются божественной истиной, это принесет нам жизнь и покой. Вера в ложь, будет давить тяжелым грузом и станет отвлечением для нас. Эти главные верования претендуют на то, чтобы стать основанием нашей сущности.

## 1.6. ЛОЖНЫЕ ВЕРОВАНИЯ

Если я верю в ложь, то последствия будут такие же, как если бы это было истиной. Верования, полученные при помощи опыта, определяют нашу эмоциональную реакцию и статус в данный момент, это влияет на нас и определяет наше поведение. Если мы верим во что-то, то переживаем соответствующие этой вере эмоции. Это вынуждает нас принимать решения, основанные на этом состоянии. Это может происходить неосознанно. Вроде мы все обдумали, взвесили и приняли абсолютно верное решение. На самом же деле, это решение соответствует нашим глубинным верованиям. Мы говорим не только о видимых, но и о невидимых аспектах нашей веры. Они определяются путем анкетирования, либо через анализ своих неудач и провалов. Здесь нужна помощь специалиста. Повторяющаяся привычка решать на этой основе создает порочный круг, давая врагу место в нашей жизни.

Если мы верим в ложь как в истину, это будет играть такую же роль в нашей жизни, как если бы это была сама истина. Это дает лжи огромную силу диктовать все, что она хочет в настоящем. Наш эмоциональный статус указывает на то, во что мы по настоящему верим, даже если то, во что мы верим, лживо, – это будет иметь такой же эффект, как если бы это была истина.

Разумом я могу верить, что мои грехи прощены и все еще переживать стыд, и неуверенность в Божьем принятии, думая о том, что натворил. Я неспособен переживать покой, который приносит Божье прощение, потому я все еще верю в ложь, которая покрывает меня виной. Вера, которая продуцирует стыд, незамедлительно приносит свой урожай.

В основном наши негативные эмоции являются результатом размышления на опытном уровне, а не возникают от нашего логического знания.

---

---

У меня не возникает никаких сомнений и переживаний о том факте что, сейчас Новый год празднуется 1 января. Однако, до того, как мой разум был обновлен в некоторых новогодних воспоминаниях, я переживал грусть и депрессию каждый раз, когда приближался этот праздник. Несмотря на то, что я не помнил этого, корни моей эмоциональной боли были заложены на основанном на лжи размышлении об определенных, болезненных воспоминаниях связанных с новогодними праздниками. Подсознательно я помнил, как мы с пьяным папой на колхозных лошадях возвращались с праздничного предновогоднего застолья. Изрядно подпитой, папа решил заехать в глубокий лес и срубить елку, чтоб поставить ее на Новый год. Однако, выездные лошади, которые он решил запрячь в этот раз, испугались воя волков и понеслись нас вскачь. Я не удержался и вылетел из саней в глубокий сугроб. Прошло довольно много времени, пока меня околоченвшего и перепуганного нашел так и не отрезавший папа.

---

---

Большинство этих практических воспоминаний выходит из области обычно не воспринимаемой нашим сознанием. Когда женщина, страдающая клаустрофобией, заходит в лифт или другое тесное пространство и начинает паниковать, скорее всего, она подсознательно вспоминает о том моменте, когда мама на весь день заперла ее в темном чулане. Она может знать: закрытое пространство приносит чувство ловушки и страха. Эмоции, которые она испытывала в тех забытых воспоминаниях, полностью оперируют настоящими событиями, даже если у нее нет логического объяснения этим эмоциям. Ее верование «я умру» задето – и паника берет верх.

В эмоционально напряженных ситуациях наше практическое знание обычно блокирует знание логическое. Логически мы можем знать, что Бог любит нас, простил наши грехи. Однако,

мы не в состоянии избавиться от чувства собственной незначимости и отвержения, ненависти к себе или вины. Они связаны с нашим мышлением, основанном на корневой лжи в определенных воспоминаниях. Когда эта ложь задета обстоятельством мы становимся людьми с двоящимися мыслями и в одно и тоже время верим в две противоположные вещи.

Кто-то говорит, что это недостаток веры или неверие, но это не совсем адекватно определяет проблему. Это не означает, что мы сознательно не верим каким-то определенным библейским истинам, например, что Бог – обеспечитель. Это больше похоже на то, что наша внутренняя вера противостоит этой библейской реальности. Если я действительно верю, что Бог оставил меня одного во время насилия, издевательств, боли или халатности родителей, тогда в более позднем периоде жизни я могу понять, что даже изучая Писание, выбирая верить истине, что Бог заботиться обо мне, я все еще «чувствую» себя одиноким и незащищенным.

---

---

К примеру: логически сестра Юлия понимает, что ее муж любит и заботится о ней. Однако, неразорванная материнская пуповина, постоянная эмоциональная связь с мамой питает ее травмированные детские чувства, перенаправляет агрессивные негативные эмоции на него и детей. Она помнит, что мама хотела сделать аборт. После вынужденных родов, она была на искусственном вскармливании. В детстве мама была ее головой об стол за невыученные уроки. Папа работал секретарем партийной организации и последней забирал ее из детского садика. Тогда же она заявляла ему, что никогда не выйдет за него замуж. Выйдя замуж, свою скрытую в родительском доме агрессию, она вскоре перенаправила на мужа и детей. Это классический семейный сценарий. Глядя на свою супругу, муж видит поведение, слышит слова своей тещи. «Убила бы вас. Глаза бы мои вас не видели. Чтобы я видела вас в последний раз. Как вы мне надоели...» Она искренне считает, что они являются виновниками всех ее эмоциональных травм и неправильно прожитой жизни.

---

---

Находясь в состоянии пораженного духа, она постоянно упрекает, обвиняет, предъявляет претензии, придирается к мужу, игнорирует детей. Одним словом, она является классическим вариантом сварливой жены. Мудрый царь Соломон так поясняет эту ситуацию: «Лучше жить в углу на кровле, нежели со сварливой женою в просторном доме» (Притчи 21:9). Попытки логически повлиять на эту ситуацию не увенчиваются успехом. Раненные эмоции требуют выхода. И находят в виде козла отпущения, который всегда рядом. С козлом разрываются все отношения. Однако, он держится в дома как дойная корова. В этом случае, родовой дух смерти проявляется в виде агрессивного духа Иезавели, который пытается насмерть поразить окружающих.

### 1.7. В ПОИСКАХ СВОБОДЫ

Чтобы освобиться от лжи, в которую мы поверили, нам нужно не отрицать, а признать ложь. Хотя естественной реакцией верующего человека является отрицание того, что он верит в ложь. Поэтому у него возникает сильное желание укрыть, спрятать боль, которую эта ложь производит. Поступая так, мы создаем цикл постоянных поражений. Пока *ложь* остается не осознанной в нашем разуме, каждый раз, когда возникает ситуация подобная той, в которой она родилась, *она* будет ощущаться *как боль*.

Свобода настаивает на откровенном признании нашей эмоциональной боли и ответственности за то, во что мы верим. Прежде чем Бог освободит нас от того, что держит нас в узах, нам нужно перестать защищать и оправдывать себя. Следует перестать проектировать ответственность нашу за боль на других или на жизненные обстоятельства. Бог не награждает притворство, Он награждает за открытость, искренность и смирение, показывая Себя сильным в наших слабостях.

В поисках свободы мы не можем отделить себя от прошлого, содержащего ложь. Одно из самых распространенных решений для (освобождения от) «основанной на лжи» боли, попробовать просто «все забыть». Проблема заключается в том, что это невоз-

можно. Мы можем не думать об этом, попытаться заблокировать, подавить, отрицать его, решить думать о других вещах. Наше прошлое поднимет свою уродливую голову, когда мы меньше всего этого ожидаем. Оно хранит все, что мы знаем и все, что нам нужно, чтобы функционировать в жизни. Мы не нуждаемся в том, чтобы стереть наше прошлое, но нам нужно открыть и удалить принятую нами ложь.

Различные методы помощи удерживают в узах потому, что они защищают людей от признания болезненной реальности уже существующей в их воспоминаниях. До того, как люди признают и примут свою боль, они никогда не могут быть истинно свободны от этого, потому что только через боль они способны обнаружить мышление, основанное на лжи. Без обнаружения лжи и принятия истины от Духа Святого восстановление будет несущественным.

Когда негативные эмоции открывают наши зараженные ложью раны, это открывает возможность для обновления разума. Затем, Бог либо позволяет, либо ограничивает наши обстоятельства, чтобы поместить нас под давление, которое откроет наши основные, истинные верования. Когда все идет хорошо не нужно особых усилий, чтобы представлять себя высоко духовным. Когда же начинаются проблемы, выходит наружу истина о том, что внутри. Тогда, вся ложь, в которую мы верим, сама собой проявится через чувства, эмоции и соответствующее поведение.

Решая следовать за «дымом» от нашей эмоциональной реакции к моменту ее возникновения, мы обычно можем открыть для себя основанную на лжи веру, которая причиняет нам эмоциональную боль. В этом месте мы можем найти свободу от эмоциональной боли, образованной этой ложью, и принять истину от Духа Святого.

Мы можем логически верить в истину и эмоционально верить в ложь в одном и том же случае. Например, люди, пережившие инцест, на уровне ума знают, что в случившемся нет их вины. Ведь над ними совершили насилие. Однако, многие люди *чувство-*

вали, что в этом была их вина. Они переживали стыд из-за случившегося. Они соглашались с тем, что невиновны. Однако, вспоминая болезненный момент, их «накрывает» стыдом и страхом.

Проблемы, с которыми люди приходят на консультацию или служение, в основном не являются причиной отсутствия фактической веры. У большинства людей есть больше знаний, чем они могут практически применить. Однако их держит в узах неспособность применить истину на экспериментальном уровне. Истина, которую мы носим в своем разуме, может или не может иметь практическое переживание для нас. Неверующие люди могут знать библейские факты без особого понимания их практической ценности. Зачастую и верующие во Христа из-за не применения истины не живут в полноте Евангелия.

Большинство людей уже знают, что они хотят делать, чувствовать или переживать, но просто не могут этим овладеть. Эта неспособность бывает представленной как грех неверия, нежелание «провозгласить и верить» или неспособность повиноваться. Несмотря на то, что люди желают свободы от присутствующей в их жизни эмоциональной боли, они просто не представляют себе, как ее получить.

Никогда еще библейское образование не было настолько доступным, как сейчас. Христианские книжные магазины существуют практически во всех городах современного мира. Библия доступна в различных переводах и форматах, даже в электронных версиях с облегченными системами поиска. Однако в современном мире существует большой недостаток личной близости с Богом. У нас может быть развито *сознательное понимание* Бога. Зачастую же мы не способны *переживать* присутствия Христа в своей повседневной жизни.

Принятие истины через учение, ученичество и чтение Библии, несомненно, играет животворящую роль в жизни каждого верующего. Переживание близости с Иисусом Христом остается незаменимым для внутреннего духовного роста, и без этого все остальное напрасно. Апостол Павел описывал свой голод «знать

Его и силу Его воскресения» (Фил. 3:10). Он не пытался познать больше библейских истин, он жаждал близости с Богом, личностного единения с Ним. Обе эти вещи – разумное понимание и переживание присутствия Бога – необходимые части путешествия в обновлении ума. Получение больших знаний не гарантирует духовный рост и зрелость. Человек, который истинно знает Иисуса, а не просто знает о Нем из Писаний, является благословленным и духовно одаренным.

## 1.8. ПОПЫТКИ КОНТРОЛИРОВАТЬ ГРЕХ

Греховное поведение – это зачастую тщетная попытка управлять нашей эмоциональной болью. В большинстве случаев, выбирая грех, нашей мотивацией является тщетная попытка справиться со своей эмоциональной болью. Для нас легче выбрать грех, чем попытаться найти причину своей эмоциональной боли. Находясь в депрессии, гневе, стрессе, страхе, одиночестве и т. д., чтобы избежать плохих чувств, мы едим, когда не голодны, удовлетворяем себя сексом или развлечениями, находим другие пути отвлечения от решения настоящей проблемы.

Когда задето наше основанное на лжи мышление, ситуация в настоящем заполняется эмоциями из прошлого. Чем сильнее эмоция, тем больше ее влияние на наше поведение в настоящем. Тем не менее, когда меняется наше мышление, жизнь также меняется. Когда фальшивое мышление сверхъестественно заменено на пережитую истину, наши болезненные эмоции трансформируются в совершенный мир, и искушение грешить теряет силу.

Нужно испытывать себя во время наибольших греховных желаний и понять, исследовать, какие эмоции мотивируют ваш выбор:

- ◆ Когда поднимается гнев, мы причиняем боль другим людям независимо от того, заслуживают они того или нет.
- ◆ Когда мы одиноки, нелюбимы или обесценены, мы переедаем, вовлекаемся в прелюбодеяния или другие плотские удовольствия.

- ◆ Когда мы боимся, то отстраняемся, прячемся, «тормозим» или не послушны Божьему призыву.

Мы используем эмоции, чтобы оправдать свои действия. Если другие заставляют нас чувствовать себя плохо, мы считаем, что у нас есть право отвечать им тем же самым. Хотя эмоции, которые мы переживаем и чувствуем в стрессовых ситуациях, возникают от эмоций, которые мы пережили в прошлом, для объяснения своего поведения мы рассматриваем настоящие события.

Таким образом, мы формируем утверждения типа: «Ты меня злишь, выводишь из себя», «все бы было хорошо, если бы ты перестал это делать» или «я так реагирую, потому что ты виноват». Или оправдываем свое поведение: «я просто устал», «не выспался», «работаю на стрессовой работе», «наше финансовое положение сейчас очень сложное» и т. д.

Когда возникают негативные чувства, мы все еще пытаемся вести себя правильно. Проблема в том, что в большинстве случаев мы не способны это делать, если наш разум не был обновлен Божьей благодатью. То есть, чувствуя боль, мы обычно попадаем под ее действие, отвечая тем же другим, закрываясь или игнорируя, либо скрывая эту боль, которая ведет к таким проблемам, как ненависть к себе, депрессия, постоянное беспокойство, физические болезни и т. д. Когда под действиям эмоций мы ведем себя выше перечисленным образом, то грешим и «лишаемся славы Божьей» (Рим. 3:23).

---

---

Бывает, когда я работаю над очередной статьей или книгой, кто-то из домашних отвлекает меня в середине творческого процесса очередными «земными» делами. Иногда я теряю контроль, чувствую сильный гнев и желание накричать на жену или ребенка. Понимая, что в данной ситуации гнев неоправдан и моя реакция из детства, я стараюсь исправить положение. Вспоминаю, что мой постоянно пьяный отец кричал на всех домашних и крошил все, что попадалось ему под руки.

Когда моя, основанная на лжи боль бывала задета, это было очень естественно для меня – обвинять жену, детей, началь-

ство, работу или кого угодно. Я неохотно признал факт, что в каждом случае моя боль почти не имеет никакой связи с настоящей ситуацией, но имеет свою собственную историю, где я держусь за ложь. За последние десять лет у меня было довольно много критических переживаний, и если бы я не понимал принципы этого служения, то начал бы обвинять настоящие обстоятельства, как источник боли, которую я чувствовал.

---

---

Движущая сила практически всех зависимостей – эмоциональная боль. Большинство прелюбодейных отношений укоренены в болезненных эмоциях, и мы надеемся, что кто-то помимо супруга может устранить их. Борясь со грехом, нужно также учитывать фактор боли, который мотивирует наше греховное поведение, или мы навсегда останемся в петле борьбы, контроля и поражения.

Страдающий от булимии человек, прежде чем попадает в зависимость от недуга, развивает определенные привычки. Что-то задевает его мышление, основанное на лжи, и он чувствует внутреннее беспокойство, переживает депрессию, оставленность, страх или другое внутреннее мучение. Несмотря на то, что он осознает эти чувства, они толкают его на определенные действия, которые он развивал прежде, и он ест пока эмоции не утихают. После того, когда он набивает себя пищей, его чувство меняется на самообвинение и стыд за то, что он делает, это ведет его к другому акту, и он вызывает рвоту. Нечто подобное происходит с бывшими алкоголиками, наркоманами, спортсменами, когда одна зависимость переходит в другую. Я также переживал подобные процессы. Однако, определив свою эмоциональную боль, открывая основанные на лжи воспоминания, Господь обновляет наш ум, и показывает истину.

## 1.9. Ложная и истинная духовность

Религиозная одухотворенность – ложная одухотворенность. До осознания причин своего поведения я знал только, как отрицать боль и верой провозглашать победу. Моя победа была вре-

менной и заставляла меня применять большие усилия для ее достижения. Истина состояла в том, что плохие чувства показывали мои слабые места там, во что я верил. Только признав свои чувства и открыв *ложное мышление*, я обрел способность переживать настоящую победу.

На протяжении христианской жизни меня учили, что нужно верить в Бога и стоять на истине и трудиться, несмотря на свои чувства. Сегодня я также стараюсь делать все, кроме последней части. Я не говорю, что мои чувства как-то измеряют мою победу или духовность. Даже неверующие люди могут отрицать свои чувства, и многие из них живут хорошо, возможно даже лучше, чем многие верующие. Отрицание и подавление эмоций не духовность, а контролируемое поведение. Годы назад, когда я консультировал людей по поводу их эмоционального кризиса, я бы сказал что-то вроде «не доверяй своим эмоциям», «не обращай внимания на то, что ты чувствуешь, просто верь истине», «преобразуй свои плохие чувства в хорошие».

Хотя, иногда именно так и следует поступать. Это связано с атаками сатаны, который посылает необоснованный, ложный страх внезапной смерти или болезни. Он базируется на искаженном понимании Писания и эгоизме. В таких случаях рекомендуется не заикливаться на ложных эмоциях, провозглашать победу Иисуса Христа, отвергать и разрушать навязываемую ложь. В моменты подобных панических атак нужно сохранять трезвый ум и не поддаваться панике. Ведь паника основана на себялюбии и саможалости. Она исключает Христоцентричность и сораспятие.

---

---

Впервые болея ковидом, мне казалось, что я нахожусь в аду. Волевым усилием я читал Символ веры, провозглашал победу Иисуса Христа во всех сферах своей жизни. На второй или третий день духовной борьбы услышал запредельный голос: «Не страшись и не бойся. Око Мое над тобою...» (Псалом 31:8).

---

---

Проблема игнорирования чувств заключается в том, что отрицание чувств держит нас в мышлении, основанном на лжи. Обычно, не очень раненные люди могут дисциплинировать себя, противостоять греху, контролировать свои чувства. Зачастую они признаются другими как «духовные». Но показная духовность не является истинной духовностью. Истинная духовность заключается в переживании Божьей силы в нас и в способности действовать соответственно текущему моменту. Ведь, наш разум находится в покое благодаря тому, что сделал Иисус. Когда ветхая, мучающая нас ложь, была заменена истиной, то и сила Христа свободно работает в нас. Тогда мы можем ходить в совершенном мире даже находясь в абсолютном хаосе. «Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится» (Псалом 90:7).

Одна из причин, почему люди не приходят в церковь за решением своих проблем, – они видят, с каким трудом выживают сами верующие люди. Пока Христос не освободит нас, мы никогда не сможем преодолеть грех или боль, основанную на лжи, которую мы носим в себе. Бывает, что мы не намного более способны в преодолении греха после креста, чем до него. Поэтому, наша победа была и всегда будет находиться во Христе, который находится в нас.

Некоторые из нас были «запрограммированы» на внешнюю, показную духовность и обмануты мнением, будто истинная духовная зрелость приходит к только тем, кто больше трудится в церкви и меньше грешит, по крайней мере, на публике.

Несомненно, достойно похвалы, когда человек повинется истине даже на пике своей эмоциональной боли. Но лучше повиноваться сердцу без этой «основанной на лжи» боли в нашей жизни. Это и есть победа Христа в нас. Она приходит, когда мы переживаем то, что мы уже знаем в своем разуме. Самое лучшее для нас – это понять, когда наша эмоциональная реакция соответствует Его истине. Когда мы знаем и чувствуем истину глубоко внутри себя и наши эмоции подтверждают это.

Мы можем переживать Его радость и покой во всех обстоятельствах, когда знаем и переживаем Его истину. Апостол Павел призвал нас радоваться в Господе во всякое время «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Фил. 4:4). «Сам же Господь мира да даст вам мир всегда во всем» (2 Фес. 3:16).

Часто предлагаемое объяснение этим стихам учит нас повиноваться выбору перед лицом противоположных эмоций. Нужно выбрать радоваться, даже когда мы не чувствуем радости и быть в покое, когда мы не чувствуем покоя. Некоторые люди учат, что если мы продолжим делать это перед лицом эмоциональной позиции, то в какой-то момент эти противящиеся эмоции улягутся и преобразуются во что-то более приятное.

Повиновение заключается в том, чтобы прорваться сквозь плохие эмоции, которые мы переживаем в данный момент и заставить себя чувствовать радость. Тем не менее, выбрать сознательно радоваться – это не то же самое, что быть радостным. Радость от Господа это не только выбор, который я делаю, это происходит, когда хожу в Его истине. Мы не можем искусственно сделать себя радостными.

У нас либо есть радость, либо ее нет. Если ее нет, значит, существует проблема, которую часто можно найти в наших ложных верованиях. Проблема заключается в том, что радость и мир являются плодами Духа Святого, и мы сами не можем вырастить эти плоды. Я бы сказал, что оба эти плода произрастают от нашей практической веры, естественным образом проистекающей от силы живущего в нас Духа Святого. Если эта сила не проявляет себя, то, скорее всего, у нас есть ложь, которая их ворует.

Нам нужно обращать внимание на свои чувства, но не действовать на основании лживых представлений. Ведь наши чувства являются видимыми индикаторами нашей реальной веры. Нужно найти корень своего чувства и открыть его Господу. Нам нужно позволить Ему явить Свою истину для того, чтобы мы могли иметь мир, свободу, радость и отдых. К примеру, веря, что Господь дает нам самое наилучшее, мы чувствуем болезнь,

принимая и соглашаясь с врачебным диагнозом. Таким образом, болезнь становится нашей сущностью. Затем мы лечимся или не лечимся и можем умереть «не в свое время» (Еккл. 7:17), от принятой нами болезни.

Когда поднимается эмоциональная боль, мы можем:

- ◆ защищаться, причинять боль и обвинять окружающих, потому что мы считаем их причиной этого;
- ◆ скрыть внутри, подавить или обезболить ее, в результате чего быть во гневе, ненависти к себе и в постоянном разочаровании;
- ◆ обратить все в духовное переживание с мотивацией «любите меня, принимайте меня, подкрепляйте, цените, уменьшите мое беспокойство»;
- ◆ можем признать это грехом, исповедовать, снова и снова каяться в этом;
- ◆ найти реальный источник эмоциональной боли в нашем мышлении основанном на лжи и заменить ее на истину от Господа, тогда мы будем способны побеждать с меньшими усилиями.

## 1.10. ИСТИНА В ГОСПОДЕ

Когда в воспоминаниях, где ранее укрывались мысли, основанные на лжи, мы принимаем истину от Бога, то обретаем способность в этих областях ходить в победе, не требующей усилий. Это победа без битвы, потому, что Господь освободил нас. Этот принцип не всегда понимается правильно. Нельзя сказать, что несколько семинаров по душепопечению освободят нас от всех проблем. Христианская жизнь наполнена борьбой, и полностью безгрешными мы сможем стать только на небесах. Однако, когда мы пережили Его истину там, где была укоренена ложь, боль этих обстоятельств может быть абсолютно убрана. Ложь убирается она за другой, воспоминание за воспоминанием. Каждый верующий может познать победу, которая полностью высвобож-

дена внутренним присутствием Христа. Можно освободиться от борьбы и покоиться в Нем в тех областях, где мы действительно обновили свой разум. Когда Дух Святой приносит истину в мое мышление, Он заменяет ложь на истину, тогда я успокаиваюсь и освобождаюсь от боли в воспоминаниях. Когда проблема, связанная с «основанной на лжи» болью решена, значительно изменяется поведение, прежде мотивированное этой болью. Обновленные истиной области нашего разума уже не будут более задеты болью, основанной на лжи. Поскольку главным мотиватором неправильного поведения является наша эмоциональная боль, мы сможем ходить в победе. Это истинно только тогда, когда мы действительно свободны. «Если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Ин. 8:36).

Познание истины освобождает, делает нас способными ходить «в обновленной жизни». «Итак мы погреблись с Ним крещением в смерть, дабы, как Христос воскрес из мертвых славою Отца, так и нам ходить в обновленной жизни» (Римл. 6:4). Мы можем согласиться с апостолом Павлом, который провозглашает: «Итак, да не царствует грех в смертном вашем теле, чтобы вам повиноваться ему в похотях его; и не предавайте членов ваших греху в орудия неправды (то, что мы делаем каждый раз, когда мы в эмоциональной боли), но представьте себя Богу, как оживших из мертвых, и члены ваши Богу в орудия праведности (то, что мы можем делать без особых усилий, если ходим в истине и мире от Духа Святого)» (Римл. 6:12, 13).

Для каждого из нас очевидно, что в нашей жизни есть области искушения, в которых нам не нужно особенно бороться. Например, сегодня мне не нужно бороться с прежде неодолимым желанием курить, употреблять спиртное или наркотики, как я делал до уверования. В моей жизни есть и другие области прежде управляемые грехом, о которых я больше не думаю. Здесь я переживаю победу, и мне не нужно постоянно бороться за нее, как это было раньше. Однако, там, где есть эмоциональная боль, недалеко будет находиться искушение справиться с

этой болью через грех. Не случайно апостол Петр предупреждает нас о «рыкающем льве» во времена искушений (1 Пет. 5). Если мы верим в ложь, то будем угнетены и измотаны. Тогда сатана, «рыкающий лев», постарается обеспечить нас всеми путями, чтобы избежать этой боли. Тем не менее, если мы переживаем присутствие и мир от Бога, прохождение через искушения уже не будет таким невозможным испытанием. В моей христианской жизни были конфликтные ситуации, когда я молча сносил насмешки и унижения, играя роль своеобразного «козла отпущения». Были ситуации, когда я неоправданно быстро срывался после сказанных слов или каких-то незначительных поступков. Сейчас я знаю практическую истину и освобождающий покой в «воспоминаниях маленького мальчика», которые когда-то несли с собой эмоциональную боль.

Библия говорит, что «мы праведники» Божьи (2 Кор. 5:21) и «новое творение во Христе» (2 Кор. 5:17). Мы способны выбрать между грехом и хождением в истине. Мы можем знать победу, которая не нуждается ни в каких усилиях в тех областях нашего хождения со Христом, где мы практически познаем и принимаем истину и разрешаем Ему жить Своей жизнью через нас.

Борьба против греха, контролируемая поведением, и попытки превозмочь искушение не то же самое. Победа здесь зависит от постоянных усилий и может быть потеряна перед лицом искушения. Я называю это «одномоментная победа», в которой нам нужно без остановки бороться с грехом. Противостоять искушениям необходимо для каждого, кто желает жить угодно Богу. Мы призваны «Возлюбленные! прошу вас, как пришельцев и странников, удаляться от плотских похотей, восстающих на душу» (1 Пет. 2:11), выбирать повиноваться для угождения Богу, чтобы получить награду в вечности. Тот человек, который борется с грехом, каждый день не должен чувствовать, что его успех расценивался как второстепенная победа. Бог вознаградит его больше всего за верность Ему под давлением.

Там, где обитает Слово Христа, существует победа, которая не зависит от наших усилий. «Слово Христово да вселяется в вас

обильно, со всякою премудростью; научайте и вразумляйте друг друга псалмами, славословием и духовными песнями, во благодати воспевая в сердцах ваших Господу» (Кол. 3:16). Там, где правит дух Истины, верующий может действительно отдохнуть. «Посему будем опасаться, чтобы, когда еще остается обетование войти в покой Его, не оказался кто из вас опоздавшим» (Евр. 4:1). Если вы разрешите Господу открыть болезненные места в вашем мышлении, у вас может быть эта победа.

В то же время противостояние искушению ведет вас к выбору: «чтобы поступали достойно Бога, во всем угождая Ему, принося плод во всяком деле благом и возрастая в познании Бога, укрепляясь всякою силою по могуществу славы Его, во всяком терпении и великодушии с радостью, благодаря Бога и Отца, призвавшего нас к участию в наследии святых во свете» (Кол 1:10-12).

### 1.11. ПЕРЕЖИВАНИЕ ИСТИНЫ

Только встреча с Иисусом и пребывание в Нем во Святом Духе может освободить нас от лжи, в которую мы верим. Бог хочет, чтобы мы зависели от Него и избегали любой надежды на освобождение другим путем. Апостол Павел провозглашал: «И уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Гал. 2:20).

Многое из того, что мы называем духовностью или христианской зрелостью, является просто моральным поведением. Такое поведение под силу многим неверующим высокоморальным людям. Конечно, нужно стремиться жить жизнью, угодной Богу. Тем не менее, победа, которую Бог желает нам дать, достигается только Им в нас, когда мы добровольно подчиняемся и опираемся на Него в достижении этого. Попытки достигать победы своими усилиями и тяжелым трудом, не приведут к успеху. Христос в нас – это не столько наши усилия, как преизобилующая Божья благодать. Нам нужно верно расставить акценты и понять, где наша, а где Божья ответственность.

Переживая эмоциональную боль в своих воспоминаниях, мы признаем, что беспомощны и загнаны в ловушку эмоциональных оков и не можем от этого избавиться без посторонней помощи. В таком положении были люди из Нового Завета, когда Иисус исцелял их физически: «нуждающиеся и беспомощные». Так апостол Павел видит себя в подобном положении, когда Иисус говорит истину о его стесненных обстоятельствах: «Моей благодати достаточно для тебя. Моя сила совершается в твоей слабости». Павел тогда говорит: «И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Кор. 12:9)

Мы можем считать, что проповедуем послание изменяющее жизнь, однако никто не покается. Бывает, когда проповедь кажется полностью неуспешной, случаются отклики и люди переживают подлинное изменение. Из этого можно сделать вывод, что чудеса случаются тогда, когда к человеку прикасается Святой Дух. Самые лучшие проповеди не изменяют людей, но когда говорит Господь, черствые человеческие сердца оживают.

Молитвенное душепопечение ободряет людей слушать Господа, когда Он открывает Свою истину в их сердцах и разуме. Конечно, чтение Библии, учения и проповеди – важная часть жизни верующих, но если это отделено от присутствия Святого Духа, нам невозможно знать истину в полной мере. Иисус сказал, что «когда же придет Он, Дух истины тогда наставит вас на всякую истину» (Ин. 16:13). Есть большая разница между пониманием в разуме и переживанием присутствия Бога. Обе части важны, но одно без другого очень ограничивает нас.

Многие обучающие семинары и книги, основаны на идее, что если люди могут увидеть ложь в своих размышлениях и смогут заменить ее на истину, то это изменит их жизнь. Принцип выглядит таким образом: «больше истины = больше свободы». Это не так. Больше истины дает нам больше знаний, делает нас более знающими, однако свободу дает Господь. Знание, как таковое имеет очень незначительное влияние на нашу жизнь, если

только Дух Святой не высвобождает его в нашем сердце. Апостол Павел советует Тимофею: «Рабу же Господа не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым, с кротостью наставляя противников, не даст ли им Бог покаяния к познанию истины, чтобы они освободились от сети диавола, который уловил их в свою волю» (2 Тим. 24-26).

Божьи слуги призваны учить и исправлять верующих, но только Бог полностью освобождает людей. До того, как Он дает им покаяние, они не могут познать истину и избежать ловушки дьявола. Люди освобождаются от лжи, когда познают истину от Того, Кто Сам есть Истина «Еще многое имею сказать вам; но вы теперь не можете вместить» (Ин. 16:12). То есть, истина, это не информация, в библейском понимании Истина это Личность, сам Господь Иисус Христос.

Не нужно обесценивать практику противостояния греху и обращения к Богу. Корень греческого слова «покаяние» (*metanoia*) означает «изменение мышления и отношения». Изменение отношения – это что-то, что мы получаем от Духа Святого как способность начинать двигаться в другом направлении. Когда Бог позволяет нам изменить наше мышление и отношение, мы становимся более способными «отвернуться от греха» и двигаться в направлении, которое Бог предназначит для нас. Когда мы понимаем, что покаяние – это что-то, что Бог милостиво дает, и принимаем его как Дар, это обновляет нашу теологию. Это не дает нам отпасть от благодати. Если я могу отвернуться от греха и двигаться в новом направлении своими силами, тогда теологически я не нуждаюсь во Христе.

Тем не менее, если Бог изменяет мое мышление и отношение через познание истины, тогда новое направление будет естественным результатом Его присутствия. Слово «познание» означает практическое переживание и противоположно просто ментальному знанию. Кроме сексуального подтекста термин «познание» на иврите и в греческом языке имеет значение «анализировать, делать выводы». В Танахе, когда речь идет о созда-

нии семьи, говорится, что будущий муж вначале должен узнать свою жену, как личность, а потом уже как женщину. В душепопечении мы понимаем, что если этого не произошло, то семейные узы будут строиться только на телесном соединении и такой брак будет в опасности.

Приходя к *познанию* истины, нужно знать, что это то слово, которое Мария, мать Христа, использовала, говоря, что не *познала* мужа, не имела связи ни с каким мужчиной. Когда Бог практически дает нам новые мысли, люди осознанно «*познают истину*», то есть сначала анализируют, делают выводы и только после этого становятся одним целым с Истиной, «приходят в себя». И благодаря этому избегают ловушек дьявола (где всегда есть заблуждение). Слова «приходить в себя» могут быть переведены как «протрезвиться» или «видеть ясно». Наверняка мы видели людей в сильной боли, рыдающих от своих болезненных воспоминаний. Они внезапно «протрезвляются» когда Бог открывает им Свою истину. Как следствие они получают совершенный мир и ясный разум. Когда Господь изменяет наше мышление, мы переживаем истину. Тогда наша постоянная интенсивная боль преобразуется в совершенный покой.

### 1.12. ВЕРА И ВЫБОР

Мы находимся в эмоциональной связи с двумя основными факторами: верованиями и выбором. Наши эмоциональные оковы зависят от двух вещей – веры и выбора. Вера и выбор являются фундаментом всего, что мы делаем. У нас существует возможность сделать выбор, основываясь на том, во что мы действительно верим, а не на том, во что мы хотим верить или говорим, что верим. Та система верований, в которой мы застряли, в основном укоренена в нашем опыте. То, что мы узнали из опыта, имеет большее влияние на принятие наших решений, чем то, что мы узнали пассивным образом через изучение или инструкции.

Невозможно полностью и чистосердечно принять веру, которая противоположна нашему жизненному опыту. Мы будем

сомневаться в этом до такой степени, насколько наше практическое знание конфликтует с нашей логической истиной.

Даже если мы выбираем действовать против того, во что верим, у нас будет присутствовать элемент сомнения. Обладание истинной силой воли может медленно стереть болезненные воспоминания и обеспечить нам какую-то свободу. Концепция «проторить себе путь в новое мышление» имеет какой-то смысл, поскольку наш новый опыт, основанный на истине, уменьшит влияние старого опыта до какого-то уровня и постепенно обновит наш ум в этой области. Однако, осознанно возвращаясь к болезненному воспоминанию, в котором мы приняли ложь, и переживая его со Христом, мы получаем Божье удостоверение об освобождении от эмоциональной боли. После этого мы обретаем способность полностью отказаться от веры в ложь. Этот момент будет благословением для человека.

Когда вопрос касается исцеляющей боли, Бог ограничил Свою помощь, ведь это то, что часто стоит между нами и хорошими вещами, которые Бог предлагает нам. Это то, во что мы верим, и наш выбор, который мы делаем на основании этой веры. Это и есть конфликт. Мы можем хотеть быть свободными от своей эмоциональной боли, говорить, что берем за это ответственность и придем куда угодно, чтобы найти свободу. Разница между тем, что мы говорим и делаем, заключается в нашей воле. Мы всегда делаем то, чего хотим на самом деле.

Нередко люди от всего сердца провозглашают: «Бог я хочу быть свободным! Я готов пережить любую боль и узнать, что на самом деле со мной случилось». Однако, они не могут этого сделать. Они могут искренне говорить, что хотят двигаться вперед и не могут сделать и шага. Они искренне не понимают, что делать, чтобы изменить ситуацию, в которой они находятся. Несмотря на то что они стремятся быть свободными и выбрали дойти до того события, до которого они дошли, они также сделали выбор не идти дальше. Они хотят быть свободными, но не желают проходить через боль. Нередко люди «застревают» в процессе исце-

ления, однако затем выбирают двигаться к свободе. Это потому, что они сделали свой выбор. Не имеет значения, что служит препятствием: демоны, разобщение, гнев, потеря памяти, подавленность и так далее, движущей силой всегда является выбор.

Мне хорошо знакомо чувство безысходности, когда хочешь прорваться, но натыкаешься на непреодолимую стену. У меня есть желание быть свободным, чувствовать и знать. И при этом все-таки можно быть неспособным двигаться дальше. Тем не менее, в каждом случае, делая выбор, мы приобретаем способность идти дальше. Ничто не может препятствовать людям, двигаться вперед к свободе, кроме их собственного выбора. Выбор всегда основывается на вере. Фактически мы выбираем делать то, во что верим.

Священное Писание является стандартом для оценки и осмысления того, что происходит в основанном на библейских принципах служении молитвенного душепопечения. Мы используем написанное Божье Слово, чтобы оценивать то, что люди слышат от Господа. Мы верим, что Библия богодухновенна «и полезна для научения, исправления, обличения, наставления в праведности» (2 Тим. 3:16). Эта не подверженная влиянию времени и применимая для всех ситуаций истина, открывает Божью полноту через вдохновенное откровение каждому человеку, который идет по этому пути.

То, что происходит на сессии молитвенного душепопечения, потенциально может перейти в другой вид консультирования или служения. Поэтому ведущий служения должен быть подкован в «правильном преподнесении истины» и определении, что согласуется с Библией, и что нет. Ведущий служения должен обращать внимание на любое неистинное послание.

---

---

Однажды, женщина была в процессе воспоминания, как отец бьет ее мать. Она видела себя прячущуюся за столом и чувствовала бессилие и ужас. Она была напугана тем, что ее мама может быть убита и никто не защитит ее от отца. Ее мама не умерла, и отец никогда не причинил физическую боль сво-

ей дочери. Однако, она все еще чувствует этот страх. После того как она сфокусировалась на страхе, мы определили, что это звучит как ложь, и отдали это Господу, чтобы Он показал свою истину. Она сказала, что получила ответ от Господа через Слово: «совершенная любовь изгоняет всякий страх» (1 Ин. 4:18). Это неправильно – бояться. Ведь в страхе нет любви и в любви нет страха.

---

---

Обычно, во время семинара люди получают библейскую истину, которую они уже знают. В другое время они могут переживать что-то не смоделированное Писанием, тем не менее, не конфликтующее с ним. Это стандартная картина того, что люди переживают на душепопечительских сессиях.

### 1.13. ПРОЦЕСС ОБНОВЛЕНИЯ УМА

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римл. 12:2). Обновление ума – это процесс длиною в жизнь. Я еще не встретил человека, ходящего в совершенном понимании и познании Божественной истины. У нас у всех есть причины, которые отдаляют нас от обновления ума, и полное освобождение от основанного на лжи мышления невозможно в настоящей жизни. Наш разум заполнен ложью, которую мы приобрели и продолжаем приобретать в течение всей жизни. Если мы не сотрудничаем с Богом в освобождении от наших ложных представлений и не ищем Его истины, то останемся в узах. Реальность заключается в том, что обновление нашего ума завершится в одном из двух случаев: либо мы умрем, либо вернется Господь.

Истина в том, что боль, основанная на лжи, может быть заменена на Истину, но боль, основанная на грехе, может быть исправлена только с помощью Креста Иисуса Христа. Все люди рождены во грехе – это последствие первородного греха Адама: «так же, как грех пришел в мир через одного человека, а вместе с грехом пришла и смерть, так и смерть стала уделом всех людей, ибо все

они грешники» (Рим. 5:12). Все люди сознательно и добровольно выбирают грешить в какой-то момент их жизни, что отделяет их от Бога: «все согрешили и лишены славы Божьей» (Римл. 3:23)

Помимо креста Иисуса не существует иного решения: «без пролития крови нет и прощения» (Евр. 9:22). Люди не способны преодолеть грех своими усилиями, но только через жертву Христа на кресте: «неужели вы настолько неразумны, что жизнь начатую Духом, вы теперь пытаетесь усовершенствовать человеческими усилиями?» (Гал. 3:3). Любая попытка избежать грех без помощи Христа – это самоправедность. Для того, чтобы разобратся с грехом, существует несколько основных шагов:

### **Исповедание**

Божье слово открывает нашу неправду через обличение Духом Святым и нашим правильным откликом является исповедание или согласие с Богом. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9). Что – то, что мы сделали, является грехом, и мы перестаем быть святыми. «А блуд и всякая нечистота и любостяжание не должны даже именоваться у вас, как прилично святым» (Еф. 5:3).

Бог позволяет нам покаяться, изменить мышление «с кровостью наставлять противников, не даст ли им Бог покаяния к познанию истины» (2 Тим. 2:25), чтобы мы могли обратиться к Богу, подчиниться Ему, испытать и пережить Его всемогущую силу для правильной жизни. Для этого нам необходимо провозгласить и согласиться с таким Символом веры.

### **Символ веры**

Я признаю, что есть только одна истина и один Бог живой (Исх. 20:2,3), Который существует как Отец, Сын и Дух Святой, и что Он достоин всех почестей, всех восхвалений и поклонений как Создатель, Источник, Начало и Конец всего существующего (Отр. 4:11; 5:9,10; Ис. 43:1,7,21).

Я признаю Иисуса Христа как Мессию, Слово, ставшее плотью и жившее среди нас (Ин. 1:1,14).

Я верю, что Он пришел, чтобы разрушить дела сатаны (1 Ин. 3:8), что Он отнял силы у начальств и властей и подверг их позору, восторжествовав над ними (Кол. 2:15).

Я верю, что Бог доказал Свою любовь ко мне, потому что, когда я был грешником, Христос умер за меня.

Я верю, что Он освободил меня из царства тьмы и перенес в Свое царство и что в Нем я имею искупление и прощение грехов (Кол. 1:13,14).

Я верю, что теперь я дитя Бога (1 Ин. 3:1-3) и восседаю со Христом на небесах (Еф. 2:6). Верю, что я был спасен Божьей благодатью через веру, что это был дар, а не результат каких-то моих действий (Еф. 2:8).

Я избираю силу в Господе и могущество силы Его (Еф. 6:10). Я не возлагаю надежды на плоть (Фил. 3:3), потому что оружие моей войны не плотское (2 Кор. 10:4).

Я облакаюсь во всеоружие Божье (Еф. 6:13-18) и решаю твердо стоять в своей вере и сопротивляться злу.

Я верю, что Иисус обладает всей властью на небе и на земле (Матф. 28:18) и что Он глава всякого начальства и власти (Кол. 2:10). Я верю, что сатана и его демоны покорны мне во Христе, потому что я член тела Христа (Еф. 1:19-23). Поэтому я подчиняюсь повелению противиться дьяволу (Иак. 4:7) и приказываю ему именем Христа оставить меня.

Я верю, что без Христа я не могу сделать ничего (Ин. 15:5), поэтому объявляю о своей зависимости от Него.

Я избираю неизменность во Христе, чтобы принести много плодов и прославить Господа (Ин. 15:8).

Я заявляю сатане, что Иисус – мой Господь (1 Кор. 1:3), и отвергаю всякую подделку духовных даров или работу сатаны в моей жизни.

Я верю, что истина освободила меня (Ин. 8:32) и что путь во свете – единственная возможность общения с Богом и друг с другом (1 Ин. 1:7). Я выступаю против любого обмана сатаны, подчиняя каждую свою мысль Христу (2 Кор. 10:5), признаю Священное Писание единственно верным (2 Тим. 3:15-17). Я избираю любовь к истине (Еф. 4:15).

Я предоставляю свое тело в орудие праведности, живу и священную жертву и обновляю свой разум жизнью по Слову Бога, чтобы я мог подтвердить, что воля Бога хороша, приемлема и совершенна (Римл. 6:13;12:1,2).

Я прошу своего Небесного Отца исполнить меня Святым Духом (Еф.5:18), ввести меня в истину (Ин. 16:13) и научить меня пользоваться силой Божьей, жить, побеждая грех, не предаваясь исполнению желаний плоти (Гал. 5:16).

Я отвергаю себя и распинаю плоть (Гал. 5:24), избирая путь жизни в Духе.

Я отвергаю свои эгоистические цели и избираю вечную цель любви (1 Тим. 1:5).

Я повинуюсь величайшей заповеди – любить Господа Бога моего всем сердцем и любить ближнего как самого себя (Матф. 22:37-39).

**Территорию освобожденную от бесовского контроля, вследствие принятия Истины, передаю под контроль моего Господа Иисуса Христа. Аминь!**

## **Освящение**

Как христиане, мы понимаем, что спасение является в тот момент, когда мы полагаемся на жертву Иисуса Христа. Тем не менее, процесс «спасения» называемый освящением, это сознательное отделение себя от путей этого мира для Божьей святости. Это осуществляется только через жизнь Иисуса Христа в нас при полном участии верующего. Апостол Павел пишет: «Со всем уважением и страхом также продолжайте трудиться, чтобы завер-

шить свое спасение», «ибо именно Бог вызывает в вас желания и поступки, которые угодны Богу» (Фил. 2:12, 13). Во взаимоотношениях с Богом, Который трудится в нас, мы достигаем успехов в свободном подчинении Ему. Как Божьи дети, мы призваны повиноваться Ему, успокоиться и радоваться в Нем, следовать за Ним, понимая, что «без Него мы ничего не можем», «так что сам я не живу, но Христос живет во мне, жизнью, что я живу сейчас во плоти, я обязан вере в Сына Божьего, который возлюбил меня и предложил Себя в жертву вместо меня» (Гал. 2:20).

В молитвенном душепопечении мы решаем это таким образом. Допустим, что что-то в жизни задевает мою основанную на лжи боль. Я стою перед выбором: либо отрицать происходящее, обвинять других, начинать защищать себя, либо признать, что это Бог работает во мне. Выбирая следовать за Богом, я смиряю себя, беру ответственность за свои эмоции и делаю выбор открыть источник лжи. Когда я готов это сделать, Бог обеспечит меня истиной и освободит от лжи, которая держит меня в заключении. Несмотря на то, что мы ничего не можем сделать своими собственными усилиями, все же я могу выбрать открыть свое сердце для Бога, совершать свое спасение, согласное Его истине.

Этот же процесс осуществляется и помимо молитвенного душепопечения. Бог позволяет искушениям прийти в нашу жизнь, чтобы открыть то, во что мы верим. Когда мы открываем ложь, Господь желает, чтобы мы исповедовали ее как грех и разрешили Ему служить Своей любовью, милостью и истиной, нашему разуму и нашим сердцам. В этом процессе мы можем уйти в сторону, но свобода ждет тех, кто выбирает трудиться над собой в соответствии с Божьей истиной.

Молитвенное душепопечение не основано на какой-то формуле. Оно подчиняется библейским принципам и технике, которую предлагает Сам Господь: ведь Он Сам руководит каждой сессией. Наше умение проводить этот процесс будет зависеть от понимания изложенных выше принципов, наших способностей применять технику и от того опыта, который мы получили, применяя их.

## Глава 2

# ДУШЕВНЫЕ ОСНОВАНИЯ ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ

### 2.1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗРЕЛОСТЬ

- ◆ Эгоизм
- ◆ Поиск удовольствия
- ◆ Иллюзорная, мечтательная жизнь
- ◆ Тенденция к разрушительному поведению
- ◆ Безответственность
- ◆ Повторение последствий
- ◆ Недостаток самодисциплины
- ◆ Хронические депрессии
- ◆ Фобии
- ◆ Зависимости
- ◆ Неспособность приспособливаться
- ◆ Искаженный взгляд на реальность
- ◆ Озабоченность
- ◆ Непоследовательное поведение
- ◆ Принуждения
- ◆ Хронические проблемы взаимоотношений
- ◆ Нерациональное поведение: «не доверяй, не говори, не проявляй чувств»

- ◆ Бескомпромиссность
- ◆ Жалобы
- ◆ Поиск эмоционального комфорта
- ◆ Истерия
- ◆ Детское поведение
- ◆ Манипулирование
- ◆ Обесценивание
- ◆ Критиканство
- ◆ Подавление
- ◆ Ложь
- ◆ Двоедушие
- ◆ Требовательность
- ◆ Сексуальный контроль

Большинство этих характеристик свидетельствуют о том, что человек испытал дефицит любви при формировании его личности. Возможно, на протяжении всей жизни его и любили, но «по-своему». Родительская любовь была выражена таким образом, что не восполняла нужду ребенка в безусловной любви. Это причинило ему эмоциональную рану. Подобные раны мешают человеку принимать и отдавать любовь. Они воруют его жизненную энергию, эмоциональные и физические ресурсы. Травмированные люди тратят много времени и сил, отбиваясь от внутренней боли, скрываются за стенами самозащиты. Будучи ранеными или отверженными, они ранят и отвергают других, подчас ни в чем не повинных людей. Вследствие травматического прошлого, у них не остается ресурсов для их собственных семей или окружающих их людей.

«Нет доброго дерева, которое приносило бы худой плод; и нет худого дерева, которое приносило бы плод добрый, ибо всякое дерево познается по плоду своему, потому что не собирают смокв с терновника и не снимают винограда с кустарника. Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его» (Лк. 6:43-45).

Ведь очень трудно самостоятельно не допускать того, чтобы наши эмоциональные раны из прошлого не оказывали влияния на то, кем мы являемся теперь. Большая часть людей находится под гнетом своего эмоционального прошлого. Существует мнение, что смотреть на прошлое это пустая трата времени. Прошлое ушло навсегда и надо чистить от его остатков свой внутренний мир. Иначе эта эмоциональная «грязь» с годами будет только накапливаться, создавая все увеличивающуюся в размерах гору эмоциональной боли. То есть, это как будто у вас аллергия на пыль, и вы замаете ее под ковер в гостиной, думая, что так она не повлияет на вас. Однако, если мы не уделяем достаточно внимания нашему прошлому жизненному и эмоциональному опыту, не проработанные, «не разобранные» воспоминания занимают место новых положительных эмоций и это мешает нам двигаться вперед.

Люди, достигшие определенной степени эмоциональной зрелости, способны правильно завершать этапы своей жизни. Хотя они и понимают, что это тяжелый процесс, который потребует немалых усилий. Другими словами, эмоциональная зрелость дает понимание того, что жить надо в настоящем, а не в прошлом или будущем.

Ведь имея какие-либо отношения с эмоционально незрелым партнером, мы никогда не получаем то, что хотим. Всегда нужно сдаваться и идти у них на поводу. Они никогда не идут на компромисс. Это означает, что если они не получают именно то, что хотят, то ни на чем не остановятся. Компромисс – это то, чему учатся даже дети.

Эмоционально незрелый партнер – это человек, который продолжает выигрывать, он не желает сдаваться. Он не признает потерь или поражений. Так что в отношениях с ним нужно быть готовым жертвовать и сдаваться.

Люди, приходящие на консультирование и душепопечение жалуются на подобное поведения своих супругов. В таких случаях мы все равно обращаем внимание на духовное состояние

обратившегося за помощью и работаем над его освящением. Бывает, что видя результаты, токсичный партнер также проявляет интерес к душепопечению.

Как это ни парадоксально звучит, но мы можем что-либо изменить только тогда, когда примем это как данность, реальность. Люди, которые понимают это, знают, что жалобы и эмоциональный комфорт только заводят вглубь сложного и темного лабиринта.

Если мы являемся человеком, который больше действует, меньше жалуется, не боится выходить из зоны комфорта, то можно сказать, что мы эмоционально растем и развиваемся. Позволить себе делать ошибки и не винить себя за них снова и снова — это эмоциональная привилегия. И доступна она не многим. Мы должны осознать и принять наши ограничения и слабости. А еще работать над тем, чтобы в какой-то момент избавиться от них.

Ошибки и неудовлетворенность являются возможностями для роста, всегда и без исключений. Наши оплошности не должны заставлять нас останавливаться на пути или брать ненужный нам тайм-аут. Ведь то, что мы увидели новый путь, снимает с нас всю вину за неудачи.

Человек, не достигший эмоциональной зрелости, считает, что ему все что-то должны и что в его проблемах виноват кто-либо другой, но не он сам. Кто достиг эмоциональной зрелости, сам отвечает за свои поступки и слова. Он уверен в том, что у него нет должников, и что в своих бедах винить необходимо исключительно себя. Надо отдать должное: сильные личности никогда не занимаются самобичеванием. Они исправляют свои ошибки и делают выводы, а потом движутся дальше. Зрелые личности способны помогать другим, причем не только морально, но и материально.

Наоборот, не зрелые люди всегда получают то, что хотят, и при этом ведут себя, как маленькие дети. Если мы не соглашаемся с эмоционально незрелым человеком, у него начина-

ется истерика. Он не будет падать на пол, плакать и кричать, как маленький ребенок, но результат практически тот же. Когда вы не идете у них на поводу, все, что вам остается — это наблюдать за жуткой истерикой. То, что они хотят, это то, что они получают. Если такие люди этого не получают, они начинают истерить, и у вас не остается никакого другого выхода, кроме как сдаться, чтобы побыстрее прекратить эту истерику.

К примеру, однажды я был свидетелем, как студентка-заочница разговаривала с ректором университета. Добиваясь своего, нужного ей решения, она начала истерить и махать кулаками перед лицом уважаемого доктора наук, академика, профессора. Если бы он не увернулся, то получил бы удар кулаком в лицо. Муж этой женщины, бывший разведчик, прошедший Афганистан боевой офицер, рассказывал, что она открывала ногой двери в кабинеты его начальства и обычно добивалась своего, нужного ей решения.

## 2.2. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Выделяют четыре источника, из которых человек может получить опыт. Это:

- ◆ Наследственность, или биологические условия
- ◆ Окружающая среда
- ◆ Обучение ребенка взрослым
- ◆ Собственный опыт

От качества этих источников зависят показатели развития личности. А также есть еще один фактор, который некоторыми исследователями выносится отдельной строкой – это эмоциональная привязанность.

Наследственность – первое условие, которое определяет человеческое бытие. При этом замечено, что передаются не только физические признаки, но и духовные. Мы не являемся бесплотными духами. Самое главное, что есть у человека – тело. Особенности психики определяются частью тела – мозгом. Гены являются теми «кирпичиками», из которых затем формируется

личность. В последнее время биологический фактор – а именно, фактор наследственности – недооценивается.

Рассмотрим пример. Человек страдает от социофобии. Каковы его действия? Если он хочет покончить со своим персональным кошмаром, то обращается к тем, кто специализируется на решении подобных проблем – то есть, к психологам. Это логично. При зубной боли идут к стоматологу. Если сломалась стиральная машинка – вызывают мастера, который ее починит. Пользуясь логикой, измучившийся от социальных страхов клиент приходит на прием к психотерапевту. Затем он приходит еще один раз, затем еще и еще. Во время психотерапии появляется результат – общаться с людьми становится легче. Однако зачастую после прекращения походов к психологу все встает на круги своя. Наш герой «подсаживается» на терапевтические сеансы. Результаты их, несомненно, хороши. Одна проблема – недолговечны. Как и финансовые средства у клиента.

Где же здесь «собака зарыта»? Классическая психология считает, что причины социофобии этого персонажа кроются в генетике. Иными словами, ему нужна не только и не столько психотерапия, сколько транквилизаторы или антидепрессанты. А безуспешные попытки психолога заново «выдрессировать» клиента не приносят долговечных результатов. Обычно домашние задания психологов при социофобии – это «расслабиться посреди наполненного людьми гипермаркета», «подойти к пятнадцати случайным прохожим, чтобы спросить у них, который час», «зайти в магазин, и ничего там не купить».

Некоторые американские исследователи, специализирующиеся на нейробиологии, утверждают: такая «психотерапия» является не более, чем пыткой для социофоба, которому требуется фармакотерапия.

Лечение лекарствами имеет своей мишенью те психологические особенности, которые являются проявлением проблем психологии индивида, имеющих биологическую подоплеку. Однако, христианские консультанты-душепопечители знают, что для

Бога, создавшего человека по Своему образу и подобию: «нет ничего невозможного» (Иер. 32:27).

На процесс формирования личности серьезный отпечаток накладывает внешний фактор – окружающая среда. Она представляет собой те условия, которые не зависят от самой личности. Ярким примером может послужить печальная судьба выдающегося математика Ганса Хенрика Абеля. В его честь норвежцами была учреждена Абелевская премия для математиков. В 1826 году Абель опубликовал свою работу, где описывал способ решения уравнений пятой степени. Она автоматически возвела его в ранг величайших математиков всего мира. Но какой была среда, где родился и жил ученый?

Родители его постоянно выпивали и ссорились. Семья жила на грани нищеты. Способности Абеля были замечены лишь школьным учителем. Уравнения пятой степени были одной из тех загадок, которые привлекали внимание математика с ранней юности. Над ними лучшие умы бились десятилетиями. Но только благодаря финансовой помощи преподавателей будущей гений смог поступить в университет. Судьба Абеля была воистину полна трагизма: он заразился туберкулезом и погиб от болезни в возрасте 26 лет. Вопрос: сколько еще открытый смог бы сделать математик, если бы не фактор окружающей среды?

Личность является не просто функцией нервной системы организма. С самого рождения психика подвергается бомбардировке самых разнородных факторов. Английский психолог Джон Локк предложил называть психику ребенка «*tabula rasa*», или «чистый лист». Эта концепция означает, что ребенок рождается, не имея опыта – все знания он получает через чувственное восприятие внешнего мира. Теория Локка не претендует на абсолютность, однако, она содержит долю здравого смысла.

Формирование личности невозможно без передачи опыта. Психология называет такой процесс интериоризацией. Этот термин обозначает передачу опыта взрослыми ребенку, в процессе которого происходит личностное развитие и созревание вну-

тренних структур психики. Например, благодаря интериоризации взрослый человек может думать про себя, не мешая окружающим. Известный психолог Лев Семенович Выготский считал, что любой компонент психики, прежде чем стать ее частью, сначала протекает как форма сотрудничества между ребенком и взрослым. Это может быть общение или подражание. Наглядным примером принципа интериоризации в личностном развитии могут послужить так называемые дети-маугли. Воспитываясь с животными, такие дети имеют очень плохой прогноз относительно возможной реабилитации.

Если ребенок до пяти лет не общался со взрослыми, шансы усвоить человеческую речь для него близки к нулю. Одним из таких одичавших детей был нигерийский мальчик по имени Белло. Родители отказались от него после рождения. Мальчика приняла «на воспитание» стая шимпанзе, а в 1996 году он был найден среди зарослей джунглей. Двухлетний ребенок был умственно отсталым, имел очень низкие показатели развития. Также Белло был неполноценным физически. Ребенок не мог научиться разговаривать с людьми – он их избегал. Белло поместили в интернат, где он вел себя очень беспокойно – бросался в других детей различными предметами, дрался. Со временем его поведение стало немного лучше. Но поведение Белло во многом так и осталось похожим на поведение обезьян. Говорить он не научился. Белло умер через шесть лет после поселения в интернат по неизвестной причине. Поэтому формирование личности возможно, только если ребенок находится всецело под опекой и руководством взрослого. Большую роль для развития детей играет групповой, культурный, а также собственный опыт.

Это немаловажный фактор, который влияет на формирование личности. «Личностью не рождаются, личностью становятся» — сказал психолог А.Н. Леонтьев. Возможно он перефразировал Симону де Бовуар, которая считала эту фразу аксиомой развития женственности. Как бы там ни было, процесс становления личности всегда активный.

Опыт человека всегда уникален. Каждый воспринимает мир по-своему – не обязательно эта картина должна совпадать с реальным положением вещей. Такого подхода придерживался американский клинический психолог мирового уровня Карл Роджерс. Он утверждал: мир существует для человека только таким, каким он может его видеть. Каждый выбирает систему координат сам. Добрый человек стремится к самоактуализации, развитию того, что заложено в нем Богом.

Чтобы подтвердить взгляды основателя гуманистической психологии, не нужно далеко ходить. Бытовых примеров очень много. Есть люди, которые, казалось бы, могли бы изменить свою жизнь, поскольку все бразды правления лежат у них в руках. Но по неведомым причинам соседи сверху продолжают спорить о том же день за днем, из года в год.

---

---

Тридцатилетний алкоголик Вася пьет и жалуется на одиночество. А вот тетушка Маша, у которой, казалось бы, дела идут из рук вон плохо, не унывает и каждый день ухаживает за приносящими ей радость двадцатью кошками. Эти персонажи отличаются между собой не более, чем той картиной мира, которая присутствует у них в голове – а, стало быть, уже много лет оказывает влияние на формирование личности этих людей.

---

---

Карл Роджерс считает: единственная сила, которая побуждает человека двигаться дальше – это тенденция максимально раскрывать свои способности. Если индивид умеет видеть себя таким, какой он есть в реальности, ученый говорит о максимальной конгруэнтности (соответствии) его восприятия мира. Напрямую от самопринятия зависит и принятие других – чем добрее человек к себе, тем лучше он будет относиться и к другим.

## 2.3. ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Для развития – как общепсихического, так и для личностного – необходимой является привязанность ребенка ко взрослому. В подавляющем большинстве случаев – к матери. Особый

вклад понимание этой концепции внесла Л. Петрановская – специалист по психологии детей-сирот.

Привязанность, считает психолог, является обязательным условием для того, чтобы личность ребенка развивалась. Интерес к окружающему миру, формирование любых способностей и навыков нанизываются, словно кольца детской пирамидки, на стержень привязанности. Если же этой основы нет, то извне пирамидка может показаться устойчивой. Но при первом же касании ее кольца рассыплется. Личностное развитие становится невозможным.

Ребенок из детского дома – это тот ребенок, который не знает, что такое любовь матери и защищенность. Если бы он мог ощущать себя под защитой надежной эмоциональной связи с матерью, тогда бы и происходило его гармоничное развитие. Но поскольку «стержень» отсутствует, при любом столкновении воля ребенка рассыпается. Воспитатели не могут дать ему то, что необходимо по природе.

Программа привязанности – это важнейший фактор, что влияет на развитие личности в самом раннем возрасте. Она биологически заложена в человеке, как и у других млекопитающих. Если детеныш млекопитающего не находится под заботой матери-самки, то каждую секунду он испытывает смертельный ужас. В мире дикой природы детеныши всегда прикреплены ко взрослому животному. Они исследуют окружающий мир – но только если уверены, что мать находится недалеко от них.

Привязанность – это связь, которая притягивает и удерживает человека рядом с кем-то или чем-то, когда его с этим не связывает ни чувство любви, ни интерес либо выгода. К кому или к чему только не привязываются люди! К своей любимой ложке, к щенку, к своей работе и месту жительства, к старой кофте и, конечно, друг к другу... Некоторые из этих привязанностей понятны и оправданны, другие больше похожи на чудачества, часть – большая жизненная неприятность. Большинство современных людей привязаны к комфорту, телевизору, интернету,

мобильнику – ко всему этому тянет, даже когда человек понимает, что без этого обойтись можно и даже лучше бы обойтись. Люди привыкают к своему любимому креслу, к джинсам, к теннисной ракетке – это тоже варианты бытовых привязанностей. Тем более каждому знакома дружеская привязанность между людьми – между детьми и родителями, любовная и супружеская привязанность.

Такие межличностные привязанности могут иметь разную природу: когда-то житейской, а иногда психологической привязанностью. Житейская привязанность – это привязанность к привычным удобствам и обстоятельствам жизни, иногда неготовность напрягать себя неудобом и неприятностями в случае разъезда. «Почему вы не разъедетесь, вам же трудно друг с другом? – А куда я уеду одна с ребенком? Мне уезжать некуда, квартиры нет, денег снимать квартиру – тоже нет».

Более интересна психологическая привязанность – связь между людьми, проявляющаяся то в желании постоянной *близости и ощущения защищенности* рядом с каким-то человеком, то в боли от потери близости или страхе такой потери.

Самый известный вид психологической привязанности – это *привязанность ребенка к матери*, как, впрочем, и обратный вариант – *привязанность матери к ребенку*. По мере взросления ребенка следует различать привязанность ребенка к матери и любовь ребенка к матери. Чем более дети становятся взрослыми людьми, тем больше в отношениях должно быть любви и меньше привязанности.

Психологическая привязанность может быть как здоровой, так и болезненной. Здоровая (условная) привязанность – это близкая эмоциональная связь тогда, когда она нужна, и возможность легкого прекращения привязанности, когда она неактуальна. Если привязанность перестает быть мягкой, когда отсутствие предмета привязанности вызывает уже боль – говорят уже о *больной привязанности*. *Невротическая, больная привязанность* – жесткая психологическая связь, когда даже представле-

ние о существовании без объекта привязанности вызывает страх и боль, ломку на уровне души. Тем более тяжелы переживания в случае, когда человек лишается объекта своей больной привязанности...

В случаях, когда привязанность превращается в нечто, что лишает человека всякой свободы, говорится уже о *зависимости*, как например, зависимость от алкоголя или наркотиков.

Еще раз пройдемся по понятиям:

- ◆ Привык к яблокам на завтрак и ем их не замечая – это простая привычка.
- ◆ Привык и хочется яблоки на завтрак – это уже привязанность как разновидность привычки.
- ◆ Мне нельзя яблоки, сам себя ругаю, но кушаю яблоки на завтрак – это зависимость.

Привязанность похожа на клей – если клей по типу липучки, это легкая привязанность. Если клей схватил намертво и отдирать приходится с кровью – это зависимость.

Действительно, психологическая привязанность формируется в первую очередь как *привычка*, как результат длящегося контакта, то есть повторения значимых переживаний. Если ранее не знакомые люди начинают жить рядом друг с другом и между ними завязываются отношения, то со временем эти отношения практически неизбежно перерастают в привязанность.

Женщины, вступая в близкие отношения с привлекательным мужчиной, обычно изначально тяготеют к отношениям с привязанностями, к семье МЫ. В то же время, со стороны мужчины чаще проявляется опаска и желание более дистанцированных, свободных отношений Я плюс Я.

Мудрые женщины, знающие природу возникновения привязанности, «покорно» соглашаются на отношения Я плюс Я. Иногда и сами лукаво предлагают их особо осторожным и независимым мужчинам, зная главное: с течением времени все *отношения Я плюс Я естественным образом переплавляются в семью – МЫ...*

Если люди безразличны друг к другу, то привязанность между ними не образуется и при длительном времени контакта. Неприязненно относящиеся люди парадоксальным образом тоже привязываются друг к другу (стокгольмский синдром). Однако, быстрее всего психологическая привязанность возникает в отношениях, где фон взаимно положительного отношения чередуется с яркими моментами негативных вспышек. Чем дольше длятся отношения и чем ярче сопровождающие их переживания, тем быстрее возникает привязанность и тем крепче она становится.

Маленькие добавки дискомфорта от потери близости усиливают привязанность. Однако, однако в больших дозах привязанность либо уничтожают, либо переводят ее в формат большой привязанности.

Как привычка, психологическая привязанность формируется постепенно, однако нередки случаи, когда привязанность возникает практически мгновенно, по механизму якорения. В животном мире это феномен импринтинга, в человеческой жизни – это запечатление и влюбленность с первого взгляда... Важно понимать, что у людей подобное якорение срабатывает только в случае особого состояния человека, а именно гормональной поддержки, внутреннего психологического настроя. «Ее душа его искала» и специфической философии жизни, где любовная привязанность является одной из главных жизненных ценностей. Чем в большей степени человек живет на уровне человека-организма, тем чаще и легче он (она) привязывается. Человеческая личность с развитым разумом и волей допускает в своей жизни только те привязанности, которые полезны, и прекращает привязанности не нужные.

Переживается привязанность разнообразно – как чувство близости, как любовь, как ощущение груза, как лишение свободы, как страх. Нередко привязанность принимает форму любви: заботимся, чтобы не потерять и слушаемся, чтобы на нас не сердились и от нас не отдалялись. Действительно, силь-

ная психологическая привязанность очень похожа на любовь, и в жизни любовь и привязанность легко перепутать. Тем более, что к одному и тому же чел овеку у нас может быть одновременно и любовь, и привязанность. Кроме того, мы зависимы от того, к кому привязаны, и поэтому, боясь его потерять, вынуждены о нем заботиться. И тогда привязанность действительно оказывается очень похожей на любовь, оказываясь любовью в добровольно-принудительном варианте.

Любовная привязанность – особый вид психологической привязанности, обычно с чертами больной привязанности, а то и зависимости от объекта любви. Главная черта любовной привязанности – это не радость и не забота, связанные с объектом любви, а любовные страдания, которыми человек иногда мучается, а иногда со сладострастием упивается.

Умные люди сами с удовольствием привязываются к тому, что их будет по жизни поддерживать, а также к тем людям, общение с которыми радостно или полезно. При этом, привязываясь, они предпочитают не жесткую, а условную привязанность, устроенную как карабин у альпинистов: когда нужно, мы надежно привязаны. Если привал и лучше быть свободным, карабин отщелкивается и мы – свободны.

Как же предупредить такие отношения и как себя вести, когда к нам привязываются не самые адекватные люди?

## 2.4. ПРОФИЛАКТИКА БОЛЬНЫХ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

Привязанности хороши, пока вы нужны друг другу и ваши привязанности – не больные, мягкие, скорее игровые. Если же в отношениях у вашего партнера проявляется жесткая, больная привязанность к вам, то это ситуация опасная. Человек с такой привязанностью выдает неадекватные реакции: буквально преследует объект свой «любви», звонит в любое время суток, требует быть с ним рядом, угрожает лишить себя, а то и другого жизни.

Как предупредить такие отношения? Что делать в случае, если такой человек, все-таки оказался с вами рядом? Как завершить подобные отношения, если они уже начались?

Самое главное правило, которое надо взять на вооружение – не связывайтесь с теми, у кого может развиться болезненная привязанность. Начиная строить отношения с новым человеком, прислушивайтесь к его словам, приглядывайтесь к эмоциям. Если, вдруг, вы начинаете слышать от него что-то вроде «Я без тебя жить не могу», сказанное на полном серьезе с настоящими эмоциями, то это уже явный тревожный сигнал и вам подсказка: «Эти отношения нужно быстро прекращать».

Если вы первые звоночки прозевали и столкнулись с болезненной привязанностью в явном виде, то самый правильный и надежный метод – полный и окончательный разрыв, полное прекращение отношений и каких бы то ни было контактов. Расставаться необходимо без душевных разговоров, без долгих объяснений и попыток договориться на будущее. Категорически!

Почему так жестко? Это единственный разумный выход, поскольку человек в таком состоянии имеет такой же статус, как и человек в сильном алкогольном опьянении. Вы о чем-либо будете беседовать с пьяным, когда он пришел просить у вас совсем немного денег? Будете рассказывать ему о том, что пить нехорошо, что деньги вы ему уже давали, и он вам их не вернул, что вы даете в последний раз, и чтобы он больше не приходил? Правильно, не будете, потому что бессмысленно. Вот так же бессмысленно беседовать с теми, кто смотрит на вас сумасшедшими глазами и обещает вам все что угодно, лишь бы вы не уходили.

Разговаривать – бесполезно. Это то же самое, что отпиливать руку долго. В данном случае правильное решение – разойтись и прекратить любое общение. Никаких звонков от вас, никаких ответов ему – как будто вы умерли. Вас нет. Отношения прекращаются административно, а не психологически.

Если человек обещает сделать с собой что-то страшное, грозит суицидом, не воспринимайте это всерьез. Почему? Не почему, а

зачем – чтобы как раз суицида не случилось. Потому что суицид случается именно там, где на угрозы суицида реагируют беспокойством и душевным трепетом, где есть на эту тему переживающие зрители. А в отношениях, где это выслушивается безразлично, как глупости, ничего страшного не случается, потому что для этого спектакля зрителей нет. Если случай спорный – обратитесь к психологу, а еще лучше – к психиатру, это вопрос не ваш, а его.

Еще важно понять, что причиной суицида в данных обстоятельствах может быть желание отомстить обидчику. Тогда необходимо дать понять отвергнутому претенденту, что последствия его поступка никак не повлияют на вашу жизнь. Обычно, после этого спектакль прекращается. Если же начинаются угрозы, то необходимо обратиться в правоохранительные органы. Поскольку полиция не спешит реагировать на подобные обращения, то лучше это делать через адвоката, психолога или специальную организацию.

---

---

К примеру, сестра Татьяна рассказывала, что в юности у нее был такой беспокойный поклонник. Этот юноша, член церкви, заявлял, что любит ее «до гроба жизни», что она предназначена ему Богом. Он неоднократно провозглашал, что других вариантов не рассматривает. Если она не соглашается, то ему незачем жить. Она вовремя заметила эти «красные огоньки» и с помощью пресвитера разорвала эти токсичные отношения. Впоследствии этот человек таки окончил жизнь самоубийством, но уже по другому поводу и в других отношениях.

---

---

Если случай не такой тяжелый, человек все-таки вменяемый и вы хотите рискнуть разрушить ситуацию более конструктивно, можете попробовать метод «Нагрузка личностным духовным развитием». Этот метод потребует большей психологической подготовки, чем первый, но если вы сумеете его удачно применить, ваш «партнер» или быстро поумнеет, станет вам нужным человеком, или очень быстро захочет расстаться сам.

В чем суть этого метода? В этом методе вы не отдаляетесь от человека, вы продолжаете встречаться с ним, как и раньше, но главной, а лучше единственной темой вашего общения становится его личностный рост и развитие. При любом удобном и неудобном моменте вы рассказываете о том, как это здорово, правильно и необходимо, начинаете давать полезные советы, задания и упражнения. Например, предлагаете заняться ежедневным учетом своего времени и планированием распорядка дня, изучением Библии, прохождением консультирования, и при каждой встрече спрашиваете о результатах выполнения.

Главное – делать это без иронии, на полном серьезе, с позитивным отношением к человеку. Но при этом быть настойчивым, и несмотря на протесты, не сворачивать с намеченной линии. После этого у человека останется только два выхода: либо действительно начать все это делать и лично расти, либо начать избегать общения с вами. И, наверное, вы уже поняли: если человек начнет лично и духовно расти, он сможет освободиться от своих больных привязанностей.

## 2.5. ИГНОРИРОВАНИЕ

Цель игнорирования в токсичных отношениях – изменить ваше поведение, подстроить под себя. К этому также относится тактильное игнорирование. Оно происходит, когда перестают реагировать физически, смотреть, слышать, не реагируют на голос и прикосновения. Все это проявления нездоровой психики. Психически здоровый человек не игнорирует значимых людей. Не секрет, что в токсичных отношениях, молчание и игнорирование, это еще и способ дрессировки.

Если вам в ответ молчат, затем выдвигают требования. Или с помощью игнорирования выбивают свободу от обязательств. К примеру: «я не обязан ничего отвечать, когда хочу, тогда и отвечаю, да потому что достала». В браке: «ты уже старый и больной, я не хочу с тобой иметь никаких отношений... устала от тебя, ищи себе молодую... ты мне нужен только для денег, в

остальном сама справлюсь...». Все это абьюз и манипуляции с целью прогнать под себя другого.

Если нас поместил в черный список любимый человек, с которым мы встречались, имели близкие, возможно родственные отношения, то перечислим кое-какие факты.

- ◆ Любимых людей в черный список не помещают, потому что дорожат – следовательно человек нас абсолютно точно не любит.
- ◆ Резкое прекращение общения без права переписки – это нанесение сильного удара по нашей психике.
- ◆ По силам эмоций того, кого игнорируют это сравнимо с ударом, или травмой, потому, что игнорирование от близкого человека, это воссоздание ситуации, где любимый (в детстве это родители), предает, уходит насовсем.
- ◆ Для некоторых людей это может быть критично невыносимо. Бывают случаи, когда после помещения в игнорирование, от непереносимости моральной боли, некоторые люди заканчивают жизнь.
- ◆ Это психически неуравновешенный и не устойчивый человек, следовательно, с ним не может быть нормальных отношений, только нездоровые, больные.
- ◆ Это рефлекс очень многих людей, способ таким образом поднять свою самооценку. Затем они догоняют и пытаются что-то объяснить.

Искренне любящий человек никогда не поместит нас в черный список игнорирования. Он всегда объяснит ситуацию и будет объяснять до тех пор, пока мы не придем к взаимопониманию. Ведь любовь не приносит боли. Ее приносят люди, не умеющие любить. Не случайно одиночная камера в тюрьме – очень жестокое наказание, там люди сходят с ума. Хотя мы находимся в социуме, но для влюбленного человека игнорирование сопоставимо с камерой пыток. Следовательно, тот, кто поместил вас в игнорирование – жестокий человек.

Игнорирование, это послание – не живи, для меня тебя не существует. Я тебя не вижу и не слышу. По факту это скрытое пожелание нам смерти. Нам четко демонстрируют – нас нет. Игнорирование сравнимо с ощущением смерти, конечности бытия. Это страшно и больно. Это всегда инструмент давления. И, одновременно, это признание собственной слабости и беспомощности. Сильный человек не будет игнорировать и блокировать некогда любимого человека и найдет способы объясниться без этого и расстаться без игнорирования. Игнорирование – жестокий способ показать человеку его место. Его цель – наказать и сделать нас бессильными. Это способ унижить и эффективная манипуляция.

## 2.6. Половое созревание и социальные роли

Юность является периодом полового созревания. Это возраст наступления физиологии человеческой зрелости, когда рост организма замедляется, заканчивается формирование сердечно-сосудистой системы, тканей и других органов, отмечается нарастание мышечной массы тела и, как следствие, увеличивается физическая работоспособность и выносливость. Все возрастные этапы развития можно определить в зависимости от возрастных задач, которые человек способен решать в конкретный период своей жизни:

- ◆ Получение полного представления о своей внешности и особенностях тела, формирование навыков их эффективного применения в труде, спорте и других сферах деятельности;
- ◆ Осознание гендерной роли в обществе, формирование мужской или женской внутренней позиции, выбор модели поведения;
- ◆ Формирование зрелых социальных связей со сверстниками – как мужского, так и женского пола;
- ◆ Отстаивание эмоциональной независимости от взрослых;

- ◆ Определение собственных склонностей к тому или иному виду профессиональной деятельности (в этот период обучение в школе или вузе нацелено на получение профессиональных навыков);
- ◆ Осознание особенностей института брака, подготовка к семейной жизни и ответственности, связанной с партнерством и воспитанием детей;
- ◆ Формирование гражданской позиции и социальной модели поведения, укрепление собственных политических, идеологических, экологических и других взглядов;
- ◆ Построение внутренней схемы идеалов и ценностей, которые в дальнейшем станут основным руководством для поведения в обществе.

## Вывод

На формирование личности оказывает влияние целый тандем факторов. Кем станет человек? Зависит как от того «багажа», которым наградили его предки и родители, так и от его собственных усилий. Становление личности – это процесс, который продолжается всю жизнь, и любая остановка здесь может означать деградацию и застой. Тому, кто не хочет оказаться на обочине жизни, придется приложить немало усилий.

Прислушаемся к словам Брайана Трейси: «Берите управление на себя! Вы настроены позитивно по отношению к себе именно в той степени, в какой считаете себя распоряжающимися собственной жизнью».

## 2.7. КОРНИ И ПЛОДЫ

- ◆ **Наше положение во Христе:** «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Кор. 5:17).
- ◆ **Наш опыт во Христе:** «Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Кор. 3:18).

- ♦ **Принцип плевел и пшеницы:** «Оставьте расти вместе то и другое до жатвы» (Матф. 13:24-30). «Он же сказал в ответ: всякое растение, которое не Отец Мой Небесный насадил, искоренится» (Матф. 15:13).
- ♦ **Сила плоти:** «Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю..., а потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех... Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Римл. 7:15-20)
- ♦ **Причина:** большинство наших проблем начинаются с ложного, отрицательного или разрушительного мышления. «Каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью» (Иак. 1:14).
- ♦ **Эффект:** ложное мышление производит грех. «Похоть же, зачавши, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть» (Иак. 1:15). «В искушении никто не говори: Бог меня искушает; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью; похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть» (Иак. 13-15).

В Послании Иакова мы находим источник большинства наших проблем взаимоотношений: «Откуда у вас вражды и распри? Не отсюда ли, от вожделений ваших, воюющих в членах ваших?» (Иак. 4:1).

- ♦ **Нераспятая плоть** имеет намного больше силы для того чтобы препятствовать духовному росту и зрелости нежели дьявол. Сатана – уже побежденный противник. Его сила заключается в его способности обмануть человека. Больше силы и власти – это не то, что нужно для зрелости в Господе. Что нужно – так это больше света! Мы должны принести истину в те области своей жизни, в которых мы не находим подчинение Христу.

### Источники проблем во взаимоотношениях:

- ◆ Нанесение ран: (Пр. 17:22; 18:14; 18:8)
- ◆ Негативное мышление: (Пр. 23:7а; Иов. 3:25; Ос. 2:5)
- ◆ Грех: (Римл. 7:17; Иак. 1:14,15; 4:1)
- ◆ Тьма: (1 Ин. 1:5-7; 2:10,11)
- ◆ Демоническое окружение: (Деян. 10:38; Еф. 6:12)

### 2.9. ДУХ И ПЛОТЬ

А в древности была такая казнь –  
привязывали жертву к жеребцу,  
И мчался тот по бездорожью вскачь,  
лача беднягу к жалкому концу.  
Картина не для немощных сердец,  
о оглянитесь, кто не слеп, не глух –  
Не так ли плоть, как дикий жеребец,  
Влачит на смерть сраженный ею дух?

(Неизвестный автор)

В послании к коринфянам апостол Павел писал:

*«Я и не мог говорить с вами, братия, как с духовными, но как с плотскими, как с младенцами во Христе. Я питал вас молоком, а не твердую пищу, ибо вы были еще не в силах, да и теперь не в силах, Потому, что вы еще плотские. Ибо, если между вами зависть, споры и разногласия, то не плотские ли вы, и не по человеческому ли обычаю поступаете?» (1 Коринфянам 3:1-3).*

Так может ли истинный христианин быть плотским? Греческое слово «sarkikos» – «телесный» используется апостолом Павлом в контексте обращения к христианам (1 Кор. 3:1-3). Он называет их «братьями», затем «плотскими», увещевает и пишет о том, что хотя их дела могут сгореть (1 Кор. 1:15), но они Божий храм и в них живет Божий Дух (1 Кор. 3:16). Вольно или не вольно согрешая – мы поступаем по плоти.

Сухие статистические данные говорят, что люди неосознанно говорят неправду десятки раз в день, а всякая неправда – грех (1 Ин. 5:17). Библия свидетельствует, что никто не безгрешен (1 Ин. 1:8). Согрешая, христианин может быть зависимым от дел плоти (Римл. 7:19-20), но он не останется в таком состоянии навсегда, поскольку оно противно его новой природе (2 Коринф. 5:17).

В Библии понятие «плоть» обозначает:

- а) тело человека (Иоанна 6:63; Галатам 4:13), его физическую сущность;
- б) греховную природу, полученную им вследствие грехопадения. (Матф. 26:41; Римл. 7:18; 8:4; Гал. 5:16). Эта природа и сформировала ветхого человека (Ефес. 2:1-3), истлевающего в обольстительных похотях и страстях, которого христианину нужно «совлекаться» (Колос. 3:5-9).

Священное Писание также говорит, что среди детей Божьих есть два рода христиан – плотские (1 Коринф. 3:3) и духовные (Гал. 6:1-3). Апостол Павел назвал плотскими коринфских верующих, потому что в их среде были споры, зависть, разногласия. Другими словами, они демонстрировали ДЕЛА плоти, не наследующие Божьего царства.

Но не имеют жизнь вечную и те номинальные или обрядовые христиане, которые являются плотскими из-за отсутствия у них ДУХА Божьего. Дух Святой поселяется в христианине при возрождении, когда под воздействием Божьего Духа у человека обновляется его бессмертный дух. Затем возрожденному христианину нужно определенное время для духовного роста, чтобы он мог проявить силу своей новой жизни. Поэтому не следует ожидать от новорожденных, безответственных «детей», духовных младенцев во Христе, силу и ответственность победивших сатану «юношей», опыта познания Творца и ответственного служения «отцов» (1 Ин. 2:12,13).

Хотя новообращенный христианин может правильно идти по новому жизненному пути, любить Господа и проявлять ревность в служении, ему все еще нужно время для познания порочности

греха и самопознания (Иер. 17:9). Новорожденному верующему естественно быть плотским, он еще не знает коварной природы и губительной силы своей греховной плоти (Римл. 7:14-20) и не может сразу освободиться от неправильного поведения и поступков. Он еще не понимает, что все его дела исходят из его эгоистичной, греховной природы.

Трезво оценивая состояние таких верующих, можно сказать, что они еще плотские и во многом живут греховной жизнью ветхого, внешнего человека. «Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные — жизнь и мир, потому что плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут. Посему, живущие по плоти Богу угождать не могут» (Римл. 8:6-8). Не наполняя Словом Божиим свою бессмертную душу, не укрепляя ее практическим применением божественных истин, не возделывая делами благочестия свое тело, мы не способны быть храмом Божественной благодати, вместилищем Святого Духа. Жизнь христианина – это ежедневная борьба, а не мирное сосуществование с грехом «...ибо если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете» (Римл. 8:13).

Итак, Писание говорит о «плотских» как:

- а) о младенцах во Христе;
- б) неоправданно задержавшихся в духовном росте;
- в) не возрожденных и не спасенных людях.

Каковы характерные признаки плотского верующего? Самым ярким признаком является слишком долгое пребывание в состоянии младенчества. Христианское детство не должно превышать нескольких лет. Покаявшись и родившись свыше посредством веры, когда Иисус Христос освободил нас от СОСТОЯНИЯ греха, искупил от совершенных грехов как преступлений против святости Божьей, новообращенному верующему нужно понять, что и он ФАКТИЧЕСКИ был распят со Христом (Римл. 6 гл.). Осознание этого факта нужно для того, чтобы Дух Святой мог освобо-

дить его разум от ВЛАСТИ греха и плоти и пробудить для совершенно НОВОЙ жизни во Христе – жизни по ДУХУ.

Когда мы принимаем на себя ответственность за формирование христианского мировоззрения и становимся доступными Господнему Духу, Он приносит в нашу жизнь радикальные перемены, которые изменяют нас и наполняют сердце жаждой дальнейшего Богопознания. Следуя путем личного освящения, мы все более преобразовываемся в образ и подобие Бога. «Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Кор. 3:18).

Незнание и непонимание истин о личной ответственности верующего за собственный рост и развитие нового, духовного человека, может задержать духовный рост на много лет, даже до перехода в вечность. Ведь ПРИСУТСТВИЕ греха все еще остается и потому я «не понимаю, что делаю; потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю. Если же делаю то, чего не хочу, то соглашаюсь с законом, что он добр, а потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Римл. 7:15-17). «Живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу – о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир, потому что плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Римл. 8:5-7).

Еще один признак плотских верующих – их неспособность принимать духовное наставление. «Я питал вас молоком, а не твердою пищею, потому что вы были еще не в силах...». В начале послания апостол Павел благодарит Бога за их «познания» (1 Коринф. 1:5), но все их знания были на уровне разума. Коринфяне гордились своими «духовными», оккультными знаниями и мудростью, эта церковь была наиболее «просвещенной». Хотя они много знали, но были плотскими.

И сегодня есть верующие, которые представляют большую опасность для остальных. Это не сораспятые, не умершие для себя и мира, эгоистичные люди, которые много знают и учат дру-

гих, но сами не духовны, не имеют дел любви (1 Коринф. 13:1,2). Подобно коринфянам, они ищут чудес и различных сверхъестественных проявлений и не соглашаются с возможностью того, что находятся в обольщении. Обманутая плоть не желает быть неправой!

## 2.9. ИСТИННОЕ ДУХОВНОЕ ЗНАНИЕ

Оно заключается не в превосходных и глубокомысленных, правильных рассуждениях, а в практическом опыте, добываемом при воплощении Божественных истин в жизнь христианина. Наша психика ПРОГРАММИРУЕТСЯ определенной информацией на подсознательном уровне. Затем информация, преобразуется в УБЕЖДЕНИЯ на уровне сознания. На этом принципе построены реклама и многие человеческие учения. Размышляя, почему христиане являются плотскими, приходим к выводу, что под воздействием не верной информации они пребывают в неведении в отношении своего истинного положения во Христе. Ложь в разуме блокирует духовную жизнь и ведет христианина по душевному пути плоти. Поэтому, развивая тему мы органически приходим к вопросу: могут ли верующие быть обмануты, обольщены, одержимы и т.д?

Апостола Павла заботило длительное отсутствие духовного роста среди коринфских христиан. Каковы же современные причины подобных явлений? С одной стороны, это может происходить из-за небрежности тех, кому поручено блюсти души новых верующих, кто говорит им о благодати Божьей, об их положении во Христе и не поощряет на поиск духовного опыта. Нередко воспитатели новообращенных сами не имеют жизни по духу. Поэтому они могут вести других к более богатой духовной жизни.

Бывает, что сами верующие «теплые» и не особенно интересуются духовными вопросами. Они считают, что достаточно быть прощенным и, таким образом, спасенным, возможно, у них нет духовного голода или они не желают прилагать усилия для духовного возрастания. Хотя они могут активно заниматься различ-

ными христианскими проектами или служениями... В результате церковь переполнена переросшими младенцами.

Очевидно, что плотской человек, сколько бы духовных поучений он ни принял, какими бы духовными переживаниями ни обогатился, как бы активно и успешно ни служил, не становится духовным, если не освобождается от дел плоти: скверного характера, вспыльчивости, эгоистичности, сварливости, надменности, тщеславия, сплетен, горделивого, не любящего и не прощающего духа т. д. На одной из конференций, оправдывая себя, известный христианский лидер заявил перед тысячной аудиторией: «Это у меня такой скверный характер!»

Из личной практики знаю, что поскольку плоть глупа и очень горда (ведь вместо Бога она боготворит себя), то обличения плотские христиане обычно принимают как личные оскорбления. Поэтому для вразумления таковых требуется «мудрость, сходящая свыше» (Иак. 3:17), которая сочетает кротость с мужественной твердостью (пророк Нафан).

Поскольку плоть считает свою точку зрения единственно правильной, даже истиной в последней инстанции, то не терпит разномыслия (1 Кор. 11:19) и производит разделения, что подтверждается историей Церкви. Поскольку она судит по плоти (Ин. 8:15), то не терпит возражений. Она лишает Бога права прощать и миловать, лишает мир красок, строга к другим и неоправданно снисходительна к себе. Хотя она лжива и двулична, но, как настоящая фарисейка, считает себя духовной.

Быть плотским – это значит быть таким, как все окружающие нас формально религиозные люди. Нужно честно спросить себя: проявляется ли через меня жизнь Христа или я пытаюсь жить христианской жизнью так, как ее понимаю сам? Если церемониальные, религиозные обряды и человеческие учения занимают нашу жизнь, тогда мы, вероятно, еще плотские. Если мы не водимся Духом Святым, не понимаем духовной РЕАЛЬНОСТИ, то какая польза, что мы называем себя духовными? Ведь это вопрос жизни, а не названия.

## 2.10. ВРАЖДА ДУХА И ПЛОТИ

В соответствии со Священным Писанием плоть не подлежит исправлению, и мы не призваны жить своей жизнью в христианстве. Мы можем посвятить себя Богу, идти путем сораспятия Христу, давать или не давать место Богу проявлять Себя через нас для совершения дел, ради которых мы и призваны (Ефесянам 2-10). «Но вы – род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет» (1 Петр. 2:9). «Я говорю: поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожелений плоти, ибо плоть желает противного духу, а дух – противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы» (Гал. 5:16,17).

*«Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями. Если мы живем духом, то по духу и поступать должны» (Галатам 5:24,25).*

Подводя итоги можно сказать, что в соответствии с Писанием христианин НЕ ДОЛЖЕН поступать по плоти. Однако жизненные реалии показывают, что это происходит сплошь и рядом «потому, что все ищут своего, а не того, что угодно Иисусу Христу» (Филип. 2:21). Из-за того, что многие христиане «поступают как враги креста Христова» (Филип. 3:18), бесчестится и умаляется дело Христа. Писание нельзя подменять личным мнением или использовать в своих интересах. «Ибо слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные. И нет твари, сокровенной от Него, но все обнажено и открыто перед очами Его: Ему дадим отчет» (Евр. 4: 12,13). Апостол Иаков пишет в конце своего послания о таких верующих: «Братия! если кто из вас уклонится от истины, и обратит кто его, пусть тот знает, что обративший грешника от ложного пути его спасет душу от смерти и покроет множество грехов» (Иак. 5:19,20).

Мы имеем спасение лишь по вере в то ДЕЛО, которое совершил Христос, наши дела не могут быть основанием спасения. Но они показывают, кем мы являемся на самом деле. Хотя перед христианином всегда стоит выбор, но нужно помнить, что Тот, кто «...начал в нас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа» (Филип. 1:6).

Борьба в жизни христианина никогда не заканчивается, но это борьба с решенным исходом битвы. Христос победил, мы ведем битвы, следуя за Победителем. Плотские в своем поведении христиане могут ожидать, что Бог будет с любовью воспитывать их (Евр. 12:1-16), чтоб вернуть их к близким отношениям с Ним и учить послушанию. Бог желает, чтобы мы преобразовывались обновлением ума и возрастали в познании Его воли (Рим. 12:1-2), становясь все больше духовными и все меньше плотскими. Этот ПРОЦЕСС освящения, который начался после обращения, закончится только в вечности.

## Глава 3

# БОЖЕСТВЕННОЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ПРОШЛОГО

### 3.1. Ложные убеждения и верования

*«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15).*

*«Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7а). «Ибо ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне» (Иов 3:25).*

Мы научились жить определенным образом посредством всех переживаний и обстоятельств жизни. Мы имеем привычные мысли и эмоций, которые определяют, что мы получаем от других или от себя: жизнь или смерть, истину или обман. Это можно назвать «твердыней» или «корнем».

- ◆ Каковы представления о Боге: любящем, прощающим и сострадательным? Или мы представляем Его нелюбящим, непрощающим и сердящимся на нас? Это определяется сложившимися у нас отношениями с отцом и властями.
- ◆ Можем ли мы принять любовь, исправления и наставления от других? Или мы бережем себя от других и чувствуем, что люди негативно относятся к нам?

- ◆ Нравимся ли мы себе? Хорошо ли мы думаем о себе? Или мы не нравимся себе и имеем негативное представление о себе?
- ◆ Является ли Божье творение тем местом, в котором мы созерцаем Его славу? Или мы прибегаем к вещам естественного мира, чтобы успокоить себя и найти покой, когда мы не можем найти мир или успокоение в Боге?

Твердыни горького корня могут стать основополагающими для нашего естества и личности и могут появляться как в раннем детстве, так и на протяжении всей нашей жизни.

Каждый из нас имеет системы этих корней, по причине которых мы негативно воспринимаем других, даже когда они не имеют подобных намерений. Это одна из основных причин проблем в браке и семье и полной неспособности отдавать или принимать любовь здоровым образом.

Мы раньше видели, как работает суд горького корня на основе законов общения, которые мы нарушаем, не почтив своих родителей или осудив другого человека. Когда нарушаются законы отношений, Сатана высвобождает проклятие, по причине которого мы жнем то, что мы посеяли.

Эти суды помогли создать нашу систему верований в нашей жизни. Мы начали верить, что жизнь пойдет определенным образом. Мы также начали верить, что люди будут относиться к нам определенным образом. Это становится самонаполняющимся пророчеством. Мы ожидаем, что жизнь пойдет в определенном направлении. Обычно так оно и получается.

### **Верования нашего сердца правда, даже если это ложь!**

- ◆ Если я верю, что что-то не могу, так оно и будет.
- ◆ Если я верю, что задуманное не получится, так оно и будет.
- ◆ Если я верю, что буду счастлив, так оно и будет.
- ◆ Если я верю, что люди отвергнут меня, так оно и будет.
- ◆ Если я верю, что люди будут ранить меня, то у меня есть

склонность привлекать к себе людей, которые так и будут поступать.

- ◆ Если я верю, что люди будут критиковать меня, значит есть склонность к привлечению критичных людей.
- ◆ Если я верю, что имею милость перед Богом и людьми, то чувствуя это, мы привлекаем к себе благословения от Бога и людей.

Эти привычные мысли строят в нас крепости, каждая мысль свою. Затем они становятся твердыней мысли, негативной системой верований. То, во что мы верим, становится правдой, даже если это ложь. Эта ложь может вознестись над правдой и нашим знанием характера Бога.

Мы видим жизнь сквозь призму наших неосознанных верований и ожиданий. Мы относимся к другим таким образом, что привлекаем к себе то, во что мы верили и ожидали в первую очередь. Это называется ожиданием горького корня.

*«Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он»  
(Питчи. 23:7).*

*«Ибо ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне» (Иов 3:25).*

Обычно положительные мысли ассоциируются с Богом, отрицательными – с сатаной. Обвинитель – обвиняет. Утешитель – утешает! То, во что мы верим относительно нас самих является истиной для нас даже если взаправду это ложь. Когда мы позволяем обвинителю непрерывно наполнять наши мысли самоосуждением, то, подобно составу за паровозом, наши эмоции будут следовать за нашими мыслями. Если наши эмоции и мысли будут отрицательными, то они соответственно повлияют на то, как мы воспринимаем жизнь, как относимся к окружающим и как воспринимаем самих себя. Это может отразиться даже на нашем физическом здоровье.

К примеру, считая, что не имеем никакого значения и ценности, мы «продаем» себя очень дешево и относимся к себе в

соответствии со своей оценкой. Отсюда происходят разного рода зависимости, нанесение себе вреда, половые извращения.

Полагая, что нас никто не любит или не заботится, мы провоцируем других людей поступать также по отношению к нам. Люди относятся к нам так, как мы думаем о самих себе. Такое отношение заканчивается депрессиями и скрытыми мыслями о смерти. Мы можем считать, что жизнь приносит слишком много боли и трудностей и не стоит того, чтобы продолжать свой земной путь. А, единственное, что еще держит нас – это желание быть с Иисусом. Наше тело может ответить на мысли о смерти тем, что станут частыми болезни, которые вскоре и приведут к смерти.

### 3.2. НАШИ ТВЕРДЫНИ

*«Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердынь: ими ниспровергаем замыслы (предположения) и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Коринфянам 10:4,5).*

«Предположения или замыслы» – в греческом оригинале означают рассуждения, мысли и представления, которые предшествуют и определяют последующее поведение человека. Исходя из этого, твердыня, это образ мышления пропитанный безнадежностью и безысходностью, который заставляет человека осознанно грешить.

В прежние времена твердынями были крепости, окруженные стенами и оборонными сооружениями, обеспечивающими защиту от врага. Обычно их строили на возвышенностях, так что нападающие должны были взбираться вверх, чтобы добраться до крепости. Некоторые были в виде скрытых мест и пещер на гребнях и склонах гор. Другие были в виде укрепленных городов, усиленных для того, чтобы противостоять врагу. Вражеские захватчики использовали катапульты для метания камней по стенам и воротам, ища слабые места. Они швыряли огненные бомбы за стены, создавая хаос и разрушая укрепления.

Итак, твердыни это мысли, которые являются ложью по отношению к Божьему откровению. Это неприступная крепость в привычном мышлении, привычка мыслить тем или иным образом, присущая душе человека: его разуму, воле, эмоциям и личности. Будучи сокрыта в глубине души, привычка имеет способность влиять на жизнь через негативный образ мышления. Это – привычка, которая утверждается в подсознании. Она создается при помощи лжи и полуправды, становясь цитаделью, влияющей на то, как человек реагирует на откровение о Божьем характере внутри него. Это духовная крепость разума, в которой скрывается и находится в безопасности демоническое влияние.

Любые темные мысли являются открытой дверью к демоническим проявлениям. Пути демонов во тьме. Божьи пути во свете (1 Ин. 1:7). Это превозношение над познанием Бога, предоставляющее демоническим силам убежище и тем самым влияя на разум, волю, эмоции и личность. Включает неправильные мотивы и отношения, отстаивающие плотское поведение. Твердыня может лгать так тонко в душе человека, что он не будет способен распознать ее и будет воспринимать это как должное: «Я всегда был такой. Такая у меня семья. Такая моя натура и культура. Я имею право на человеческое счастье. Почему я должен поступать по-другому?»

Твердыня может удерживать человека от покаяния и поиска Господа настолько сильно, что Он вынужден будет разрушать крепости привычных мыслей и эмоций в человеке. Твердыня имеет нездоровую сердцевину наподобие нарыва на теле человека. Оттуда посылаются извращенные мысли и эмоции по всей душе.

«Ибо идет князь мира сего, и во Мне не имеет ничего» (Ин. 14:30). Иисус не имел скрытой лжи, неправильных отношений, нечистых мотивов или вредных привычек, которые сатана мог бы использовать как открытую дверь, чтобы повлиять на Его жизнь. «Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух» (Ин. 3:6).

Привычка – это действие, повторяющееся настолько часто, что становится произвольным. При этом ум не ищет новых решений. Наши привычки имеют свою собственную «жизнь». Они рождаются повторяющимися решениями и действиями. У привычек есть свои «голоса», постоянно обращающиеся к нам. И, по своей природе не все привычки плохие. Человек создан по образу Божию и имеет способность давать жизнь или, другими словами, приводить в действие принятые им решения. Эта жизнь принятых им решений и есть привычка. Примеры: кофе, напитки, чай, сигареты, сахар, мороженное и многое другое.

Привычки являются сильным фактором в нашей жизни. В основном наш характер состоит из привычек. Как говорится в афоризме: Посеяв мысль, пожнешь действие; посеяв действие, пожнешь привычку; посеяв привычку, пожнешь характер; посеяв характер, пожнешь будущее».

**Цель твердынь:** посеять мысли внутри человека, мешающие как выражать, так и принимать Божью любовь. Ограничить знание о Боге, сузить обзор так, чтобы человек не смог отличить плохое от хорошего. Сформировать систему ценностей и наше отношение к окружающим. Исказить приоритеты в жизни людей и воспрепятствовать человеку понимать и поступать по Божьей истине. Затруднить принятие правильных решений, ограждая наши слабые места ложными чувствами и эмоциями. Возбуждая в душе негативные чувства спровоцировать и вынудить человека принимать неверные решения по отношению к окружающим. Заставить человека делать то, чего он не хочет (Римл. 7:15,19,20)

До тех пор, пока человек помышляет о страхах, неуверенности, неверии, сомнении, похоти, контроле, страстях, беспокойствах, горечи, обидах, критике, непощении и привычных грехах, внутри него будет расти, подобно крепости, сила, обманывающая его. И пока эта, привычная нам, ложь не будет «ископана, разорена, погублена и разрушена» очень трудно будет ходить в Духе и проявлять присутствие Иисуса Христа в этих областях.

**Свобода от твердынь:** сердца изменяет только Бог. Занимая проактивную позицию, нам следует распинать свои привычки. «Всякий человек лжив» (Пс. 115:2). «Лукаво сердце человеческое более всего и крайне испорчено; кто узнает его?» (Иер. 17:9). «От тайных моих очисти меня и от умышленных удержи раба Твоего, чтобы не возобладали мною. Тогда я буду непорочен и чист от великого развращения» (Пс. 18:13,14).

**Умышленные грехи** человек совершает, считая, что его поведение допустимо перед Богом. На самом же деле он оскорбляет Его. Бог не всегда открывает эти грехи. Это происходит в том случае, когда человек добровольно смирит себя и пригласит Господа исследовать свой характер и мотивы.

Мы редко отдаем себе отчет в том, насколько часто наши действия, мотивы и слова исходят из гордости, зависти, контроля и нужды быть принятыми и любимыми окружающими. Чаще всего то, что мы говорим и делаем определяет не сознание и способность мыслить, а влияние «духа ума нашего» или так называемое подсознание. Поэтому следует просить Бога о Его свете и суде: «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Пс. 138:23,24). Хотя иудеи говорят, что не следует просить испытаний. Царь Давид просил об этом. Господь дал ему испытание с Вирсавией, в котором Давид не устоял. Так обычно и бывает.

Негативное мышление закрывает нам доступ к Божьей любви и мешает принимать и отдавать любовь окружающим. Исследования показывают, что 80% мыслей обычного человека негативны, 20% – позитивны. Бог есть любовь и Бог есть свет. Его мысли всегда позитивны. Сатана – обвинитель и лжец. Его мысли всегда негативны. Даже если 51% наших мыслей негативны, то твердыни имеют слишком большое влияние в нас. Они крадут нашу веру, энергию, творческий потенциал. Вследствие этого у нас остается слишком мало того, что мы можем отдать окружающим.

**Обновление ума** нужно, потому что наши сознательные мысли составляют всего 12% наших действий и отношений. «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римл. 12:2). Нам нужно обновиться духом ума потому, что подсознательные, неконтролируемые мысли составляют основание для 88% наших действий и отношений. «Отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, а обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины» (Еф. 4:22-24).

### 3.3. ФОРМИРОВАНИЕ ТВЕРДЫНЬ

Пути формирования твердынь. «Что вы зовете Меня: Господи! Господи! – и не делаете того, что Я говорю? Всякий, приходящий ко Мне и слушающий слова Мои и исполняющий их, скажу вам, кому подобен. Он подобен человеку, строящему дом, который копал, углубился и положил основание на камне; почему, когда случилось наводнение и вода наперла на этот дом, то не могла поколебать его, потому что он основан был на камне. А слушающий и не исполняющий подобен человеку, построившему дом на песке, без основания, который, когда наперла на него вода, тотчас обрушился; и разрушение дома сего было великое» (Лк. 6:46-49).

Многие христиане внешне выглядят довольно зрело, но встречаясь с испытаниями, искушениями и неблагоприятными обстоятельствами вдруг начинают реагировать негативно на ту или иную ситуацию.

Давайте рассмотрим основные черты твердынь для того чтобы нам в последствии выявить вещи, которые были сокрыты на протяжении многих лет в темноте человеческих душ.

#### 1. Передача в роду через беззакония праотцов

«Наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня» (Исх. 20:5; Числа 14:18; Втор. 5:9).

Каждый акт послушания с нашей стороны является наследием наших детей. Точно так же каждый акт непослушания наследуется нашими детьми. Избирая ходить во свете или во тьме, мы влияем на наших детей свои семейным сценарием.

Обычно твердыни начинают строиться в раннем возрасте, во время жизни человека в родительском доме. На первый взгляд нельзя сказать, что там был нанесен ему вред. Однако, впоследствии мы обнаруживаем в жизни такого человека греховное разрушительное поведение подобное жизни его родителей.

- 
- 
- а) Похоть плоти, похоть очей, житейская гордость у мужчин. Очевидный недостаток способности выражать и принимать нежность. Эмоционально невыразительный человек, живущий только своими собственными мыслями.
  - б) Горделивое, агрессивно контролирующее поведение многих женщин. Их ранимость и конфликтность. Претензии и обвинения, инфантильность.
- 
- 

## 2. По причине глубоких духовно-эмоциональных ран

«Унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22). «Пораженный дух – кто может подкрепить его?» (Прит. 18:15). «Не бойся, ибо не будешь постыжена; не смущайся, ибо не будешь в поругании: ты забудешь посрамление юности твоей и не будешь более вспоминать о беславии вдовства твоего... Ибо как жену, оставленную и скорбящую духом, призывает тебя Господь, и как жену юности, которая была отвержена, говорит Бог твой» (Ис. 54:4,6).

На основе прошлого опыта во взаимоотношениях человек делает выводы о жизни. Также эти взаимоотношения формируют систему ценностей в нем согласно тому, как оценивают добро и зло окружающие. Взаимоотношения определяют будущее взаимодействие с людьми и Богом и могут исказить отношения в семье. Другими словами, человек рассматривает жизнь и окружающих через призму того, как люди в свое время относились к нему.

К примеру, скрытая боль вызывает поиск удовольствий с целью получить утешение по плоти. Поиск любви и принятия не правильными способами и в неверных местах. Попытки найти защиту путем контроля, доминирования, запугивания и манипуляции. Таким образом побеждая страх и неуверенность перед людьми, сохраняя чувство комфорта.

### **3. По причине неправильного понимания любви**

На основании того, как мы воспринимаем любовь или отвержение. «Он будет между людьми, как дикий осел; руки его на всех, и руки всех на него; ...Они поселились пред лицом всех братьев своих» (Быт. 16:12; 25:18). Человек был сотворен по образу и подобию Бога, Который есть любовь и свет. В Его воле взаимодействия и взаимоотношения между лицами Троицы, отношения с духовным и материальным миром. Таким образом и человек был сотворен для любви и взаимоотношений. Каждый из нас был сотворен для того чтобы любовь наполняла каждую клеточку нашего естества. Мы были предопределены чтобы принять любовь и на протяжении всей жизни отдавать ее окружающим.

Неправильное истолкование по отношению к нам, отсутствие «любви» создают рану. Часто родители выражают свою любовь делами вместо сердечных взаимоотношений в виде слов и прикосновений, передающих любовь. Это может вызвать гнев в человеке (ребенке) потому что он не чувствует той любви для которой был создан. Это так же может исказить взгляд на тех, кто обладает властью над нами включая Бога Отца.

---

---

Отец вынужденный работать все время чтобы восполнить финансовые нужды семьи, в то время как ребенок истолковывает это как недостаток любви.

Больной новорожденный попадающий из материнской утробы в инкубатор (кювез) интенсивной терапии для новорожденных, может получить рану отверженности вследствие потери связи с матерью. Нежеланные дети, жертвы аборта, испытывают чувство отверженности, не имеют основания для жизненной опоры.

Родители, проводящие больше времени с новорожденным или ребенком инвалидом в то время как остальные дети оказываются отверженными. Такие дети будут думать, что именно их и не любят.

---

---

#### 4. На основании осуждения или клятв

Твердины могут быть построены о отношении окружающих нас людей, нас самих или Бога. «Говорят слова пустые, клянутся ложно, заключают союзы; за то явится суд над ними, как ядовитая трава на бороздах поля» (Ос. 10:4).

Всякий раз, осуждая другого человека, из чувства обиды или разочарования, мы должны знать, что осуждение возвратится к нам в той или иной форме. Это закон сеяния и жатвы. На каждое действие существует равнозначное противодействие.

---

---

Будучи подростком девочка была сильно обижена на своего отца и сказала себе: «Я не позволю чтобы кто-то поступил со мной так». Позже она ожесточила сердце ко всем людям противоположного пола. В последствии это перешло на взаимоотношения с супругом.

---

---

Нередко люди осуждают Бога якобы за неверность Своему Слову. Это может произойти в случае, если человек настоятельно просит о исцелении близких, но они умирают.

Человек может осудить родителей за то, что они не восполнили его финансовых потребностей в детстве, или не исполнили своих обещаний. Уже взрослым такой человек не сможет доверять людям в том, что они могут помочь ему или Богу в том что Он может восполнить его потребность.

#### 3.4. ВЛАСТЬ ЯЗЫКА

*«Слова наушника – как лакомства, и они входят во внутренность чрева. Смерть и жизнь – во власти языка, и любящие его вкусят от плодов его» (Притчи 18:8, 21).*

Внутри человека есть нечто мягкое и нежное, и оно может быть пробито словами. Впоследствии это будет влиять на него в течение многих лет. Слова могут быть, как колея железной дороги, предопределившая весь ход жизни человека. Кажется, что они часто пророческие по природе, особенно слова, которые исходят от отца или матери. Позже человек сталкивается с тем что как бы он не пытался изменить негативные обстоятельства истекающие из этих слов перед ним словно стена стоит. Мы не можем просто «перескочить на другую колею» (перенаправиться) в новом направлении.

Язык – это маленькая часть, которая приводит в движение все тело. Например, когда мы говорим: «У меня нет возможности, я не могу выполнять эту работу», тогда все нервы начинает заявлять то же самое и тело подчиняется.

Говоря: «я уже стар, я устал и не в состоянии что-либо делать», тогда речевой центр мозга отдает соответствующее приказание нервам и тело готовится к смерти. Поэтому, несмотря на возраст и обстоятельства, следует убеждать себя: «я способен выполнять нужную работу для Божьей славы». Писание по этому поводу говорит: «Не предавайся греху, и не будь безумен: зачем тебе умирать не в свое время?» (Еккл. 7:17). В этом случае нервы оживают и тело становится способным выполнять определенный труд. Поэтому тот, кто контролирует язык, контролирует и все тело. Давайте думать о том, что мы говорим.

Апостол Иаков пишет: «Братия мои! не многие делайтесь учителями, зная, что мы подвергнемся большему осуждению. Ибо все мы много согрешаем. Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и все тело. Вот, мы влагаем удила в рот коням, чтобы они повиновались нам, и управляем всем телом их. Вот, и корабли, как ни велики они и как ни сильными ветрами носятся, небольшим рулем направляются, куда хочет кормчий; так и язык – небольшой член, но много делает. Посмотри, небольшой огонь как много вещества зажигает! И язык – огонь, прикраса неправды; язык в таком поло-

жениии находится между членами нашими, что оскверняет все тело и воспаляет круг жизни, будучи сам воспаляем от геенны. Ибо всякое естество зверей и птиц, пресмыкающихся и морских животных укрощается и укрощено естеством человеческим, а язык укротить никто из людей не может: это – неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда. Им благословляем Бога и Отца, и им проклинаяем человеков, сотворенных по подобию Божию. Из тех же уст исходит благословение и проклятие: не должно, братия мои, сему так быть.

Течет ли из одного отверстия источника сладкая и горькая вода? Не может, братия мои, смоковница приносить маслины или виноградная лоза смоквы. Также и один источник не может изливать соленую и сладкую воду. Мудр ли и разумен кто из вас, докажи это на самом деле добрым поведением с мудрою кротостью. Но если в вашем сердце вы имеете горькую зависть и сварливость, то не хвалитесь и не лгите на истину. Это не есть мудрость, нисходящая свыше, но земная, душевная, бесовская, ибо где зависть и сварливость, там неустройство и все худое. Но мудрость, сходящая свыше, во-первых, чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна. Плод же правды в мире сеется у тех, которые хранят мир» (Иак. 3:1–18).

То есть, в соответствии с Писанием, человек несет ответственность перед Богом за свои слова и мысли.

---

---

Если ребенок постоянно критикуется матерью, впоследствии он может всю свою жизнь, пытаться заработать похвалу и расположение женщин.

Отец отвечает во гневе: «Ты всегда все делаешь не так! Что с тобой происходит?» Это может оставить в человеке, чувство будто он обуза или беспомощный глупец. Затем неудачи, кажется, начинают преследовать его всюду или же он становится движимым желанием сделать все чтобы доказать отцу, что он был неправ. Отец может говорить: «Ты никогда не заканчиваешь начатое дело». Это может привести к тому, что человек в последствии будет

бросать начатые дела, бегать с одной работы на другую и с одного места на другое.

---

---

### 3.5. Ложные доктрины, учения, традиции

*«Но тщетно чтут Меня, уча учениям, заповедям человеческим. Ибо вы, оставив заповедь Божию, держитесь предания человеческого, омовения кружек и чаш, и делаете многое другое, сему подобное» (Марк 7:7,8).*

*«Смотрите, братия, чтобы кто не увлек вас философиею и пустым обольщением, по преданию человеческого, по стихиям мира, а не по Христу» (Колоссянам. 2:8).*

Любое учение, которое не несет в себе Дух Христа, может стать твердынею для многих людей. Дух Христа – благодать, милость, сострадательная любовь, кротость и скромность сердца. Он всегда приносит утешение и поднимает людей и никогда не заставляет их чувствовать себя виноватыми. Господь любит тех, кто был растоптан и выброшен «хорошими» религиозными людьми. Человек не должен быть правым все время в Его глазах или выполнять четкий список правил, чтобы быть любимым и принятым Им. Он не освободил человека от ответственности за грех, но открыл людям, что Отец не гневается на них. Он возлюбил их такими, какими они были, это должно побуждать людей, приближаться к Отцу.

«Твердыня для многих» – это мышление, чувство или действие, которое группа принимает как истину. Она строится внутри людей шаг за шагом до тех пор, пока ложь или обман не станет для них истиной. Немецкий министр пропаганды И. Геббельс говорил генералам: «Если мы будем говорить ложь достаточно долго, рано или поздно, люди начнут верить этому». Эти твердыни часто становятся убежищем для демонического влияния.

Ложные церковные традиции могут требовать выполнения определенных условий для одобрения Богом и принятия нас, вместо Его расположения проявленного к нам из любви и бла-

годати. Существуют множество сект, которые примут нас только при условии, если мы думаем так же как и они. Мы должны принять их учение без вопросов. У них недостает благодати для тех, кто думают по-другому. Если наши взгляды не совпадают с их убеждениям, нас будут избегать или отвергнуть.

Культы могут очаровывать умы людей, и они начинают верить скорее лжи нежели истине. Это может быть гомосексуальный обман говорящий, что Бог создал их таким образом и ничего изменить невозможно. Это может быть секта «Дети Бога», вербующая себе сторонников с помощью секса. Возможно, это наркотики или «Новый Век», которые говорят, что их образ жизни единственный, дающий мир и свободу от зла и насилия общества.

«Сын блудницы не может войти в общество Господне, и десятое поколение его не может войти в общество Господне. Аммонитянин и Моавитянин не может войти в общество Господне, и десятое поколение их не может войти в общество Господне во веки, потому что они не встретили вас с хлебом и водою на пути, когда вы шли из Египта, и потому что они наняли против тебя Валаама, сына Веорова, из Пефора Месопотамского, чтобы проклясть тебя» (Втор. 23:2-4).

### **Корпоративные твердыни**

Это твердыни, влияющие на группы людей, существуют в этнической группе или стране. Для их развития необходимо время и простые верований или традиций, находившихся в данной области на протяжении веков. Мы должны ответить сами себе на вопрос: «Являются ли эта индивидуальность или особенность характера повторением наших предков и соотечественников или – это подражание Христу?» Если это – не соответствует Духу Христа, то «Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух» (Ин. 3:6). «Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир, потому что плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Римл. 8:6,7).

---

---

Американцы гордятся своей независимостью. Это отношение перенесено на взаимоотношения с Богом и окружающими. Существует тенденция, к тому чтобы думать, что мы не нуждаемся в окружающих. «Я делаю это по-своему!». Азиатские культуры часто чрезвычайно ориентированны на результат. Наиболее яркий представитель этого – японская культура. Европейцы имеют склонность к осторожности в выражении любви и нежности к своим детям. Особенно это распространено в Скандинавских странах.

---

---

### 3.6. ОСКВЕРНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Наши верования и ожидания могут действительно повлиять на поведение окружающих, потому что они имеют в себе систему корней, основание, на котором можно строить. Дело не в том, что нас контролируют другие. Ведь у нас есть свободная воля и мы несем ответственность за свои собственные действия. Осквернение приходит от «духовных импульсов», которые передает человек, осуждая и выражая претензии к окружающим, которые ранили его в прошлом.

Например, мы можем чувствовать людей, ходящих в духе похоти (дух блуда), даже без визуального контакта. Это проявляется в виде духовно-эмоциональной агрессии, натянутости, отчужденности. Подобные «духовные импульсы» ощущают супруги в отношениях неразрешенного конфликта, когда давление или спор живут в доме или отношениях. Эти импульсы вы чувствуете, когда ожидаете отвержения. Мы также можем почувствовать, что человек вытягивает из нас силы, нечто невидимое, как говорят «пьет кровь», занимается духовно-душевым вампиризмом.

Сила закона при осуждении и осквернении от ложных верований и претензий так велика, что сопротивление его влиянию можно сравнить с противостоянием сильному ветру. Он толкает нас в одну сторону в то время, как мы пытаемся идти в другую.

---

---

Жена, муж которой никогда не слушает ее или не проводит с ней время, может ожидать от своего мужа то, что она осуждала в своем отце. Ее отец не умел быть с ней открытым в разговорах и проводил с ней мало времени. Она осудила его за это. Затем ее муж стал соответствовать этому ожиданию из-за осквернения, пришедшего от нее.

У женщины никогда не было проблем с весом, до тех пор, пока она не прожила несколько лет замужем. Муж осуждал свою мать за полноту. Его суд становится ожиданием осквернения, которое порождает проблему его жены с едой и весом. Он жнет в своей жене то, что он осуждал в своей матери.

Человек обнаруживает, будучи уже взрослым, что его работодатели всегда чтят или продвигают других, а его никогда, независимо от того, как тяжело он работает. Он мог осуждать родителей за то, что они отдавали больше любви или внимания его брату или сестре. Этот суд стал ожиданием или верованием, что другие будут благословлены, а он нет. Это также влияет на его ожидание, что Бог будет благословлять других, а не его. У него есть вера молиться за исцеление других, но не себя.

Ребенок может осуждать кого-то из родителей за постоянные недомогания или болезненность и никогда не иметь времени для них. Затем, став взрослым, он или она женится или выходит замуж за здорового человека. Но их ожидание оскверняет человека, и они жнут в своем супруге постоянные недомогания и болезненность.

Ребенок мог осуждать кого-то из родителей за то, что дома было постоянно грязно. Будучи взрослым, он может жениться на очень опрятном человеке. Недолго после того произведенный суд, который стал ожиданием, оскверняет человека, и его супруг становится неряшливым и неуправляемым, как и родители.

---

---

Эти примеры осуждения и претензий не всегда четко видны и не всегда легко распознаются. Каждый из нас должен спросить себя: «Становится ли мой супруг лучше в браке со мной или же он становится хуже? Проявляется ли пример моих родителей, которых я осуждал? Вижу ли я что-то в моем супруге, что я

осуждал раньше в моих родителях?» Вина обычно делится пополам, поскольку оба партнера ответственны за проблемы, случающиеся в их взаимоотношениях. Вину в семье нужно разделять, поскольку чаще всего мы сами вытягиваем негативное поведение из нашего супруга.

Для того, чтобы сломать силу корня ожидания, нужно возненавидеть негативные и разрушительные примеры, преследующие нас. «Отвращайтесь зла, прилепляйтесь к добру» (Римл. 12:9). Божье исцеление не будет полным, пока мы не осознаем, что во Христе Иисусе мы – новое творение. Старые привычки, которые причиняли разрушение в нашей жизни, заменены во Христе на все новое.

### 3.7. ИСТОЧНИКИ СИЛЫ ТВЕРДЫНЬ

«Если ты, когда перейдете [за Иордан в землю, которую Господь Бог ваш дает вам], будешь слушать гласа Господа Бога твоего, тщательно исполнять все заповеди Его, которые заповедую тебе сегодня, то Господь Бог твой поставит тебя выше всех народов земли; и придут на тебя все благословения сии и исполнятся на тебе, если будешь слушать гласа Господа, Бога твоего. Если же не будешь слушать гласа Господа Бога твоего и не будешь стараться исполнять все заповеди Его и постановления Его, которые я заповедую тебе сегодня, то придут на тебя все проклятия сии и постигнут тебя» (Втор. 28:1,2,15).

*«И земля осквернена под живущими на ней, ибо они преступили законы, изменили устав, нарушили вечный завет. За то проклятие поедает землю, и несут наказание живущие на ней; за то сожжены обитатели земли, и немного осталось людей» (Исаия 24:5,6).*

Везде, где нарушаются Божьи законы и принципы, начинает исполняться проклятие. Оно приводится в действие не Богом, а законом и неповиновением. Бог установил закон для того чтобы содержать в порядке всю вселенную. Там, где законы были нарушены – результатом будет беспорядок.

- ◆ Существует закон гравитации, который сохраняет порядок во Вселенной.
- ◆ Существуют законы питания, которые обеспечивают здоровье и жизнь.
- ◆ Существуют законы физики, которые определяют для каждого действия – противодействие.
- ◆ Существуют законы движения и аэродинамики позволяющие самолетам летать в небе.

Нарушая любой из этих Божьих законов, мы находим разрушение. Беспорядок, проблемы во взаимоотношениях, проявление депрессий является следствием нарушения Библейских принципов и законов.

*«Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить. Ибо истинно говорю вам: доколе не прейдет небо и земля, ни одна йота или ни одна черта не прейдет из закона, пока не исполнится все» (Матфей 5:17,18).*

### 3.8. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ТВЕРДЫНЬ

- ◆ Нужно распознать влияния, которые имеют силу в нашей жизни. «И всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Кор. 10:5).
- ◆ Следует позволить Господу повести себя к покаянию. «Или пренебрегаешь богатство благодати, кротости и долготерпения Божия, не разумея, что благодать Божия ведет тебя к покаянию?» (Римл. 2:4).
- ◆ Следует постоянно быть внимательным к тому чей голос мы слушаем и кому повинемся в своих мыслях, эмоциях и действиях. «О горнем помышляйте, а не о земном. Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Кол. 3:2; Фил. 4:8).

- ◆ Нам нужно понять, что сражение невозможно выиграть в одиночку. Поэтому, нужно постоянно соединяться со Христом и позволить Ему явить в нас Свою жизнь. «Я сораспялся Христу, и уже не я живу, но живет во мне Христос. А что ныне живу во плоти, то живу верою в Сына Божия, возлюбившего меня и предавшего Себя за меня» (Гал. 2:19,20).
- ◆ Начиная разрушать твердыни лжи, нужно быть готовыми к тому, что они будут сражаться. «Ибо плоть желает противного духу, а дух – противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы» (Гал. 5:17).
- ◆ Нужно твердо претерпевать испытания и искушения. «Для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостоять в день злый и, все преодолев, устоять. ...будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа....если терпим, то с Ним и царствовать будем» (Еф. 6:13; Фил. 1:6; 2 Тим. 2:12).

*«Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердынь: ими ниспровергаем замыслы и всякое превозношение, восстающее против познания Божия и пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Коринфянам 10:4,5).*

Пастор и писатель Боб Сорж считает, что Крест Христа – это Божий образец нахождения баланса. Если мы не уверены, насколько хорошо сбалансировано определенное учение, следует рассмотреть его сквозь призму Креста. В обществе Анонимных Алкоголиков считают, что ненормально продолжать делать то, что мы всегда делали, и ожидать других результатов.

Поэтому:

- ◆ должно быть достаточно больно, чтобы у нас не было другого выбора, кроме как измениться;
- ◆ следует понять, что у нас есть надежда на изменение;
- ◆ нужно принять достаточно безусловной любви, чтобы мотивировать изменение.

Пути, по которым следует идти христианам:

- ◆ Иерихонская дорога – сверхъестественное, чудесное Божье вмешательство и единовременное исцеление.
- ◆ Голгофская дорога – обновление и преобразование духа ума (подсознания) через Крест.

*«И не сообразуйтесь с веком этим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).*

*«Отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, а обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины» (Ефесеям 4:22-24).*

### 3.9. ГОЛГОФСКАЯ ДОРОГА

Голгофская дорога разрушает твердыни, снимая по одному слою мыслей за один раз (как слои луковицы). Самым большим препятствием для этого исцеления будет первоначальный грех гордости. Ведь все желания быть любимыми; безразличия к нуждам других; безразличия к чувствам других; резкие и поспешные суды и решения; проявления характера; резкость и раздражение; чувства горечи; чувства разделения и отчуждения – берут свое начало в гордости!

Гордость всегда ищет своего, – писал пастор Эндрю Мюррей.

Гордость видит ошибки, которые сделали другие, но никогда не отождествляется и не сопереживает болям, ранам и слабостям других. Обычно гордость не дает права на ошибку и ненавидит брать на себя ответственность за свои собственные ошибки. Она оправдывает свои негативные отношения их правотой, делает сердце твердым, самодостаточным и самозависимым. Она больше заинтересована в том, чтобы быть правой, чем в том, чтобы поступать правильно. Гордость обвиняет других людей,

когда что-то происходит не так, однако легко извиняет и оправдывает свою горечь и обиды.

Гордость – это наибольшее препятствие на пути уничтожения плотских твердынь.

Мы не несем ответственности за раны, которые были нанесены нам окружающими людьми. Мы несем ответственность за реакцию на эти раны. Это наш выбор, из гордости ответить осуждением или прощением, как это сделал Иисус Христос. Гордость делается бессильной только на кресте. И это постоянная борьба в течении всей нашей жизни. Пока мы находимся на грешной Земле, полностью искоренить гордость практически невозможно.

### Умирая для твердынь

*«Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге. Итак, умертвите земные члены ваши: блуд, нечистоту, страсть, злую похоть и жадность, которая есть идолослужение» (Колоссянам 3:3, 5).*

*«Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями» (Галатам 5:24).*

*«Кто всем же сказал: если кто хочет идти за Мной, отвергни себя, и возьми крест свой, и следуй за Мной. Ибо кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее; а кто потеряет душу свою ради Меня, тот сбережет ее» (Луки 9:23, 24).*

Разрушение твердынь – это, скорее процесс смерти, чем сражение или битва. Изменение происходит, когда ветхие разрушительные твердыни, которые стимулировали плотское поведение, умирают на Кресте, хоронятся в гробе, а затем воскресают к новой жизни с Христом. Этот процесс смерти и воскресения очень похож на переживания Иисуса на пути от Гефсимании к Голгофе и к жизни воскресения. Иисус пошел на Голгофу, чтобы мы тоже могли принести плотские твердыни, влияющие на нашу жизнь на это лобное место смерти и затем воскресения к новой жизни. «Чтобы познать Его, и силу воскресения Его, и участие в страданиях Его, сообразуясь смерти Его» (Фил. 3:10).

Чаша, которую испил Иисус – это чаша, которую нужно испить нам, чтобы одержать величайшую победу в нашей жизни – победу над собой! Он пошел на Крест не для того, чтобы нам не нужно было туда идти. Он пошел на Крест, чтобы мы могли последовать за Ним с этим телом смерти, то есть плотью, в которой мы живем. Процесс начинается:

### 3.10. ОПЫТ ГЕФСИМАНИИ

Без него мы ползем от Креста еще до того, как работа завершена. Опыт Гефсимании – это когда мы готовы к изменению. Это место сокрушения, где мы перестаем обвинять людей и обстоятельства за проблемы, приходящие в нашу жизнь. Здесь мы начинаем видеть свой собственный грех и сокрушаемся в духе. Здесь мы решаем изменяться и берем полную ответственность за наши проблемы. Здесь мы понимаем, что именно Отец ведет нас к Кресту. Он хочет не просто исцелить нас. Он хочет, чтобы мы умерли для себя. Это может быть время огромной внутренней боли, агонии или смирения. Здесь проблема изначального корня греха гордости выявлена и решена. Однако, пока он находится под нашим контролем, Бог может сделать для нас очень немного. Обычно здесь происходит предательство, побои и обвинения. «Иисус же сказал ему: друг, для чего ты пришел? Тогда подошли и возложили руки на Иисуса, и взяли Его» (Матф. 26:50).

В процессе нашего сокрушения есть те, кто видят ваши слабые стороны. Они-то и могут попытаться воспользоваться этим периодом нашей жизни. Они могут увидеть наше стремление к изменениям и начать обвинять в «супердуховности» или самоправедности. В это время наше послушание Божьему процессу сокрушения зачастую может измеряться послушанием человеку. (Римл. 15:1). Бог допускает предательства для того, чтобы привести нас в место сокрушения на Кресте. Даже Иисусу нужен был Иуда, чтобы привести Его ко Кресту. Начиная сражаться против людей, вместо того, чтобы воспринимать происходящее частью

процесса умирания, обвинением и возмущением мы тормозим процесс смерти и сораспятия. Начиная оправдывать свои чувства и действия, пропускаем как Бог обращает зло на добро (Быт. 50:20).

Сокрушение – это не чувство. Это выбор и акт воли. Оно должно стать образом жизни согласия с Богом в том, что наша жизнь грешна. Ее конечный результат – это жизнь смирения. Смирение – это место, где во свете Божьей славы и Его присутствия мы признаем наше ничтожество.

Нужда в помощи. «И когда повели Его, то, захватив некоего Симона Кириянина, шедшего с поля, возложили на него крест, чтобы нес за Иисусом» (Лк. 23:26).

*«Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собой, чтобы не быть искушенным. Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Галатам 6:1,2).*

Следует попросить Господа дать кого-нибудь, кто поможет нести бремя Креста и этот процесс смерти, через который мы проходим. Мы можем настолько ослабеть, что понадобится помощь другого, кто помог бы пройти. В такие моменты мы больше не можем молиться за себя. Агония, огорчение, боль от ран и наша греховность – это все, что мы можем вынести в одиночку. Ищите пастора, душепопечителя, друга во Христе, который сможет помочь пройти через это нелегкое время (Иак. 5:16; 1 Кор. 11:31).

### 3.11 РАСПЯТИЕ

*«Истинно, истинно говорю тебе: когда ты был молод, то препоясывался сам и ходил, куда хотел; а когда состаришься, то прострешь твои руки, и другой препояшет тебя, и поведет, куда не хочешь» (Иоанн 21:18).*

Распятие обычно происходит от рук других. Другие ведут нас, куда мы не хотим идти, и это сама смерть! Сам по Себе Христос

не хотел иметь никаких прав. Он позволил людям оскорблять Себя, но не отвечал тем же. Он хотел быть распятым людьми, а не защищать Себя. Он был сокрушен на Голгофе, чтобы вознести грехи других на Крест. Перед тем, как понести бремена других, не осуждая их ошибки и слабости, нам также следует стать сокрушенными.

Обычно те, кто пригвождает нас к Кресту – это те, кого Бог избрал, чтобы помочь распять наши не распятые области. Ими могут быть наши родные, близкие, домашние. Нам нужно перестать сопротивляться этому процессу, людям и обстоятельствам, которые Бог приводит на наш путь. Это могут быть именно те, кто ведет нас к месту смерти тех ветхих твердынь, из-за которых мы так упорно сопротивляемся им. Нужно уподобиться Иову: «Вот, Он убивает меня, но я буду надеяться» (Иов 13:15).

В это время мы можем сражаться с ежедневной горечью, возмущением, злостью. Битвы могут происходить внутри нас. Может вселиться болезнь и усталость и заставить нас легко потерять мир и терпение. В это время важно, на чем мы сосредоточены. «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя надеется он» (Ис 26:3).

Обычно, люди пытаются уползти от смерти до тех пор, пока не попадут в то место, где нельзя устоять живым. Они начинают понимать, что жизни множества других людей находятся под негативным влиянием их действий, и нет иного выхода, как умереть и преобразиться.

## Глава 4

### ПОЛЕ БРАНИ – СЕРДЦЕ

*«Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч, ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку – домашние его» (Матф. 10:34-37).*

Речь идет не о мире между народами, и не о мече кровавых войн и насилий. Здесь высказывается мысль, которая была хорошо известна иудеям, потому что слова Христа представляют цитирование из книги пророка Михея 7:6: «ибо сын позорит отца, дочь восстает против матери, невестка — против свекрови своей; враги человеку — домашние его» (Лк. 12:52, 53). Речь о той «войне», которая с пришествием Христа и проповедью Евангелия приобрела особенно напряженный характер внутри человеческих душ.

Затем она вылилась и во внешнюю жизнь. На Христа и Его последователей опустился страшный меч гонений, о котором пророчествовал еще праведный Симеон, держа на своих руках Богомладенца: «Се, лежит Сей на падение и на восстание многих в Израиле и в предмет пререканий» (Лк. 2:34). Духовную причину этого «меча» точно выразил писатель Федор Достоевский: «Дьявол с Богом борется, а поле битвы – сердца людей».

Нарушая ее мир и привычный уклад бытия, этот «меч» нередко приходит и в семью, когда поднимается на новообра-

щенного. Уверовавший зачастую становится объектом психологической изоляции и разных ущемлений среди родных, требующих у него отказа от своих убеждений и христианского образа жизни. Но Господь предупреждает: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня». В Евангелии от Луки эта мысль выражена еще более сильно: «Если кто приходит ко Мне и не возненавидит отца своего и матери, и жены и детей, и братьев и сестер, а притом и самой жизни своей, тот не может быть Моим учеником (Лк. 14:26).

Эти слова не об отказе любви к родным, и тем более не о ненависти, злобе к ним, а о смысле человеческой жизни, о том, что в ней первично, а что вторично. Например, бывают ситуации, когда при всей любви к матери, умоляющей его остаться, сыну следует идти выполнять свой гражданский долг. Верность родине, совесть, честь в данном случае являются приоритетной ценностью. Такая же ненависть – любовь к родным подразумевается и в словах Христа: прежде всего, любовь к Богу, то есть верность Истине, а не временным ценностям земной жизни. Господь ободряет Своих верных учеников: «Се, Я с вами во все дни до скончания века. Аминь» (Матф. 28:20).

#### 4.1. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ И ОТСУТСТВИЕ ГРАНИЦ

*«У храбрости есть любопытная черта, придающая ей особую ценность. Черта эта заключается в том, что гораздо легче быть храбрым, когда надо выручать кого-то другого, чем в тех случаях, когда надо спасать себя самого» (Грегори Роберте).*

Отсутствие границ в отношениях порождает бестактность, бесцеремонность. Это плесень, которой зачастую обрастают не только отдельные люди, но и христианские церкви. «Как у тебя дела? Еще замуж не вышла?». «Ты еще не женился? Посмотри, сколько сестер вокруг!». «Вы уже так давно вместе. Почему детей нет?». «Что, твой сын до сих пор не умеет читать?». «В твоём возрасте не принято влюбляться».

Бывает, что перед таким напором пасуют даже духовно храбрые, однако скромные люди.

От некоторых родителей можно услышать подобные выражения: «глаза бы мои не видели, лучше бы ты не родился, от тебя тошнит, голова кругом идет, слышать не хочу, как вы мне надоели, убила бы тебя». Они отражают токсичные, психоэмоциональные процессы, которые происходят в их теле. К сожалению, такие родители не понимают, что их токсичные, ядовитые слова травмируют психику ребенка, наносят ему непоправимые раны, которые влияют на всю его жизнь. В том числе на психосоматическом уровне.

Очевидно, похожие фразы, приходилось слышать каждому из нас. Такое бесцеремонное отношение откровенно удивляет, задевает за живое, раздражает, а иногда и злит. В любом случае – всегда остается неприятный осадок. Здесь стоит отметить, что вопросы подобного рода и всякие непрошенные советы можно услышать не только от дальних знакомых, но и близких родственников.

В таком случае мы понимаем, что речь идет о бестактном человеке, о том, который ведет себя без чувства меры дозволенного и приличного в отношениях с другими. Он нарушает общечеловеческие, устоявшиеся правила и нормы поведения. И, что самое главное, здесь идет речь не об искренних намерениях помочь, а о негативных особенностях характера, иногда – психических расстройствах.

Бестактность – это проявление личности, которая прежде всего демонстрирует равнодушие или неуважение к чувствам другого человека. Обычно такой стиль общения создается умышленно. Его цель – привлечь к себе внимание, открыть в себе «эксперта» и подкрепиться чужими неудачами на фоне будто бы успешной личной жизни. Однако любая бестактность, бесцеремонность является нарушением наших личных границ.

Такое непрошенное вторжение относят к психологическому и энергетическому вампиризму. После общения с таким чело-

веком происходит упадок сил, может ощущаться разбитость и физическая боль. К примеру, когда сварливая жена «пилит», «выносит мозг» нерадивому мужу, он чувствует, что его не только словесно, но и физически бьют по голове. Поэтому он спасается от психологического и физического насилия, попадая в зависимость от чего- или кого-либо. «На поведение бестактного человека не влияет ни его образование, ни знание норм этикета. Причиной такого проявления являются внутренние нарушения личности», – считает психолог Екатерина Зинасс.

Бестактные фразы часто говорят психически нездоровые, травмированные люди. Поскольку у них размытые личностные границы, то таким образом проявляется манипулирование, контроль, активная и пассивная агрессивность. Иногда все одновременно. Ведь речевой центр мозга господствует над остальными нервами и обладает такой силой над телом, что даже простой разговор, простая речь способна контролировать все тело и направлять его.

#### 4.2. РАЗМЫТЫЕ ГРАНИЦЫ

Они проявляются, когда человек не чувствует, где заканчивается его собственное пространство, а где начинается другое, чужое. Таким людям часто трудно понять и конструктивно отстаивать то, что им хочется или нравится. Имея травматическое прошлое, не имея собственных границ, они «путают рамсы», легко вторгаются в личное пространство другого человека. Они задают вопросы, добиваются ответа о личной жизни, детях, о том, что касается только самого человека и никак не посторонних и даже его родителей.

В основе их бестактных вопросов лежит отсутствие понимания, где заканчиваюсь «я», а где начинается другой человек. Это похоже на человека, который ходит и засеивает чужие поля. Он вовсе не различает, где заканчиваются его владения и начинаются соседские. Поэтому будет засеивать везде, где ему кажется удобным. Он банально не видит, что это уже не его пространство.

Это может проявляться в активной или пассивной агрессивности. И происходит пассивно, когда человек не может проявлять свое недовольство или агрессию прямо и делает это окружающим путем. Причиной может быть зависть, какой-то явный или неявный конфликт между людьми. Тогда бестактные фразы могут говорить, чтобы подавить человека, ткнуть его в болезненные места. Это может происходить вполне осознанно или же неосознанно. Такие фразы могут прикрываться как бы заботой: «я же за тебя так беспокоюсь и переживаю, ну когда ты уже задумаешься о детях, тебе уже давно пора». На самом деле, за этой фразой никакой заботы нет. Есть только нападение на личное пространство другого человека.

Поэтому, чем лучше очерчены собственные границы, и есть понимание, где начинается личное пространство другого, тем реже человек будет задавать бестактные вопросы. Тогда агрессивность, в том числе и пассивная, будет проявляться преимущественно окольными путями.

С точки зрения психологии, бестактные люди имеют множество внутренних проблем. Своей дерзкой прямолинейностью они прячут собственную неудовлетворенность от жизни, комплексы, обиды, агрессию, эгоизм или банальную зависть. Это нужно осознать. Тогда вопрос вроде: «Ну что, никто замуж не берет?» не будут вызывать ничего, кроме скептической улыбки.

Следует добавить, что бестактность, бесцеремонность иногда бывает случайной. Однако адекватный человек, который ненароком или не вовремя перешел личностные границы, искренне извинится за свое неуместное поведение. Бестактный – нет. Свое бесцеремонное поведение он считает нормой, а кое-кто даже выпячивает ее напоказ.

Не стоит реагировать на провокацию. В общении с такими людьми не нужно показывать своих эмоций. Следует отвечать сухо, официально. Бестактный собеседник – это не тот, кто утешит, поймет оттенки наших переживаний или посоветует что-то важное и необходимое именно для нас.

Лучше вообще не пересекаться с бестактными людьми или по крайней мере свести такое общение к минимуму. Следует четко осознавать, что человек, который обесценивает чувства собеседника, в первую очередь обесценивает себя. Среди бестактных людей мало по-настоящему счастливых. Словом – ранят израненные. Бесцеремонность – это не мужество, а слабость.

### 4.3. НЕ ЦЕНИТЬ

Обесценить – это значит не знать настоящей цены, не интересоваться человеком, иметь поверхностные знания о нем, не слушать и вникать в его слова, не понимать его чувств и действий. Не общаться, не удивляться и не замечать его уникальности. Не разрешать ему чувствовать иначе и находить в нем только недостатки.

«Не говори ерунды..., ты вечно..., ты всегда, замолчи, я не хочу тебя слушать, хватит ныть, что за истерика... Если не можешь – не берись, мало чего ты хочешь... кому ты нужна такая дура..., я знала, что у тебя ленивой не получится. Маша умеет, а ты? Ты не заслужил..., будешь думать о плохом – это случиться... Вкусный суп, но что-то в нем не хватает... Ты хорошенькая, но пару килограммов тебе нужно сбросить». Список можно продолжить.

В обесценивании прячется неуловимое желание насильственно поднять свою значимость за счет страданий другого. Оно создает ложную иллюзию цены. Это скрытое агрессивное оружие, убивающее судьбы. Оценивающее общество порождает разные инструменты обесценивания, некий способ конкуренции и тогда появляется страх быть незамеченным, отброшенным, неважным, глупым. Так рождается невыносимое желание быть лучше, указывающее на раннее лишение любви собственным обесценивающим родителем.

Проигнорированный плач по любви обиженного внутреннего ребенка формирует непреодолимое желание: отомстить, унижить, разрушить, убить. Ведь в эмоциональном мусоре: обиде, злости, непросении, непроработанных травмах, прячутся мел-

кие бесы, которые поработили волю человека и контролируют его действия в определенных областях жизни. Там, где по каким-то причинам он дал место сатане.

*«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу. Кто крал, вперед не кради, а лучше трудись, делая своими руками полезное, чтобы было из чего уделять нуждающемуся. 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» (Ефессянам 4:26–32).*

Феофан Затворник пишет, что сатана не имеет доступа к душе, когда она не питает никакой страсти. Когда же мы допускаем движение похоти плоти и соглашаемся на нее, тогда сатана смело подходит к нам и начинает хозяйничать. Два главных фактора обычно тревожат душу — похоть и раздражительность. При гневе предоставляется место досаде и огорчению. Иногда о таком человеке говорят, что «он взбесился». Поскольку он признал свои действия справедливыми и удовлетворение их законными и разгневался, то им овладели бесы. В тот же момент враг входит в душу и начинает вкладывать в нее мысли — одна другой раздражительнее. Человек начинает гореть во гневе, как в пламени. Это дьявольский, адский пламень. А бедный человек думает, что он так горит, желая правды — тогда как в гневе никогда правды не бывает (Иак. 1:20). Это своего рода прелесть в гневе, то есть прелесть похоти.

Токсичному человеку, находящемуся под влиянием бесов, не важен адресат. Чтобы не отравиться и выжить самому, ему нужно изливать наружу внутренний яд. Чтобы не «снесло крышу», ему следует выпустить накопившийся пар. Впоследствии чело-

век пытается обесценить того, кто рядом. Чтобы почувствовать свою значимость, силу, власть, важность, ценность, он мстит за свое детское неблагополучие. Неважно, что его чувства иллюзорны. Будучи обманутым, в измененном состоянии сознания, ему важно лично ощутить моменты своего величия. Бесконечная внутренняя война с самим собой, то есть со своими демонами, пренебрежение собой и использование других, формирует неутолимое желание унижить другого. Однако построение отношений через обесценивание, насилие, унижение не делает человека счастливым. Ведь игнорируется собственная внутренняя мертвенность, обесценивается желание и возможность стать живым.

Можно ли иначе? Можно! Стоит только поставить Бога на надлежащее Ему место и замечать себя. Можно любить себя и другого не обесценивая! «Иисус сказал ему: Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей: Возлюби ближнего твоего, как самого себя. На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Матф. 22:37-40).

Поэтому, нам проще жить без ожиданий. Ведь, когда они не сбываются, мы предъявляем претензии к тем, от кого ожидали восполнения наших потребностей. Ожидать нужно только от Бога и себя. Чего? Хотя-бы маленьких шагов на пути к своей внутренней целостности. Следует перестать жить во вчера или завтра, а находиться в настоящем моменте. Мы слышали об этом, и думаем, что знаем, как это делать практически. Но знания становятся прикладными только тогда, когда они пропущены через себя и мы пользуемся ими на уровне ежедневных действий. Все остальное это информация.

#### 4.4. ОДИНОЧЕСТВО КАК ДИАЛОГ

Одиночество – это качество человеческого бытия. Мы рождаемся и умираем одинокими. В нем находятся содержание и смыслы. Оно обогащает... Разрушает только тогда, когда ребенком мы чувствовали себя брошенными, не нужными, не важ-

ными, не ценными. Когда взрослые не были чувствительны к нашим детским потребностям. Травматическое одиночество обнажает наши раны, которые надо лечить. Оно может иметь бесконечную, всепоглощающую и разрушающую бездну. Кажется, что ты всеми отвергнут и будто никому не важен и не нужен. Хотя это внутреннее ощущение может не соответствовать реальности. Чувство боли не является нашей сущностью. Нужно найти себя в Боге, воскреснуть и жить с Ним. Это процесс отождествления со Христом и преобразования ума.

Одиночество холодное, скользкое и гадкое, нам хочется избегать его. Мы словно увязли в его паутине. Кажется, что, как страшный паук, оно наблюдает и хочет высосать из нас все живое. Оно имеет свою личную историю, может триггерить детскими болезненными воспоминаниями. От одиночества хочется бежать в работу, в игры, в общение, в сети, в отношения, алкоголь, зависимости... Листая страницы в соцсетях, мы можем видеть, как одинокие люди конкурируют за внимание и иллюзию любви. Фотографии, видео, все что угодно, лишь бы не чувствовать одиночество, чтобы получить хоть чье-то признание. Обладая вниманием хочется кричать всему миру – «я существую!», «я есть!», «я имею право!». Возможно эти слова принадлежат нашему милому супругу (е)...

Оно никуда не девается. Мы остаемся наедине с ним и оно с нами. Оно в нас. Мы осознаем его крепкие когти, и его жадную пропасть. Летим в его темную бездну. Кажется, что я – один. Есть только я и мир. Все вокруг чужие, и такие далекие. И я – один, как в пустыне.

Так важно рассмотреть свое одиночество, услышать его голос внутри себя, побыть с ним, поговорить. Побыть в его пустыне. В ней могут находиться наши желания и потребности. В ней есть все, что мы хотим. Однако надо понять, чего мы хотим. Не кто-то должен все для нас, а мы для себя. Здесь нужно встретиться со своим глубинным желанием, рискнуть быть откровенным с собой и Богом. Апостол Павел рекомендует: «Вникай в себя и в

учение; занимайся сим постоянно» (1 Тим. 4:16). И тогда может что-то измениться. Мы обретаем выбор и план, как жить дальше.

В одиночестве может быть наша жажда свободы. Возможно, мы нуждаемся в любви. Или хотим реализации и признания... Будучи взрослыми, нам нужно пройти по тропе одиночества и почувствовать, что мы живы. Этот переход связан со многими скорбями. Что подтверждается и Священным Писанием: «Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие» (Деян. 14:22).

Когда хвойное дерево подвергается сильному воздействию солнечных лучей, хвоя начинает выделять ценный хвойный аромат. Когда виноградные косточки подвергаются давлению, они выделяют полезное виноградное масло. Когда человек находится в стесненных обстоятельствах и проходит их, доверяя Богу, плодом становится мягкий и кроткий характер.

Не бывает напрасных испытаний. Все, что посылается нам свыше, имеет причину и цель. Нелегко идти в пустыне, но лучше достойно ее пройти и вынести из нее «доброе семя», чем снова возвращаться туда же и проходить те же испытания уже в другой форме. Ведь смысл всякого испытания – результат: измененные ценности, мягкий характер, восстановленные отношения, чистое сердце, мудрое отношение ко всему.

Каждый из нас проходит свою пустыню. И не так страшно попасть в нее, как выйти, ничему не научившись.

## 4.5. О ПЛОДАХ

Задумываясь о ветвях, которые не приносят плод, увидим, что ветви сами по себе этого сделать не могут. Представьте, что как будто бы каждая веточка имеет свой ум и думает лишь о том, как быстрее явить плод. У нее это получится? Конечно же нет. Необходимо помнить, что ветка – это всего лишь «инструмент», через который проявляется корень. Сам корень не рождает плоды, он дает энергию стволу, а тот передает их ветке.

Мы замечаем, что на корне или стволе плод не появляется. Всегда есть, хоть и маленькая веточка. Если мы не видим плодов на ветвях, но дерево живое, значит есть какое-то нарушение связи между корнем и веткой. Нам нужно исследовать себя на наличие или отсутствие плодов Духа Святого и помнить, что плод не появляется нашими усилиями, это полностью во власти Господа. В наших силах следить за состоянием места соединения ветки и ствола. Иисус – Корень, ствол – Его Тело, Церковь. Бывает, что ствол не совсем правильно питает ветку. Тогда необходимо либо «искать» новый ствол, либо перебраться поближе к Корню, не покидая «ствол» дерева, То есть следует заняться самообразованием и духовно расти.

Бывает так, что помощь навязывается и нам это не приятно. Ведь мы ничего не просили (по разным причинам). Поэтому Бог говорит, чтобы мы просили Его о помощи в молитве. Он Сам не навязывает нам эту помощь, пока мы не осознаем в ней нужду

Дьявол облачает в благовидность требования наших страстей, использует пагубные влечения нашей падшей природы для удержания нас в своих сетях. Одним из видов обольщения, есть то, что мы считаем себя вечными на этой земле. Ощущение вечности вложено в нас Богом. Однако мы не видим, что по причине грехопадения, поражены смертью наша бессмертная душа и временное тело, забываем о смертном часе и предстоящем суде.

Однако самое страшное, что, по своей врожденной духовной слепоте, мы довольны своим состоянием, беспечны, любимся своей слепотой. Несмотря на нашу ужасную греховность, мы редко видим ее. Наше добро смешано со злом, и сделалось злом, как делается отравой прекрасная пища, смешанная с ядом. Мы забываем бедственное положение добра, данного при сотворении, поврежденного, искаженного при падении. Начинаем видеть в себе добро цельным, непорочным и любоваться им. Тщеславие уносит нас с плодоносной и тучной пажити покаяния в далекую каменистую и бесплодную страну терний и плетей, свиных рожков, лжи, самообольщения, гибели.

«Кто станет сберегать свою душу, тот погубит ее; а кто погубит ее, тот оживит ее» (Лк. 17:33). «Итак мы погреблись с Ним крещением в смерть, чтобы, как Христос воскрес из мертвых славой Отца, так и нам ходить в обновленной жизни. Ибо если мы соединены с Ним подобием смерти Его, то должны быть соединены и подобием воскресения, зная то, что ветхий наш человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, чтобы нам не быть уже рабами греху; ибо умерший освобожден от греха... Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе» (Римл. 6:4-7,11).

#### 4.6. ОБВИНЕНИЕ И НЕГОДОВАНИЕ

Это трата времени, не приносящая никакого результата. Не важно сколько ошибок мы обнаружили у другого человека, какова тяжесть вины, которую мы возлагаем на него – это нас не изменит. Единственное чего мы можем достичь, обвиняя других, это отвлечь внимание от себя. Большим промахом с нашей стороны будет попытка найти внешние причины происходящих внутри нас процессов. Правда, мы можем преуспеть в попытках сделать виноватым кого-то другого, можем на других вылить свои негативные эмоции.

Однако, это все не поможет нам изменить то, что делает нас несчастными. Нам следует понять бессмысленность своего поведения и выйти на Голгофскую дорогу, которую следует пройти, чтобы обрести исцеление и обновление ума. Для этого в свое путешествие следует пригласить Христа. Только Он поможет нам прожить свои детские травмы, выплакать накопленную боль, и в Нем обрести свою подлинную целостность. Чтобы вернуть нас к первообразу, Он и допускает в нашей жизни различные скорби, обстоятельства, формирующие нас.

Будучи несовершенными, мы любим людей такими, каковы они есть, или какими они должны быть? Если мы любим созданный нами образ, фантом, а не самого человека при всех его слабостях, то мы любим не его, а себя. Умеем ли мы слушать

мужа, жену, детей, родителей, друзей, недругов, стараемся ли их понять? Если мы больше говорим, чем слушаем, то мы сосредоточены на себе и своих чувствах, а не на других людях. Можем ли мы смириться с тем, что нашим близким может быть хорошо и без нас? Что они находят добрых советчиков, поступают разумно, хорошо себя чувствуют? Что здоровы и без нашей заботы? Если акая «самостоятельность» наших близких нам не в радость, то мы любим не их, а свои чувства по отношению к ним.

Если нам не воздают должное – изменяет ли наше отношение к этим людям? Если да, то мы больше заботимся о том, что другие о нас подумают, а не о самих людях и не о собственных наших поступках. Заботимся ли мы о том, чтобы наши близкие стали лучше, стали более добрым, сильными, умными, ответственными и самостоятельными или чтобы поступали так, как нам нравится? Во втором случае мы не столько их любим, сколько хотим сделать их для себя удобными.

Итак, кого же мы любим – ближнего, как самого себя, или себя через ближнего? И если наши чувства к ближним и дальним мешают нам видеть, принимать и любить их такими, каковы они есть, только на Кресте и во Христе мы найдем силы, чтобы трансформировать эти чувства. С этим исчезнет одно из препятствий для любви к Богу и к близкому или далекому ближнему. Ведь любовь, это нечто противоположное власти. Возможно поэтому мы так боимся ее.

Только Божья любовь, вливаемая в наши сердца Духом Святым, может кардинально преобразить нас. «Мы же все, открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Кор. 3:18).

#### 4.7. ПОМОЩЬ В ИСПЫТАНИЯХ

«И, взяв Тело, Иосиф обвинил его чистой плащаницей и положил его в новом своем гробе» (Мт. 27:57-60). В идеале, проходя через процесс смерти для себя, нам нужны люди, которые любят

нас безусловно и позволяют нам измениться. Они не пугаются, когда мы ведем себя по-другому. Если кажется, что мы не изменяемся, они все равно будут любить и принимать нас там, где мы находимся в этом процессе смерти. Это те, кто стоит рядом с нами и несет нас, независимо от обстоятельств, кто принимает нас всерьез и ничего не требует. Они не обвиняют и не пытаются контролировать нас. Наоборот, окружают атмосферой любви, отдыха и безопасности, когда процесс смерти работает в нашем разуме, воле и эмоциях.

Нам нужны те, кто стоит на страже возле нашего «гроба»: «Имеете стражу; пойдите, охраняйте, как знаете. Они пошли и поставили у гроба стражу» (Матф. 17:64-66). Это те, кто видит усталость процесса смерти через который мы проходим, и все же встают на стражу и не критикуют нас.

В это время мы проходим период испытаний и смирения, наши слабости очевидны многим людям, особенно близким. Поэтому, многие будут критиковать и отрываться на нашей плоти. Они видят нашу пустоту, и могут поверить, что мы потеряли дарования или Божье присутствие. Они не понимают, что за каждой смертью стоит новая жизнь, которая приходит и увеличивает плодородие. «Где будет труп, там соберутся орлы» (Матф. 24:28).

Это опасное время, когда многие люди прерывают этот процесс. Если мы не защищены, то «гроб», который был инкубатором жизни, теперь становится «гробом смерти». Это время обрезания ветвей. Мы приносили плод в прошлом, но теперь кажется, что в нашей жизни или в нашем служении нет плодородия. «Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы больше плода принесла» (Ин. 15:2).

В это время нужно прекратить всякий самоанализ и не искать ничего другого с чем нужно покончить или принести на Крест. Следует войти во время покоя и оставить внутреннего человека одного, чтобы позволить завершиться этому процессу.

*«Ибо как Иона был во чреве кита три дня и три ночи, так и Сын Человеческий будет в сердце земли три дня и три ночи» (Матф. 12:40).*

Находясь во чреве огромной рыбы, Иона пережил огромное смятение, непонимание и тревогу. Мы также можем оказаться в состоянии подобного смятения. Начиная умирать для твердынь, которые влияли на нас, мы можем переживать грусть, злость, смятение, подавленность, тяжесть, усталость или суматошность. Смерть прежних мотивов и привычных действий происходит глубоко внутри. Это время может длиться часами, днями, неделями или месяцами. Наш вопль смятения может быть: «Я не знаю, что со мной происходит и устал от этой борьбы и битвы. Я чувствую невероятную боль и тяжесть. Я устал и постоянно хочу спать. Теперь, я чувствую себя хуже, чем до начала борьбы со своими твердынями».

Приходя на Крест в глубоком сокрушении, мы перестаем пользоваться многими старыми механизмами самозащиты и интеллектуальными играми, в которые так долго играли. Именно это и давало ту движущую энергию, которая вела нас на протяжении стольких лет. Мы выпячивали свои раны и возмущение. Производное нашей плоти, не находит покоя и требует много энергии для его поддержания. Теперь, когда плоть находится на Кресте, к нам приходит усталость. В такие моменты наше внимание нужно направить на Иисуса:

*«Придите ко Мне все трудящиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите Мое иго на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой вашим душам; ибо Мое иго благо, и Мое бремя легко» (Матф. 1:28-30).*

Каждая твердыня (система привычек) плоти была отмечена беспокойством и заставляла нас постоянно искать утешения в нашей плоти. Внутренние битвы забирали наши силы, и мы не могли удерживать внимание на общении с Богом. Мы могли переживать огромные эмоциональные, умственные и духовные разо-

чарования. Это все часть процесса смерти, воскресения и изменения. «Ибо, кто вошел в Его покой, тот и сам успокоился от своих дел, как и Бог от Своих. Итак, постараемся войти в тот покой, чтобы кто по тому же примеру не впал в непокорность» (Евр. 4:10,11).

Это и место особенной чувствительности. «Не прикасайся ко Мне, ибо Я еще не взшел к Моему Отцу» (Ин. 20:17). После выхода из гроба, Иисус еще не восходил к Отцу и не хотел, чтобы Мария прикоснулась к Нему. После времени, проведенного в гробу, нам может понадобиться время для того, чтобы приспособиться к новой воскресшей жизни, которая рождается в нас. Это время, когда развивается чувствительность к присутствию Божьему.

Нужно входить в эту заново обретенную свободу, ища тихого времени размышления и ожидания Бога, чтобы мы могли лучше познакомиться с этой чертой Его характера, которую Он вложил в нас. В этом тихом времени Он укрепит нас и подтвердит работу, которая прodelывается в нас. «Бог же всякой благодати, призвавший нас в Свою вечную славу во Христе Иисусе, Сам, по вашем кратковременном страдании, да совершит вас, да утвердит, да укрепит, да сделает непоколебимыми» (1 Пет. 5:10).

#### 4.8. ПРИНИМАЯ ХАРАКТЕР ХРИСТА

«Но их глаза были удержаны, так что они не узнали Его» (Лк. 24:16). Люди могут не распознавать в нас нового человека так же, как они не узнали Иисуса на дороге в Эммаус. Как и прежде близкие вам люди все еще могут предъявлять вам свои требования и ожидания. Мы можем чувствовать по-новому, но они еще не научились доверять нам. «Это просто игра, которой он пытается получить мое расположение? Сколько это будет длиться в этот раз? Я наблюдаю некоторое время, чтобы узнать, действительно ли он изменился».

Это подобно тому, когда после аварии или капитального ремонта, я ставлю новый мотор на свою старую машину. Я знаю,

что это та же машина. Однако, теперь уже все не так, как прежде. Нужно некоторое время, чтобы приспособиться к новым звукам и вибрациям и хорошо разобраться с управлением и скоростями. «И как Он был узнан ими в преломлении хлеба» (Лк. 24:35).

Ученики узнали нового Христа во время близкого (внутреннего) общения. Откладывая старые интеллектуальные игры в «новости, спорт и погоду», мы становимся прозрачными. Позволяя видеть, каковы мы на самом деле, люди начнут строить свое доверие к нам преображенным.

Взаимоотношения, которые раньше были натянутыми, могут обновиться и укрепиться. Те, кого ранили ваши прежние плотские примеры, могут начать прощать и освобождать вас, и мы увидим развитие обновленной любви и единства.

Появляясь перед Своими учениками в новом, прославленном теле, Иисус пришел в полноте воскресенной жизни, Он все еще имеет шрамы от Своих ран, однако не ощущает боли, когда к ним кто-то прикасается (Лк. 24:36-40; Ин. 20:19-29).

Именно эта часть нашего путешествия придает смысл всей духовной агонии, через которую мы прошли. Наконец мы примирились со своим прошлым и больше не отвечаем ранами, болью и злобой, когда кто-то касается ран нашего прошлого. Да, остались шрамы. Да, остались воспоминания. Но вместо боли и горя теперь пришла признательность и благодарность за то, что сделал Господь. Наш разум теперь открыт для нового уровня понимания и принятия характера Христа и того, кто мы в Нем. Отождествляясь со Христом, в хождении с Ним, мы входим в новую область покоя и мира. «Тогда открыл им ум к разумению Писаний» (Лк. 24:45).

Затем может произойти изменение во взаимоотношениях и власти (Лк. 2:46-49; Мк. 16:14-20). Иисус ушел домой к Отцу, но Он оставил Свой Дух в учениках и повелел идти, давая жизнь и исцеление другим. Новая жизнь, которая заменяет ветхие твердыни, теперь дает нам силу и помазание на служение другим в тех областях, рабом которых мы были в прошлом. Наши вели-

чайшие поражения станут теперь величайшими победами и поражениями сатаны, когда мы начинаем вести других по дороге ко Кресту.

#### 4.9. СПАСИБО, ЧТО ЖИВОЙ

«Подумаешь — с женой не очень складно.

Подумаешь — неважно с головой.

Подумаешь — ограбили в парадном.

Скажи еще спасибо, что живой...», —

пел известный советский бард, Владимир Высоцкий.

В Древнем Риме фраза «Memento mori» произносилась во время триумфального шествия римских полководцев, возвращающихся с победой. За спиной военачальника ставили раба, который был обязан периодически напоминать триумфатору, что, несмотря на свою славу, тот остается смертным. Один из наиболее выдающихся раннехристианских писателей, теологов и апологетов Тертуллиан считал, что эта фраза обозначала: «Обернись! Помни, что ты — человек!» Как бы то ни было, на протяжении тысячелетий она напоминает о бренности человеческого бытия.

Чтобы понимать чувства консультируемых людей, а они могли доверять консультанту, периодически душепопечителю также приходится проходить через схожие ситуации. «Ибо, как Сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь» (Евр. 2:18). Поэтому, впервые болея ковидом, я переживал кромешный ад. Панические атаки были настолько сильными, что я уже рассчитывал, что водворюсь у Господа. На мои попытки оправдаться своим служением перед Ним, Он тогда ответил: «Однако ж тому не радуйтесь, что духи вам повинуются, но радуйтесь тому, что имена ваши написаны на небесах» (Лк. 10:20).

Господь благословляет служение душепопечения, применил и применяет меня в нем. Я говорю людям о том, что мы ничего

не принесли этот мир и ничего из него не заберем. Все, что у нас есть, Господь вверил нам во временное распоряжение. Затем нужно будет дать Ему отчет: как мы распорядились ресурсами, полученными от Него? Из них самый дорогой и невосполнимый – время. Смерть – мама, которая рождает нас для вечности.

Далее Высоцкий пел:

«Да, правда — тот, кто хочет, тот и может.

Да, правда — сам виновен, Бог со мной!

Да, правда. Но одно меня тревожит —

Кому сказать спасибо, что живой?»

В Писании есть ясный ответ на вопрос народного поэта: «За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1Фес. 5:18). Благодарю Господа Бога и верю, «что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28), «ибо мы Им живем и движемся и существуем» (Деян. 17:28). Он определяет жизнь и смысл нашего бытия и за все Ему слава! Ведь, Церковь, это видимое Тело Христа. Мы не можем жить друг без друга. Однако, не стоит искать в себе то, что можно обнаружить в Иисусе Христе и только в Нем! То есть, наша ценность, идентичность, как верующих, так и людей в целом, находится исключительно в Нем. Ведь мы и созданы по Его образу и подобию. И наша земная самореализация возможна только в Нем! Господь и обращает наше внимание на это!

## **Заключение**

«Не выгоню их от лица твоего в один год, чтобы земля не сделалась пуста и не умножились против тебя звери полевые: малопомалу буду прогонять их от тебя, пока ты не размножишься и не возьмешь во владение земли этой» (Исх. 23:29,30).

Следует понять, что самостоятельно мы не выиграем битву, рано или поздно мы проиграем. Мы не можем самостоятельно победить твердыни. Нам нужно подчинить свою жизнь работе Креста. Затем Господь берет битву в Свои руки и поражает твердыни через нас. Это можно увидеть в книге Исход 23:20-33.

Завершение всего этого процесса полностью зависит от веры. Если будем спешить, то можем слезть с Креста, или снова и снова выходить из гроба до завершения процесса сораспятия. Секрет новой жизни состоит в смерти для себя, чтобы Христос мог свободно жить Своей жизнью через нас. Стремясь к свободе, чтобы продолжать жить в мире сконцентрированном на себе, мы никогда не будем свободны. Убегать от своих проблем – это не путь к их решению.

*«Кто станет сберегать свою душу, тот погубит ее; а кто погубит ее, тот оживит ее» (Лука 17:33).*

*«Итак мы погреблись с Ним крещением в смерть, чтобы, как Христос воскрес из мертвых славою Отца, так и нам ходить в обновленной жизни. Ибо если мы соединены с Ним подобием смерти Его, то должны быть соединены и подобием воскресения, зная то, что ветхий наш человек распят с Ним, чтобы упразднено было тело греховное, чтобы нам не быть уже рабами греху; ибо умерший освобождился от греха... Так и вы почитайте себя мертвыми для греха, живыми же для Бога во Христе Иисусе» (Римлянам 6:4-7,11).*

Обвинение и негодование – это пустая трата времени, не приносящая никакого результата. Не важно сколько ошибок мы обнаружили у другого человека, какова тяжесть вины, которую мы возлагаем на него – это нас не изменит. Единственное чего мы можем достичь обвиняя других, это отвлечь внимание от себя. Большим промахом с нашей стороны будет попытка найти внешние причины происходящих внутри нас процессов. Это правда, что мы можем преуспеть в попытках сделать виноватым кого-то другого. Это правда, что мы можем вылить негативные эмоции на других. Но это все не поможет нам изменить то, что делает нас несчастными.

Нам следует понять бессмысленность своего поведения и выйти на Голгофскую дорогу, которую следует пройти, чтобы обрести исцеление и обновление ума.

#### 4.10. ИСПОВЕДАНИЕ ГРЕХОВ

*«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).*

- а) Признать грехом действия и плоды разрушительного поведения.

*«А потому уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Римл. 7:17, 19).*

Следует исследовать и перечислить негативные примеры мышления и эмоций и практически рассмотреть их. Это наши плотские реакции на полученные раны. Если эти характеристики в нашей жизни отличаются от Христовых или плодов Духа, это грех.

- б) Следует признать корневую причину, стоящую за негативным поведением, грехом.

*«Траву, сеющую семя по роду ее, и дерево, приносящее плод, в котором семя его по роду его» (Бытие 1:12).*

*«Ибо они преступили законы... за то проклятие поедает землю, и несут наказание живущие на ней» (Исаия 24:5, 6)*

Спросите себя: «Откуда взялось это поведение? Кто относился ко мне подобным образом? Кто ранил меня подобным образом? Кого я осудил, высвободив проклятие?»

- в) Исповедание греха нужно делать в присутствии другого человека, которому мы доверяем.

*«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться» (Иаков 5:16).*

*«Ибо если бы мы судили сами себя, то не были бы судимы» (1 Коринф. 11:31).*

Когда мы впервые в общем просим прощения и исповедуем наши грехи, Бог их прощает. Однако, для очищения раны, их нужно назвать поименно. Мы делаем это для того, чтобы разрушительный плод и негативные примеры начали высыхать и умирать.

*«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатью, которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались участниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью: то вы, прилагая к сему все старание, покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие, в благочестии братолюбие, в братолюбии любовь. Если это в вас есть и умножается, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа. А в ком нет сего, тот слеп, закрыл глаза, забыл об очищении прежних грехов своих» (2 Петра 1:3-9).*

*«И вот благовестив, которое мы слышали от Него и возвещаем вам: Бог есть свет, и нет в Нем никакой тьмы. Если мы говорим, что имеем общение с Ним, а ходим во тьме, то мы лжем и не поступаем по истине; если же ходим во свете, подобно как Он во свете, то имеем общение друг с другом, и Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха» (1 Иоанна 1:5-7).*

*«Ангелов, не сохранивших своего достоинства, но оставивших свое жилище, соблюдает в вечных узах, под мраком» (Иуды 6).*

*«Открыть глаза им, чтобы они обратились от тьмы к свету и от власти сатаны к Богу» (Деяния 26:18).*

От тьмы нам нужно повернуться к свету, иначе эти темные области станут площадкой для игр сатаны. Любой тайный грех или нерешенные области – это тьма, и они производят в нас желание спрятаться. Предпочитая тьму, мы останемся в ней. Для того, чтобы разделаться с грехом следует смириться и предпочесть повернуться к свету.

Неисповеданный грех это:

- ◆ Тьма: «Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания, ибо день и ночь тяготела надо мной Твоя рука; моя свежесть исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе мой грех и не скрыл моего беззакония; я сказал: «исповедаю Господу мои преступления», и Ты снял с меня вину моего греха» (Пс. 31:3-5).
- ◆ Разбитые взаимоотношения: «Если же ходим во свете, подобно как Он во свете, то имеем общение друг с другом... А кто ненавидит своего брата, тот находится во тьме, и во тьме ходит, и не знает, куда идет, потому что тьма ослепила ему глаза» (1 Ин. 1:7; 2:11).
- ◆ Стены самозащиты: «И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания. И услышали голос Господа Бога, ходящего в раю во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоялся, потому что я наг, и скрылся» (Быт. 3:7-10).
- ◆ Грехи, которые следует исповедовать: негативные и грешные мысли, грехи против других людей, семьи или группы.

Нужно возненавидеть грех, привычную систему мышления и полюбить себя во Христе. «Отвращайтесь зла, прилепляйтесь к добру» (Римл. 12:9).

Нужно стать на позицию покаяния. «Сотворите же достойный плод покаяния» (Матф. 3:8).

#### 4.11. ПОКАЯНИЕ – ЭТО ДЕЙСТВИЕ

Это не просто эмоции и слезы. Это значит быть настолько огорченным из-за ран и огорчения, которые наши действия и отношения причиняют другим и Богу, что мы готовы на что угодно, чтобы исцелить их раненые сердца.

*«Теперь я радуюсь не потому, что вы опечалились, но что вы опечалились к покаянию; ибо опечалились ради Бога,*

*так что нисколько не понесли от нас вреда. Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть. Ибо то самое, что вы опечалились ради Бога, смотрите, какое произвело в вас усердие, какие извинения, какое негодование на виновного, какой страх, какое желание, какую ревность, какое взыскание! По всему вы показали себя чистыми в этом деле» (2 Коринф. 7:9-11).*

Мирская печаль или угрызения совести говорит: «Жаль, что меня обнаружили, что я проиграл». Она не ведет к Кресту и не изменяет поведения. Это просто эмоция души, которая заботится только о себе, ведет к самоосуждению и ненависти к себе. Она оправдывает или обвиняет других людей, Бога или обстоятельства.

Божья печаль или покаяние: заставляет нас увидеть боль, причиненную другим. Мы осознаем, что своими действиями мы огорчили Святого Духа внутри нас. Мы больше заботимся о нуждах других, чем о самих себе. Боль, причиненная тому, кого мы ранили, начинает охватывать нас. Мы хотим отвернуться от гордости и потребности быть всегда правым. Мы начинаем ненавидеть примеры привычных, разрушительных привычек. Теперь делаем все для того, чтобы исцелить сердце того, кого мы ранили.

Истинное покаяние – это настолько глубокое изменение разума, что оно начинает изменять наше поведение. Оно будет незавершенным, пока не изменится негативное поведение, и мы не начнем ходить в Духе во всех областях нашей жизни.

### **Осознание нужды в покаянии**

Наша «зрелость» помогает прекратить обвинять других за то, будто они «заставляют» нас реагировать негативным образом. Она прекращает оправдывать наше поведение и отношения, фокусировать внимание на ком-то другом, на их негативном поведении. Ведь другие люди не создают наш дух. Они лишь открывают его! Испытывая достаточно отвращения от разруши-

тельного поведения, восприняв его как собственный грех, мы начинаем «владеть» нашими негативными эмоциями, и не обвиняем других.

К покаянию нас ведет Божья благодать (Римл. 2:4). Чтобы получить этот дар, нужно иметь сердечное желание и войти в общение с Богом. В таком общении, мгновенье за мгновеньем мы перенимаем сердце и чувства Бога. Когда ощущение Его присутствия близко, тогда покаяние становится частью нашего характера. Когда мы теряем это и становимся слишком заняты служением или миром, тогда ощущение общения начинает уменьшаться, и угрызение совести заменяет покаяние. Покаяние будет частью нашего характера, когда мы понимаем и переживаем «общение (κοινωνία – партнерство и общение) Святого Духа» (2 Кор. 13:14). Покаяние также включает наблюдение за нашими словами. «Ибо от избытка сердца говорят уста. Ибо от своих слов оправдаешься, и от своих слов осудишься» (Матф. 12:34,37).

*«И язык – огонь, прикраса неправды; язык в таком положении находится между нашими членами, что оскверняет все тело и воспалит круг жизни, будучи сам воспален от геенны» (Иаков 3:6).*

Чем больше мы говорим об обиде или о боли, тем больше энергии и жизни мы отдаем боли. Она обрывает поток покаяния. В итоге мы начинаем стимулировать друг друга обидами. Следует ежедневно следить за тем, чтобы не говорить о боли или обиде. Нужно говорить об обиде только с теми, кто заставляет нас судить собственные мотивы и отношения (1 Кор. 11:31).

Прощение следует давать и получать.

*«И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, чтобы и ваш Небесный Отец простил вам ваши согрешения. Если же не прощаете, то и ваш Небесный Отец не простит вам ваших согрешений» (Марк 11:25, 26).*

Прощение – это не между нами и кем-то другим. Это дело между нами и Богом. Мы не прощаем кого-то ради него. Мы про-

щаем их ради себя, чтобы отождествиться с Богом, а не с тем, кто ранил нас.

Доктор Нил Андерсон писал: «Прощение – это согласие жить с последствиями греха другого. Прощение дорого стоит. Мы платим цену зла, которое прощаем. Мы будем жить с этими последствиями независимо от того, хотим того или нет. Наш единственный выбор – сделать это в горечи непрощения или в свободе прощения». Выбор Иисуса Христа: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Лк. 23:34). Сделав этот выбор на Кресте, Господь Иисус Христос вселил дух прощения в нашу сущность.

Есть две вещи, которые нужно знать об этом стихе:

**а) «Не знают, что делают»**

Раненые люди ранят других людей. Это все, что они умеют. Люди дают нам то, что получили сами. Любимые люди любят других людей. Отвергнутые – отвергают других людей. Свободные люди – освобождают других людей. Израненные люди ранят других тем же способом, которым другие ранили их. Они не знают ничего лучше. Иисус простил их, потому что видел корень, причиняющий их разрушительное поведение, их собственной болью и отвержением. Он видел их жертвами, а не обидчиками. Он видел их маленькими ранеными детьми.

**б) «Отче, прости их»**

Иисус прощал людей на протяжении трех лет. После того, как Он взял на себя грехи мира и вознес наши раны и отвержения на Крест, Он потерял способность прощать индивидуально, находясь в теле. Поэтому, Он попросил Своего Отца простить грешников через Его жертву за их грехи.

Ключ к прощению другого человека, находится в признании нашего непрощения, горечи и ненависти и в том, что мы не умеем прощать. Следует исповедать это как грех. Затем нужно попросить Господа простить обидчика через нашу оплату его греха. Господь дал нам бесплатный дар прощения. Теперь нужно дать другому то, что раньше не было нашим.

#### 4.12. ПРОЩЕНИЕ – ДВУХСТОРОННЕ

- ◆ Нужно прощать других за ту боль, которую они причинили нам.
- ◆ Следует принимать Божье прощение за то, что судим других, нарушаем законы взаимоотношений и за то, что держим непрощение и горечь по отношению к другим.

Прощение освобождает нас от отождествления с нашими ранами и с теми, кто ранил нас. Оно позволяет Божьему исцелению течь через нас. Затем Святой Дух свободен разделить Личность, характер и чувства Отца с нами. Нужно принять цель, стоящую за желанием Бога исцелять и изменять нас.

*«Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих» (2 Коринф. 1:3, 4).*

Эти стихи говорят, что ничто из произошедшего с нами в жизни не было бесцельно. Исцеление не будет полным, пока пустыни нашей жизни не превратятся в места величайшего поражения, когда сатана приходит разрушить работу, которую Бог проделал в нас.

*«Так, Господь утешит Сион, утешит все развалины его и сделает пустыни его, как рай, и степь его, как сад Господа; радость и веселие будет в нем, славословие и песнопение» (Исаия 51:3).*

Исцеление забирает наш самый огромный стыд и помазывает на служение другим в тех самых областях, где мы пережили боль! Это никоим образом не забирает наши воспоминания, но изменяет то, что мы делаем с этими воспоминаниями. Это превращает опыт смерти в опыт жизни! Именно это значат слова «проповедовать день мщения Бога нашего» (Ис. 61:2).

*«Вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро, чтобы сделать то, что теперь есть: сохранить жизнь великому числу людей» (Бытие 50:20).*

Нам нужно решить, что когда приходят атаки и раны, мы будем просить Отца прийти и утешить наши раненые сердца. Когда Он приносит утешение и исцеление, тогда мы будем использовать эти поражения, которые становятся победами Господа для созидания царства Божьего в жизнях других людей!

Исцеление будет полным, когда наши примеры разрушительного поведения преобразуются в заботу о других, когда они страдают!

## 4.13. ЗАКОНЫ ВАИМООТНОШЕНИЙ

### 1. Почитание родителей

«Почитай Отца твоего и мать! Это первая заповедь с обетованием: Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле» (Еф. 6:2,3). Это закон утверждает, что если мы почитаем своих родителей, то будем благословлены. Но что, если происходит обратное? Почитать – это значит уважать человека, даже если вы не одобряете его поведения.

В Бытие 1:11 Бог установил действующий закон: «дерево плодовитое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле.» Груша всегда приносит грушу. Пшеница – пшеницу. В чем вы не уважаете своих родителей, даже если вы не помните об этом, именно в том у вас и будут свои проблемы. Таков закон!

### 2. Осуждение

«Не судите, да не судимы будете; ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить» (Матф. 7:1,2). Осуждение – это когда мы судим других из-за чувства обиды или неприятия.

Если в душе мы чувствуем порицание, осуждение, ревность, зависть, несправедный гнев и горечь или непрощение – это все может быть осуждением, и здесь действует постоянный свод законов Бога. Нужно спросить себя: «Наш суд исходит из духа или из плоти?».

Грех осуждения возникает, когда мы судим личность человека. К примеру, говорим, что он блудник или лжец. Так поступать нельзя. Это грех и клевета. Однако, мы имеем право рассуждать о делах человека. Говорить, что он лжет или блудит. То есть следует делать это из любви, для увещевания и исправления этого человека. А не ради его наказания. Хотя и оно может быть применено.

Собираясь на суд, члены Синедриона говорили: «идем и оправдаем его». В Новом Завете мы видим нарушение этого принципа. Когда хотели осудить Иисуса Христа, то сказали: «идем и осудим Его». Нашим подходом должно быть: «идем и оправдаем его...».

«Говорят слова пустые, клянутся ложно, заключают союзы; за то явится суд над ними, как ядовитая трава на бороздах поля» (Осия 10:4). Закон предусматривает, что когда мы судим другого – за любой поступок, существует закон обратной связи – осуждение возвращается к нам. Как правило, Бог допускает нам согрешить таким же грехом, даже более сильно. Это не суд Божий, это действие закона.

### 3. Сеяние и жатва

*«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление; а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Галатам 6:7,8).*

За каждое доброе дело, которое мы сеем, нам воздается. Но и за каждое плохое дело и осуждение мы получим по заслугам. Это действие закона, а не Бог судит нас. И мы всегда пожинаем больше, чем сеем. Пожать мы можем многие годы спустя, когда уже и забыли о своих поступках. В то время мы даже не могли и думать о том, что придется расплачиваться. «Так как они сеяли ветер, то и пожнут бурю» (Осия 8:7). Существует как минимум три периода, когда мы пожинаем плоды: день свадьбы, рождение первенца, подростковый возраст наших детей.

#### 4. Не судите

*«Итак неизвинителен ты, всякий человек, судящий другого: ибо тем же (судом), каким судишь другого, осуждаешь себя, потому что, судя другого, делаешь то же»*  
(Римл. 2:1)

В послании к Римлянам 2:1-16 мы находим, что суд Бога это суд ЗАКОНА. Когда мы осуждаем другого, мы роняем семена, которые могут дать всходы в подобной ситуации в будущем собственной жизни или в жизни нашего супруга (супруги) или наших детей. Становится реальностью стих «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которое не хочу, делаю» (Римл. 7:19).

Очень многие люди говорят: «Я никогда не буду воспитывать своих детей так, как меня воспитывали родители...». Затем, совершают те же самые ошибки и слабости, за которые осуждали родителей. Или мы сами делаем тоже самое, за что осуждали других, Или у нас те же черты характера, которые мы осуждаем в других. Если пожинаем плоды, значит когда-то посеяли семена!

Многое из того, что мы пожинаем в своей жизни, семье, взаимоотношениях, является результатом того, что мы осуждали в других. Мы можем пожать те ошибки и слабости в своей(ём) супруге, которые мы осуждали в своих родителях.

Нарушение этих законов может укрепить наши твердыни, потому что нам трудно признать, что мы все еще обижаемся или сердимся. Наша лояльность к себе и к своему поведению мешает видеть нам корневую ложь. Но другого закона, кроме закона Креста нет.

«Христос искупил нас от клятвы закона, сделавшись за нас клятвою» (Гал. 3:13).

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Повторяю ли я в своем поведении, поступках, эмоциях или отношениях с другими то, что раньше осуждал в своих родителях или других людях?

2. Бывают ли у меня эмоции, поступки или что-то в поведении, что раньше я обещал не делать?
3. Чувствую ли я присутствие Святого Духа в своей жизни, но бес-силен воспользоваться этим? Кажется, что есть еще какая-то сила, над которой у меня нет контроля?
4. Случается ли, что я поступаю не по-христиански, хотя хотел поступить «как христианин». Затем я сам или кто-то другой удивился, почему я поступил именно так?

Ответы на эти вопросы дают ответ, что Закон работает, а твердыни мешают познать Бога в нашей жизни.

## Глава 5

# ПРОЦЕСС КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 5.1. КАК ПРОИСХОДИТ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ?

Это сочетание различных практик или методов, придающих структуру этому процессу. Например, консультируемый и консультант удобно сидят в комфортной обстановке, консультируемый рассказывает консультанту о проблемах, с которыми он сталкивается, а консультант оказывает помощь в разрешении этих проблем. На столике обязательно стоит вода и достаточное количество салфеток.

Преимущества структуры в процессе консультирования улучшает отношения и преодолевает чувство отчуждения у консультируемого. Это успокаивает его, потому что количество неожиданностей сводится к минимуму. И, четко определяет роли консультируемого и консультанта. Понятная структура придает уверенности консультанту, давая тем самым консультируемому надежду на то, что изменения произойдут.

### 5.2. КТО ТАКОЙ КОНСУЛЬТАНТ?

Главный консультант, Который незримо присутствует на консультировании, наш Господь Иисус Христос. Функции земного консультанта: образец для подражания, принятие, сопереживание, учение, выражение любви Христа. Он поощряет чело-

века взять на себя ответственность за свои эмоции и поведение, наслаждаться близостью с Богом через веру в работу Иисуса Христа на кресте, а также пребывать в Его любви.

Вместо того, чтобы стараться изменить других людей, сосредоточиваясь на их поведении, консультант обучает подопечного свойствам внутренней жизни Христа, учит как полагаться на эту жизнь (1 Кор. 13:12; 1 Кор. 2:11-12; Кол. 3:34, 12; Еф. 4:1, 20-24). В результате консультирования, большинство откровений и понимание происходящего происходит за пределами консультативного офиса.

Когда консультант ошибочно берет на себя ответственность за консультируемого, это приводит к безответственности последнего. В поиске ответов на все его вопросы, стремлении справиться со всеми негативными симптомами, считая, что он является последним средством спасения, консультант приходит к полному истощению и выгоранию.

Качества консультанта: благочестивая жизнь под руководством Святого Духа, сокрушение и полная зависимость от Иисуса Христа. У него любящее сердце, вера в достаточность Бога как Консультанта/Советника. Вера в Божье Слово, преобразующую силу Духа Святого и Божью цель для каждого отдельного человека. Он имеет надежду на духовный рост, изменение и полное исцеление.

### 5.3. КОНСУЛЬТИРУЕМЫЙ И ЕГО ПРОБЛЕМА

Что является ключевым фактором для изменения? Приносит изменения открытость, искренний ответ консультируемого Богу. Положительные изменения происходят, когда консультируемый готов увидеть свою проблему в свете Писания, искать Божьих решений и готов повиноваться Иисусу Христу. Он должен прийти к тому, чтобы признать и взять ответственность за свои чувства, реакции и поведение, вместо того, чтобы избегать ответственности через обвинения Бога, других людей или обстоятельств, поиск оправданий и отрицание.

«Готовы ли вы измениться, даже если другой человек или обстоятельства не изменятся?» Консультируемый может попытаться переложить ответственность на консультанта. Чтобы начался процесс изменения, жизненно необходимы Божье откровение и просветление.

Что такое предъявляемая проблема? В чем заключаются преимущества исследования предъявляемой проблемы? Перечислите некоторые из проблем, возможных в случае слишком сильного акцентирования внимания на предъявляемой проблеме.

#### 5.4. ЗАПИСЬ БИОГРАФИИ

Зачем записывать биографию? Она прямо связана с нашим безответственным и незрелым отношением и поведением. Мы развиваем систему верований, основанную на собственном восприятии жизни. Наши верования подсознательно выражаются следующим образом:

Жизнь – это.....,

другие люди – это.....,

Бог – это....., я – это.....

Наши верования и представления ведут к жизни, в которой мы пытаемся выживать, добиваться чего-то своим поведением, управлять, контролировать, защищаться, нападать и так далее. Каким типам мышления и поведения должен придавать особое значение консультант во время процесса записи биографии? Нужно задуматься над тем, как развиваются и крепнут верования. Какие события сформировали систему верований консультируемого: травмы, насилие, смерти, разрывы в отношениях, переезды, болезнь, потеря, боль, страх и т. д.

#### 5.5. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПЛОТИ

Методы определения плотских механизмов защиты (приспособления):

- ♦ Биография.

- ◆ Ранние воспоминания.
- ◆ Образ жизни.
- ◆ Тест на систему верований.
- ◆ Список «мусора».
- ◆ Домашнее задание: составить картину своей плоти.

Всякое поведение имеет цель и мотивировано определённой потребностью. Нам надо помочь консультируемому открыть мотивы, стоящие за его или ее плотским поведением, например, избежать отвержения или получить принятие. Распутывание. Процедура, которая может дать возможность консультируемому определить мотив, стоящий за его плотским поведением. Нужно спросить у консультируемого: «что тебе дает твоё *плотское поведение?*» или, что бы случилось, если бы ты не полагался на *плотское поведение?*» Продолжайте задавать эти вопросы после каждого ответа, пока не доберетесь до мотива, лежащего в основе всего.

---

---

– Что дает тебе доминирование?

– *Я все держу под контролем.*

– Что дает тебе контроль?

– *Не позволяет другим контролировать меня.*

– Что может случиться, если кто-то вдруг будет тебя контролировать?

– *Меня могут обидеть.*

– Что именно может произойти такого, что обидит тебя?

– *Кто-то другой может принять неправильное решение, и это приведет меня к неудаче.*

– Как в мире называют людей, которые терпят неудачу?

– *Неудачниками.*

– Что в мире думают о неудачниках?

– *Их отвергают как неприемлемых и нелюбимых.*

Итак, твоё доминирование служит для того, чтобы избежать отвержения из-за неудачи.

---

---

## 5.6. СТРАДАНИЕ

Основываясь на Библии, консультант объясняет, что страдание, утрату, боль, страх и так далее, Бог использует для того, чтобы вызвать у консультируемого ощущение неудачи и отчаяния. *«Что было бы необходимо сделать Богу, чтобы ослабить тебя?»* «Консультируемый все время старался установить свою собственную ценность, значимость и цель в жизни всеми возможными способами. Тем не менее, отчаяние и чувство неудачи заставляют его понять, что только Богу под силу удовлетворить эти глубокие потребности, и это подготавливает его к тому, чтобы принять Божий ответ.

Как может библейское объяснение страдания ободрить консультируемого? Консультируемый верит, что «если ты любишь меня, то сделаешь то, о чем я прошу». Ему трудно поверить, что Бог любит его, даже если Он не делает то, чего хочет консультируемый, например, изменить других людей или обстоятельства. Как консультируемый может увидеть свое страдание как полное любви и содействующее ко благу?

Чем может помочь консультант? Поделиться свидетельством о своем личном опыте «сокрушения». Рассказать историю Иосифа: «Вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро» (Быт. 50:20). «Его сила совершается в нашей немощи» (2 Кор. 12:9, 10). «Ему должно расти, а мне умяляться».

Консультируемый называет свои обстоятельства плохими. Однако, Бог называет их хорошими, поскольку они приносят консультируемому вечный и духовный плод (Римл. 8:28). Зачастую откровение Божьей цели и замысла касательно страдания следуют за отождествлением консультируемого со Христом, но подопечному будет легче принять Христа, как свою Жизнь, если сначала объяснить ему смысл страдания.

## 5.7. ХРИСТОС КАК ЖИЗНЬ

Какие критерии консультирования усиливают восприятие учения о свободе во Христе и Божьей жизни, полученной взамен?

- ◆ Установление хорошего контакта между консультантом и консультируемым, принятие со стороны консультанта.
- ◆ Глубокое понимание консультируемым того, что изменение других или обстоятельств не решит его основную проблему.
- ◆ Осознание консультируемым того, что он пытается использовать других для удовлетворения потребности, удовлетворить которую под силу только Богу.
- ◆ Понимание консультируемым того, что его представление о себе, его верования, потребность достигать чего-либо делами происходят из испытанного им отвержения.
- ◆ Ощущение неудачи и большая потребность во внутреннем изменении, основанные на понимании: «Я – эгоист, и был им всегда».

## 5.8. ПЯТИШАГОВАЯ МОДЕЛЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

**Упражнение на знакомство:** сказать каждому, что ты в нем видишь хорошего, его хорошие качества, начиная с фразы: «мне нравится в тебе».

### Обсуждение пятишаговой модели консультирования

Этап	Ключевой вопрос	Цель этапа	Активность душепечителя
Введение	Давайте попросим благословения у Господа	Богоцентричность, вера в успех, смирение	Кратко молится, доверяет себя Богу, успокаивается
Определение проблемы: Что произошло?	Что случилось? Что привело вас? Что вас беспокоит?	Понять нужду человека, услышать историю, понять контекст проблемы, дать человеку исповедать внутреннее переживание	Слушает, задает вопросы, перефразирует важные утверждения, уточняет, молится.

<p>Проблема глазами нуждающегося</p> <p>Из-за чего это произошло?</p>	<p>Почему? Почему на ваш взгляд произошло?</p> <p>В чем причина? Кто должен измениться?</p>	<p>Понять взгляд нуждающегося на проблему, понять его определение причин, понять его идеализации и ожидания.</p>	<p>Слушает, задает вопросы, перефразирует важные утверждения, уточняет, молится, рассуждает, строит гипотезы.</p>
<p>Проблема глазами Бога</p> <p>Что Бог говорит?</p>	<p>Что говорит Библия об этой ситуации?</p>	<p>Понять Божье отношение к этой проблеме, помочь человеку принять истину, через интерпретацию Божьего Слова подвести к правильному решению.</p>	<p>Читает Библию, изъясняет Слово, подводит к правильному решению через вопросы.</p>
<p>Принятие решения</p> <p>Как поступить по воле Божией?</p>	<p>Что Бог хочет от вас в этой ситуации? Как Бог хочет, чтобы вы сделали?</p>	<p>Подвести человека к богоугодному и благоуспешному решению.</p>	<p>Задает вопросы, которые подводят к правильному решению.</p>
<p>Воплощение</p> <p>Как воплотить?</p>	<p>Что нужно сделать, чтобы воплотить принятое решение? Как вы собираетесь это сделать?</p>	<p>Убедиться, что человек знает, как воплотить решение, помочь воплотить решение, написать план воплощения решения.</p>	<p>Советует, наставляет, делится опытом реализации правильного решения.</p>
<p>Заключение</p>	<p>О чем, вы считаете, важно сейчас молиться Господу?</p>	<p>Проверить степень принятия решения, помочь нуждающемуся взять ответственность перед Богом.</p>	<p>Доверить онсультируемого Богу, диагностировать степень принятия решения.</p>

## 5.9. С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПРИХОДЯТ НА КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ?

- ◆ межличностные отношения
- ◆ семейные неурядицы
- ◆ эмоциональные проблемы
- ◆ психические проблемы
- ◆ внутриличностные конфликты
- ◆ кризисы
- ◆ навязчивые мысли или действия
- ◆ различные зависимости
- ◆ потеря веры
- ◆ потеря смысла
- ◆ ошибки мышления, когнитивный диссонанс
- ◆ дискомфорт
- ◆ стрессовые состояния
- ◆ депрессивные состояния
- ◆ психические расстройства
- ◆ одержимость бесами

## Глава 6

# ДУХОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ

### Три главные причины духовных проблем

Наказание за грех:

*«Адаму же сказал: за то, что ты послушал голоса жены твоей и ел от дерева, о котором Я заповедал тебе, сказав: не ешь от него, проклята земля за тебя; со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей» (Бытие 3:17).*

Стимуляция духовного роста:

*«Вот те народы, которых оставил Господь, чтобы искушать ими Израильтян, всех, которые не знали о всех войнах Ханаанских, – для того только, чтобы знали и учились войне последующие роды сынов Израилевых, которые прежде не знали ее» (Судьи 3:1, 2).*

Для проявления славы Бога:

*«И, проходя, увидел человека, слепого от рождения. Ученики Его спросили у Него: Равви! кто согрешил, он или родители его, что родился слепым? Иисус отвечал: не согрешил ни он, ни родители его, но [это для того], чтобы на нем явились дела Божии» (Иоанн 9:13).*

Все три причины сводятся к желанию Бога вызвать изменения в людях, повлиять на них, побудить к переменам.

## 6.1. ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПРОЩЕНИЕ?

Многие проблемы в нашей жизни вызваны непощением. Поэтому очень важно уметь прощать побиблейски правильно. Давайте рассмотрим общую картину непощения и его результатов.

Причины, по которым мы не прощаем:

- ◆ Гордость – если я прощаю кого-то, я выгляжу слабым. Я хочу чувствовать себя лучше, чем другие. Я хочу быть сильным и лучше других. Я прав, и мне не нужно уступать.
- ◆ Я не хочу отказываться от системы отговорок (своих защитных механизмов/плоти).
- ◆ Если бы мне нужно было простить, я чувствовал бы, что теряю контроль. Я хочу контролировать и иметь возможность манипулировать другими, держа на них обиду, заставляя их чувствовать, что они мне должны.
- ◆ Если я прощу, мне снова могут причинить боль.
- ◆ Проблема исчезнет, если я не буду обращать на нее внимания.
- ◆ Месть – человек должен заплатить за это. Его нужно наказывать, проучить. Я хочу держаться за право быть судьей.
- ◆ Ожидание «подходящего» времени и «чувства».
- ◆ Убеждение, что это занимает слишком много времени. У меня нет времени, чтобы простить.
- ◆ Кажется слишком простым и несправедливым. Выглядит так, как будто я игнорирую грех другого человека и попустительствую ему.
- ◆ Ждем, что человек придет к нам первым.
- ◆ Человек не сожалеет о том, что сделал.
- ◆ Если я делаю выбор простить, я поступаю как лицемер, потому что не «чувствую» себя любящим и прощающим.
- ◆ Страх того, что все чувства могут всплыть на поверхность.
- ◆ Неспособность простить себя.
- ◆ Неспособность понять Божью любовь ко мне и Его прощение меня.

## Как влияет на нас непрощение?

А. Сопутствующие эмоции: горечь и негодование (сильное чувство обиды):

*«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евреям 12:15).*

Б. Развитие плоти:

Обида > Злость (гнев) > Горечь, негодование > Защитные механизмы.

В. Угнетение:

*«А кого вы в чем прощаете, того и я... чтобы не сделал нам ущерба сатана, ибо нам неизвестны его умыслы» (2 Коринф 2:10, 11).*

Г. Жертва или преследователь.

## 6.2. ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПРОЩЕНИЯ

Учение о прощении до Креста:

*«И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь от лукавого. Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матф. 6:1215).*

*«И если семь раз в день согрешит против тебя и семь раз в день обратится, и скажет: «каюсь», – прости ему» (Лука 17:4).*

*«Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! Сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? До семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: «до семи», но до седмижды семидесяти раз» (Матф. 18:2135).*

Поднять планку – противостоять сердцу – бросить вызов системе закона (притча о рабе, не захотевшем простить).

Четыре аспекта прощения:

- ◆ Это дар, которого мы не заслуживаем.
- ◆ Это аннулирование долга, отказ от всех претензий.
- ◆ Однажды получив прощение от Бога, нужно давать его другим.
- ◆ Результатом непощения являются страдание и внутренние муки.

### Учение о прощении после Креста

*«Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефессянам 4:32).*

*«Снисходя друг ко другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Колоссянам 3:13).*

*«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9).*

Контекст:

*«Пишу вам дети, потому что прощены вам грехи ради имени Его (1 Иоанна 2:12).*

- а) Прощение как оплата и освобождение от вины.
- б) Прощение как отказ от справедливости, чувства мести, согласие с последствиями.
- в) Исповедание (признание), а не просьба о прощении.

Прощен. Сколько прощено?

*«И вас, которые были мертвы во грехах ваших и в необрязании плоти вашей, оживил вместе с Ним, простив нам все грехи, истребив учением бывшее о нас рукописание, которое было против нас, и Он взял его от среды и пригвоздил ко кресту» (Колоссянам 2:13, 14).*

### Определение прощения:

- ◆ Решение, выбор, акт воли.
- ◆ Аннулирование долга.
- ◆ Готовность жить с последствиями поступков другого человека.
- ◆ Центральность Креста:
- ◆ Его смерть за нас.
- ◆ Наша смерть с Ним.

### Чем не является прощение

Распространенные заблуждения относительно прощения:

- ◆ Я чувствую, что простил \_\_\_\_\_, потому что:
- ◆ Я больше не испытываю злости.
- ◆ Я в состоянии оправдать, понять и объяснить поведение человека, причинившего мне боль.
- ◆ Я в состоянии поставить себя на место этого человека и увидеть ситуацию с его точки зрения.
- ◆ Я могу отделить человека от его поведения.
- ◆ Я оправдываю человека за недостаточностью улик.
- ◆ Я говорю себе: «время лечит раны».
- ◆ Я готов просто забыть об этом.
- ◆ Я в состоянии молиться за человека, причинившего мне боль.
- ◆ Я попросил Бога простить этого человека.
- ◆ Я попросил этого человека простить меня.
- ◆ Я жду, когда этот человек придет и попросит прощения у меня. Как только он это сделает, я прощу его. Я готов простить.
- ◆ Я противостояю этому человеку и его поведению.
- ◆ Я способен сказать, что не так уж сильно меня обидели.
- ◆ Я просто притворяюсь, что обида была не очень сильной.
- ◆ Я в состоянии действовать так, будто ничего не произошло.
- ◆ Я пытался/пытаюсь примириться.
- ◆ Я готов пойти к этому человеку и сказать, что я прощаю его.

- ◆ Я готов хорошо относиться к нему, подарить ему подарок и «подставить другую щеку».
- ◆ Я пытаюсь вести себя как прощающий человек.
- ◆ Я стараюсь притворяться, что все хорошо, продолжать жить своей обычной жизнью и не поднимать этот вопрос снова.

Однако, ни один из перечисленных пунктов не характеризует прощение. Кое-что из перечисленного может помочь в процессе подготовки к прощению или стать побочным продуктом процесса прощения, но на самом деле все это – не то же самое, что прощение.

### 6.3. Кого и что прощать?

А. Других людей – членов семьи, друзей, живых, покойных, тех, с кем не поддерживается контакт, и тех, с кем поддерживается постоянный контакт, незнакомых, тех, чьи имена забыты...

В. Себя

С. Бога (?)

1. *Прежде всего тест на выявление обиды.* Есть ли тот, на кого мы обижены и кого никак не можем простить: родители, брат, сестра, любимый, супруг, друг, сослуживец, тот, кто поступил с нами плохо в детстве, учитель в школе или человек, который когда-то оскорбил нас в сексуальном плане?

2. *Тест на ответственность* чуть сложнее. Это выглядит примерно так: «Ох, если бы только Иван, Сергей или Наташа, родители, жена, дети, жизнь, Бог – если бы только они отдали мне все, что должны, мне бы сейчас не было так плохо. У меня бы не было внутренних проблем. Если бы они заплатили мне, я бы смог расплатиться со своим господином».

В течение многих лет я был виновен в том, что перекаладывал ответственность на других. Каждый раз, когда у меня что-то не

получалось или что-то было не так, я слышал внутри себя успокаивающий голос: «Не волнуйся, Петр. Ты не виноват. Все было бы нормально, если бы...».

Мы берем на себя ответственность за свои неудачи и промахи или у нас играет заезженная пластинка: «Они сделали меня таким. Он сделал... Она сделала...»? Во многих случаях прощать другого и брать ответственность на себя – две стороны одной и той же медали. И это нужно делать одновременно.

3. *Тест на ассоциативность* – самый сложный. Замечаем ли мы, что противимся человеку только потому, что он нам кого-то напоминает? Возможно, жене не нравится, как муж воспитывает детей, поскольку он при этом напоминает ее собственного отца, который слишком давил или наоборот, был безучастным свидетелем диктата жены, ее мамы? Нам не нравится сосед, мы реагируем на коллегу с повышенной злобой или чрезмерной обидой, потому что мы так и не простили похожего на него человека. То есть воспоминания о непрощенном человеке из прошлого, вызывают чувство гнева, объектом которого становится ни в чем неповинный человек, внешне или психологически напоминающий нашего обидчика.

### **Прощать надо:**

- ◆ Любую обиду или несправедливость, совершенную против нас.
- ◆ Осознаваемые обиды или несправедливости.
- ◆ Сильные, значительные обиды и незначительные обиды – наличие или отсутствие жестокости не отменяет потребности простить.

## **6.4. СПОСОБ ПРОЩЕНИЯ**

1. Нужно признать обиду и вслух рассказать об инциденте / отношении обидчика, которые причинили боль.
2. Признать чувства, которые это вызвало.

3. Выявить, какие послания мы получили, и какие верования у нас возникли в результате обиды.
4. Определить механизмы защиты, которые мы развили, чтобы справиться с обидой.
5. Освободить человека от долга.
6. Отвергнуть ложь и провозгласить истину.
7. Нужно принять человека без каких бы то ни было условий – таким, как есть, позволяя Богу изменять его и отказываясь от права судить его. Следует освободить человека от ответственности проявлять к нам любовь и принятие и обратиться за удовлетворением этих потребностей к Иисусу Христу.
8. Нужно разобраться с плотскими механизмами защиты, будучи готовым к тому, что в будущем нас снова могут обидеть, если Бог допустит это. Следует доверять Христу как своей мудрости и защите, если нас снова обидают.

#### **Разрешение проблемы:**

- ◆ Гнев: права, границы, подчинение и т. д.
- ◆ Как справляться с будущими обидами?
- ◆ Что, если человек никогда не изменится?
- ◆ Что, если мои чувства не изменятся?

### **6.5. В ПОИСКАХ ПРОЩЕНИЯ**

Самое главное прощение, которые мы можем получить – Божье прощение. Это становится возможным только через взаимоотношения со Христом, «в Котором мы имеем искупление Кровию Его и прощение грехов» (Кол. 1:14). Спасение заверяет нас в том, что все наши грехи прощены – прошлые, настоящие и будущие. «Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе» (Рим. 8:1). Однако, грех может нарушать наше общение с Богом, и в этом случае требуется исповедание (признание) (1 Ин. 1:9).

Очень важно понимать разницу между взаимоотношениями и общением. Родившись физически, мы кровно связаны со своим отцом. Этот факт ничто не может изменить, и мы кровно связаны независимо от нашего поведения. Но, родившись однажды, в зависимости от нашего поведения, мы будем либо общаться со своими отцами, либо нет. Если мы слушаемся своих отцов, мы будем общаться с ними. Стоит ослушаться – и общение нарушено.

Родившись свыше, мы связаны с Отцом посредством крови Господа Иисуса Христа (Евр. 10:19-22; 1 Пет. 1:17-23). Этот факт ничто не может изменить (Римл. 8:31-39). Мы – Его дети, и останемся Его детьми. Мы стали участниками этих взаимоотношений по вере, а не на основании поведения (Еф. 2:89; Титу 3:47). Но гармония наших взаимоотношений с Богом может нарушаться непослушанием, точно так же, как гармония наших взаимоотношений с родителями нарушалась, когда мы не слушались их. Когда мы послушны Богу, мы живем в гармонии с Ним. Когда не послушны, гармония нарушается, и в результате мы чувствуем себя несчастными.

Главная цель этого упражнения – искать прощения других. Но если мы знаем, что в нашей жизни есть грех, тогда нужно составить список грехов – как конкретных проступков, так и добрых дел, которые мы могли совершить, но не совершили (Иак. 4:17).

Нужно просить Божьего руководства. Затем следует пройти по списку, исповедуя: «Я сделал/не сделал (назовите конкретное действие)». Есть огромная разница между исповеданием и просьбой о прощении.

Исповедание – это признание в том, что мы подумали, сказали или сделали. За этим следует обращение к Богу с просьбой простить нас за грех, который мы признали. Отказаться признать грех перед Богом, значит сделать выбор не общаться с Ним и жить пустой, бесплодной жизнью. Остальная часть упражнения касается нашей потребности искать прощения других.

## 6.6. ЧТО ПОБУЖДАЕТ НАС ИСКАТЬ ПРОЩЕНИЯ У ДРУГИХ?

*«Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой. Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье, а судья не отдал бы тебя слуге, и не ввергли бы тебя в темницу; истинно говорю тебе: ты не выйдешь оттуда, пока не отдашь до последнего кодранта» (Матф. 5:23-26).*

Это ключевой отрывок, касающийся поисков прощения. Некоторые моменты в этих стихах требуют особого внимания.

Человек, приносящий дар Богу, «вспоминает», что кто-то имеет что-то против него. Человек, пришедший с даром – обидчик. Это не означает, что пришедший с даром должен заняться самокопанием, исследуя собственную душу, чтобы «вырыть грязь», которую нужно исповедать. Это означает, что воспоминание о чувствах другого человека по отношению к нему, должны стать мотивирующим фактором. Это воспоминание – работа Святого Духа.

В данном случае речь идет об обиде, которая известна другой стороне, – именно с такой обидой нужно разбираться. Если у вас есть завистливые, похотливые или гневные мысли по отношению к другому человеку, но он о них не знает, их нужно исповедовать только Богу. Исключение в этом (когда обиженный не знает об обиде) составляют те случаи, когда требуется возмещение убытка (например, возвращение украденного, оплата за причиненный ущерб, восстановление репутации и т. д.).

### **Потребность поиска прощения**

Христос говорит, что как только приходящий с даром ощущает потребность в примирении, ему следует пойти и примириться. Это необходимое условие, чтобы его поклонение было

принято Богом. Другими словами, наше поклонение неприемлемо для Бога, пока мы не уладили обиду, причиненную другому человеку. Ведь в таком случае нас разделяет грех.

## 6.7. ПРОЦЕСС ПОИСКА ПРОЩЕНИЯ

1. В отношении людей, у которых нам нужно попросить прощения, следует ясно определить проступки, которые мы совершили против них. Нужно записать их, включив отношение, стоявшее за каждым из неправильных или обидных поступков.
2. Убедитесь, что вы уже простили другого человека за любые обиды с его стороны.
3. Тщательно обдумайте, какие слова вы будете использовать, прося прощения.
  - ◆ Определите свои действия как неправильные.
  - ◆ Делитесь только теми деталями, которые необходимы обиженному для понимания того, в чем вы исповедуетесь.
  - ◆ Не защищайтесь, не оправдывайтесь и не используйте отговорки.
  - ◆ Не перекладывайте вину. Никогда не исповедуйтесь за кого-то другого.
  - ◆ Ваше исповедание (признание) должно вести к прямому вопросу: «Ты простишь меня?»
4. Найдите подходящее место и время для разговора с обиженным человеком.
5. Ищите прощения наедине с членами семьи или людьми, с которыми можете говорить один на один – за следующим исключением. Не пытайтесь самостоятельно и один на один разрешить проблемы, связанные с аморальными поступками. Если речь идет об инцесте, попросите служителя или консультанта присутствовать с вами во время признания один на один.

6. Не пишите письмо, кроме случаев, когда другие способы общения невозможны.
  - ◆ Письмо очень легко неправильно прочитать или понять.
  - ◆ Письмо может быть прочитано людьми, которых ни обида, ни исповедание (признание) не касается.
  - ◆ Письмо могут сохранить в том случае, когда его следовало уничтожить.Вы не ставите целью задокументировать свое признание:
7. Как только вы искренне просите прощения, вы свободны.
8. Если вам отказывают в прощении и, кажется, нет никакой надежды на то, что обиженный человек переменит свое отношение, молитвенно и смиренно отдайте свой случай Судье (Богу, нашему Небесному Отцу) и оставьте его там (Матф. 5:25; 1 Пет. 2:2123).
9. После прощения общайтесь с Богом в поклонении (Матф. 5:24).

### Когда и где нужно прощать?

Когда:

- ◆ Обычно после представления сущности и молитвы полного подчинения Богу.
- ◆ В любое время после этого, как только возникает обида – чтобы не накапливать их.

Где:

- ◆ Изначально побуждайте консультируемого к тому, чтобы он прощал в вашем присутствии. Как с целью подотчетности, так и чтобы видеть, что он действует в свободе от заблуждений.
- ◆ Если он отказывается прощать в вашем присутствии, исследуйте: с его стороны это проблема гордости или смущения, или это увертки с целью избежать выполнения задания.
- ◆ Поощряйте его к полному подчинению Богу: если Бог покажет, что консультируемый кого-то не простил, тогда он будет готов снова столкнуться с этим грехом.

## Глава 7

# ЭТИКА ХРИСТИАНСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

### 7.1. Помощник в бедах

*«Ибо Ты устроил внутренности мои, и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Псалом 138:13, 14).*

Блаженный Августин говорил, что люди покидают отчий дом для того, чтобы восхищаться величием неприступных горных вершин, мощью необузданной морской стихии, величавым спокойствием полноводных рек. Они не перестают поражаться необозримости океанских просторов, неотрывно следят за движением звезд на небе. И лишь себя они не замечают и проходят мимо.

Душепопечительские и психотерапевтические отношения существуют для того, чтобы помочь нуждающимся познавать и «вникать в себя» (1 Тим. 4:16). Они являются одновременно и предметом совместного исследования, и способом оказания помощи. Эти отношения регулируются терапевтическим запросом, устным или письменным контрактом.

Для каждого типа личностной организации: невротик, психотик, пограничный тип используются разные методы консультирования. К примеру, то, что работает с невротиком, – не работает с психотиком, и наоборот.

Базовым этическим принципом психотерапии является правило: вне терапии не строить отношений с нуждающимся. Это значит не брать в терапию родственников/друзей/знакомых, и не вступать с опекаемыми в близкие деловые/личные связи.

Возникает вопрос, а почему собственно нельзя? В чем проблема, если нуждающийся в помощи подвез меня или продал мне стройматериалы по скидке? Если я хороший специалист, я им останусь в любой ситуации.

Однако дело в том, что терапевтические отношения не похожи на другие. Если у нас не было терапевтических отношений, то, опираясь на предыдущий опыт, не получится понять, что это такое. Это не детско-родительские, не дружеские, не коллегиальные и не романтические отношения. И даже не отношения врач-пациент.

Если начать строить с нуждающимся какие-то отношения за пределами терапии, молния не убьет никого на месте. Но какой смысл консультанту усложнять себе жизнь, и портить тот инструмент, которым он работает? К примеру, вступая в двойные отношения с подопечным, мы можем выглядеть, как маляр работающий одной рукой. Другой рукой он рисует или заполняет кроссворд. Зачем так делать, от этого же только всем сложнее? Очевидно, что у терапевта есть какие-то личные потребности, которые он пытается удовлетворить за счет нуждающегося.

Есть удалая мужская логика, что если руки на месте, то столлярная защита не нужна. Я настолько хорош, что могу себе позволить более опасные методы обработки дерева, чем рядовые люди. К сожалению, и в христианской среде много людей с руками, обрезанными по собственной халатности.

Хотя, в случае нарушения производственной техники безопасности речь идет о безопасности того, кто работает на острых деревообрабатывающих инструментах.

Проигнорировав технику безопасности, сэкономив время и деньги на средствах защиты, такой человек получает невосполнимый урон здоровью. В случае с этикой консультанта, в первую

очередь речь идет о безопасности нуждающегося, который изначально обращается за помощью в уязвимом состоянии. Хотя, может понести невосполнимый урон и сам консультант.

Мы живем в культуре стыда. И далеко не всегда консультируемый понимает, что исповедь, открытие своей наготы приведет не к близости, а к отчуждению. Поэтому, те мои близкие знакомые, с кем у нас были дружеские отношения, значительно дистанцировались после консультирования. Некоторые даже поменяли учебные заведения.

Из-за экономии времени и средств, сжатое во времени кризисное консультирование также может оказать существенное влияние на терапевта и его семью.

Хотя нередко бывает, что единственный доступный душепопечитель это друг семьи, коллега по работе, а то и вовсе муж или жена. Может быть еще много случаев, находящихся в серой зоне неопределенности. Но об этой серой зоне, то есть библейских и человеческих представлениях на хорошее и плохое, нужно помнить. Все двойные отношения, то есть вопросы определения ролей, в терапии придется проговаривать, иначе они будут фонить и мешать качеству консультирования. Ведь библейский принцип «нет пророка в своем отечестве» (Матф. 13:57), как нельзя лучше подходит к подобным ситуациям.

Поэтому, если душепопечитель говорит подопечному: мне этика не нужна, да, у меня опасные методы, но я не боюсь ими пользоваться, и они работают, значит перед вами человек, который либо плохо понимает, как работает терапия, либо ставит свои личные потребности выше потребностей опекаемого.

Конечно, это не касается библейского, духовного наставничества, совместного семейного чтения и изучения Библии, прочих видов духовной терапии, к примеру усиленной молитвы, поста и т.д. «Но как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее, чтобы освятить ее, очистив банею водною посредством слова; чтобы представить ее

Себе славною Церковью, не имеющею пятна, или порока, или чего-либо подобного, но дабы она была свята и непорочна. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя» (Еф. 5:24-28).

## 7.2. ЭТИКА ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЯ-КОНСУЛЬТАНТА, ПСИХОТЕРАПЕВТА

Безоценочное отношение к личности нуждающегося в помощи (безусловное принятие) «Не судите, да не судимы будете» (Матф. 7:1)

- ◆ Способы принятия
- ◆ Поиск ресурсов, что я уже принимаю.
- ◆ Бревно в своем глазу.

Аффирмация, латинское *affirmatio*, подтверждение, краткая фраза, содержащая вербальную формулу. При многократном повторении закрепляет требуемый образ или установка в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни. (Сказать себе, что я принимаю человека таким – самопрограммирование).

- ◆ Найти ситуации, где это качество является позитивным.
- ◆ Анонимность.
- ◆ Конфиденциальность.
- ◆ Не консультирует близких людей. «И сказал: истинно говорю вам: никакой пророк не принимается в своем отечестве» (Лк. 4:24).
- ◆ Наставляет в любви. «Книжники же и фарисеи наблюдали за Ним, не исцелит ли в субботу, чтобы найти обвинение против Него. Но Он, зная помышления их, сказал человеку, имеющему сухую руку: встань и выступи на средину. И он встал и выступил. Тогда сказал им Иисус: спрошу Я вас: что должно делать в субботу? добро, или зло? спасти душу, или погубить? Они молчали» (Лк. 6:79).

- ♦ Сохраняет дистанцию.
- ♦ Ответственность 50% на 50%.
- ♦ Алкоголю нет!

Запрещена работа с консультируемым по теме, в которой у самого наставника есть нерешенная проблема. «И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего», а вот, в твоём глазе бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, [как] вынуть сучок из глаза брата твоего» (Матф. 7:35).

#### **Позиция консультанта к подопечному:**

- ♦ сверху (директивная)
- ♦ равная (демократичная)
- ♦ снизу (либеральная)

*«Пишу вам, дети, потому что прощены вам грехи ради имени Его. Пишу вам, отцы, потому что вы познали Сущего от начала. Пишу вам, юноши, потому что вы победили лукавого. Пишу вам, отроки, потому что вы познали Отца. Я написал вам, отцы, потому что вы познали Безначального. Я написал вам, юноши, потому что вы сильны, и слово Божие пребывает в вас, и вы победили лукавого» (1 Иоанна 2:1214)*

#### **Духовный возраст**

- ♦ *Дети-отроки* – грехи прощены, однако характерна безответственность, хотя и познали Отца.
- ♦ *Юноши* – сильны, в них пребывает Слово Божье, взяв на себя ответственность, они побеждают лукавого.
- ♦ *Отцы* – познали Сущего от начала, Безначального Бога.

К сожалению, существует большая прослойка «духовных инвалидов», которых нельзя отнести ни к одной из этих категорий. Они более всего нуждаются в душепопечении и поддержке.

### 7.3. ПРИНЦИПЫ И ЭТИКА КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Что может и чего не может делать консультант? Обозначим и разберем основные моменты этики христианского консультирования.

***Нельзя давать советы.*** Вопреки распространенному и ошибочному мнению консультант не может давать советов. Иначе консультируемый не научится принимать собственные решения и брать на себя ответственность. Хотя, на основании Писания, он может с любовью наставлять своих подопечных. Особенно это важно во время вражеских атак.

***Важно иметь безоценочное отношение к личности нуждающегося.*** Это значит, что нельзя оценивать личность человека. Например, как «плохую» или «хорошую». Плохих людей не бывает, даже если поступки конкретного человека осуждаются общественной моралью.

***Необходимо соблюдать анонимность и конфиденциальность.*** Это одно из основных правил этики христианского консультирования. Информация, полученная душепопечителем в процессе консультации, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в случае необходимости (например, если информация запрашивается для судебной экспертизы) должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов консультируемого.

***Важно сохранять дистанцию.*** Для эффективной работы необходимо держать дистанцию между консультантом и нуждающимся в помощи. Эта дистанция не должна быть слишком большой, чтобы сохранялся контакт и желание работать вместе. Но эта дистанция не должна быть слишком близкой, в этом случае происходит смешение ролей (душепопечитель становится близким человеком), что мешает терапевтическому процессу.

***Нельзя консультировать близких.*** Близкие люди нередко просят помочь им советом или провести консультацию. Очень важно понимать, что консультант не может работать с близкими

(родными или друзьями). Это связано с предыдущим пунктом этики (сохранением дистанции). Хотя могут быть исключения, когда требуется духовное наставничество.

**Помнить, что главная цель – оказание душепопечительской помощи нуждающемуся.** Многие начинающие консультанты забывают о том, что главная цель их работы – помочь другому человеку. Это проявляется в том, что в процессе консультирования душепопечитель стремится решить собственные проблемы. Для некоторых светских психотерапевтов в порядке вещей периодически спать со своими клиентами. К сожалению, подобное случается и в христианском консультировании. Токсичный или духовно незрелый консультант также может пытаться удовлетворить свои потребности во внимании, значимости, самореализации и другие. В таком случае он переходит на обсуждение своих жизненных ситуаций, личностных особенностей, предпочтений, перемещая фокус внимания с чужой проблемы на свою.

**Необходимо выращивать в себе субличность консультанта.** Субличности человека связаны с выполнением им определенных ролей в своей жизни. Когда мы говорим о субличности душепопечителя-консультанта, то представляем себе как бы живущую внутри человека отдельную личность, наделенную качествами хорошего душепопечителя. Что это за качества? Смирение, сострадание, способность выслушать, принятие, доброжелательность, гибкость, ум, творческие качества и т. д. Каждый начинающий душепопечитель в идеале должен быть ориентирован на выращивание внутри своей личности такой субличности хорошего консультанта.

**Важно делить с консультируемым ответственность за результат в соотношении 50% на 50%.** Правильный ответ на вопрос о разделении ответственности – 50% нуждающемуся и 50% консультанту.

**Деньги имеют значение!** К сожалению, не изжил себя еще стереотип, связанный с тем, что безвозмездность помощи кон-

сультанта воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Говорить о том, почему это не подходит можно долго. К примеру, у него есть семья и он тоже хочет кушать, через материальную сторону хочет ощущать значимость своей работы и т. д. Библия говорит, что «трудящийся достоин пропитания» (Матф. 10:10).

Имеет смысл рассмотреть имеющиеся минусы от отсутствия оплаты или неадекватного ее уровня. Она может быть, как слишком маленькой, так и слишком большой для решения проблем нуждающегося в помощи. Что это за минусы? Во-первых, мотивация консультируемого. А значит, и вклад в эффективность проводимой с душепопечителем работы, напрямую зависит от оплаты. Если оплата есть – появляется желание отработать свои деньги, взять по максимуму то, что за них «пролагается». Во-вторых, то же самое можно сказать о мотивации консультанта – деньги повышают его мотивацию, что также заставляет работать лучше, с большей отдачей.

**Алкоголю нет!** Иногда в практике встречаются нуждающиеся, которые приходят на прием в состоянии алкогольного опьянения. С праздника человек приехал или страдает алкоголизмом. В этом случае нельзя допускать его на консультацию.

**Запрещена работа по сложной для консультанта теме.** Если мы не уверены, что наших знаний и умений хватит для работы с конкретным нуждающимся – не надо экспериментировать. Нужно отправить его к специалисту, который действительно способен ему помочь. Если к нам на консультирование обратились с проблемой, которая имеется и у нас и еще не проработана, то такая работа и вовсе запрещена.

#### 7.4. ЭТАПЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Эффективная консультация всегда содержит в себе ряд этапов, стадий, через которые душепопечитель проходит вместе со своим консультируемым. Вот эти стадии:

- ◆ Установление контакта
- ◆ Сбор информации
- ◆ Формулирование контракта
- ◆ Работа с проблемой (применение техник и практических приемов)
- ◆ Подведение итогов и домашнее задание

Выделим среди всех стадий одну из ключевых – формулирование контракта. Однако, чаще всего люди приходят на консультирование с не работающим запросом.

### **Как сформулировать запрос**

«Со мной что-то не так, но не могу понять что» — с такой фразой многие люди приходят на консультирование и душепопечение. Практически всем людям знакомо состояние внутреннего беспокойства, неопределенности. Одному удастся справиться с проблемами самостоятельно, а другому требуется квалифицированная помощь. Принять свою проблему и построить стратегию по ее решению помогает психологическая грамотность. Это комплекс знаний, благодаря которым человек начинает сознательно относиться к себе и окружающим людям. Это умение идентифицировать проблему, затем помочь себе самостоятельно или обратиться за квалифицированной помощью.

Первый шаг в преодолении трудностей — формулировка психологического запроса. Специалисты разделяют два типа запросов: работающие и неработающие. К неработающим относится все, что связано с желанием контролировать эмоции. Например, полюбить себя и весь мир, изменить других, стать счастливым, к сожалению, не будет грамотным запросом. Консультант просто не сможет работать с такой задачей. Это находится за пределами его компетенций, а иногда и за пределами законов реальности.

Также к неработающим относятся так называемые «запросы мертвеца» — желание перестать испытывать чувства и эмоции. Например, перестать грустить или переживать, перестать злиться, нервничать. При всем желании нельзя помочь в реше-

нии подобной проблемы, потому что никто не может отключить эмоции.

Следующая категория неработающих запросов — попытка понять причину того или иного события в жизни. Например, почему муж решил развестись, почему случился выкидыш, предала подруга, умер брат и пр. Специалист обязательно поможет найти, откуда у проблемы «растут ноги», но станет ли нам от этого легче? Как показывает статистика, осознание причины печального события не делает человека счастливым, скорее даже наоборот.

И последняя категория неработающих запросов — попытки контролировать поведение и действия других людей. Однако если ни свои, ни чужие чувства невозможно контролировать, то действия можно планировать. Например, чтобы кто-то нас любил, изменил свое отношение к нам, меняться нужно нам самим.

### **Составить работающий запрос**

Для того чтобы его сформулировать, следует ответить всего на два вопроса: «Что не так?» «А как я хочу?»

После того как вы ответите на базовые вопросы, попытайтесь проанализировать глубже. Как давно в жизни пошло что-то не так? Был ли какой-то переломный момент? Как я понял, что что-то идет не по плану? Ответив, вы и получите свой психологический запрос.

Бывает, что самостоятельно идентифицировать корень проблемы довольно сложно, особенно пребывая в подвешенном состоянии. В таком случае, с составлением запроса может помочь душепечитель, консультант. Вам следует описать симптоматику проблемы:

- ◆ Что именно мешает в данный момент жизни?
- ◆ Как это сказывается на сферах вашей жизни?
- ◆ Как вы считаете, с чем это может быть связано?
- ◆ Вместе со специалистом вы найдете суть происходящего, сможете проработать свою проблему.

## **Методы самопомощи**

Один из ключевых вопросов, который мучает многих людей: как понять, что мне вообще требуется помощь психотерапевта? И единственный ответ — следует полагаться на свое субъективное мнение и ощущения. Здесь как раз и приходит на помощь психологическая грамотность. Если вы понимаете проблему и у вас есть план ее решения — попробуйте справиться сами.

### **Есть множество способов самопомощи.**

Например, чтение литературы по душепопечению и практической психологии. Старайтесь выбирать качественные книги, авторы которых являются практикующими психологами, стоят на христианских позициях, чьи статьи публикуют в научных медиаресурсах.

Еще один вариант — прохождение курсов и тренингов по повышению психологической грамотности. Этот метод поможет приобрести инструментарий для определения своего состояния, конкретизации симптомов, желаний и целей, а также полезных практических упражнений.

Нельзя не отметить практики осознанности — научно обоснованный подход, интегрированный, в числе прочего, и в психотерапию. Некоторым людям именно они помогают в решении проблемы, способствуя расслаблению, фокусированию на своем запросе и способах его воплощения в жизнь.

Но если вы чувствуете, что проходит месяц, два, полгода, а улучшений в вашем состоянии нет, значит пора обратиться к специалисту.

### **Забота о себе**

Если же помимо эмоционального дискомфорта, вы испытываете физический — это тоже знак, что вам нужна помощь извне. При обращении к консультанту люди часто жалуются на проблемы со сном, аппетитом, тревогой, страхом. Кстати, все методы самопомощи можно совмещать с курсом душепопечения и кон-

сультирования, но важно ставить в известность помогающего специалиста.

Своевременное обращение за квалифицированной помощью крайне важно, потому что длительное пребывание в апатичном, тревожном или любом другом нетипичном состоянии может иметь непредвиденные последствия.

Некоторые люди годами могут жить в измененном состоянии, другие же страдают настолько сильно, что не могут поддерживать свой привычный образ жизни. И в одном, и в другом случае жизнь человека точно станет лучше, если он получит помощь и избавится от проблемы.

Христианское консультирование, душепопечение, душевная терапия — добровольное действие. Никто не будет вас заставлять принимать правильные решения, выполнять правильные действия. Однако это один из самых надежных способов проявить заботу по отношению к себе, лучше узнать себя и улучшить качество жизни.

## 7.5. ЦЕЛЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Консультируемый приходит на консультацию с первичным запросом. Однако в большинстве случаев с этим запросом невозможно работать, поэтому он должен быть в ходе сессии преобразован в контракт. Сформулировать контракт — значит добиться от подопечного ответа на вопрос: что конкретно он хочет изменить в процессе работы с консультантом? Помните о том, что контракт можно считать сформулированным лишь в том случае, если Вы вернули его устно подопечному (то есть повторили дословно), и он согласился с данной Вами формулировкой.

Контракт должен быть сформулирован позитивно (например, «спокойнее относиться», «быть увереннее в...»), а не негативно («не бояться», «не вести себя...»). Помимо этого, любой правильно сформулированный контракт соответствует модели SMART постановки целей.

## Правильная постановка цели

Для чего нужно ставить цель? Помочь консультируемому осознать и оценить, как он обвиняет других и, возможно, Бога в своих настоящих трудностях. Подвести его к полному пониманию того, что он всего лишь «отвечает, реагирует» на то, что происходит в жизни. Это поможет ему увидеть, что решение поверхностных вопросов, освобождение от последствий без нахождения корневой причины, ничего не даст. Нужно помочь консультируемому определить для себя, у кого проблема. Прояснить, в чем заключается настоящая проблема.

Обычно более глубокими проблемами являются чувство низкой самооценки, неспособность принять себя, страх, что ты никому не нужен, никто тебя не любит, и т. д. Человек пытается найти решение проблемы, контролируя других, указывая на чужие неудачи, а также всячески оправдывая или отрицая происходящее. Помочь консультируемому понять, что проблема – у него, что настоящая проблема – не другие люди или обстоятельства, а то, как он на них реагирует.

Как правило, основной проблемой христиан является их несогласная плоть и неумение смиряться перед Господом. Это главная цель консультирования. Все остальное: выявление проблем прошлого, отречение, являются вспомогательными элементами на пути к этому. Также важно научить верующего правильно читать и понимать Библию. Научить его «мыслить по еврейски».

## Руководство к постановке цели

Цель должна быть достижима. Если цель расплывчата, например: «Я хочу стать лучшим мужем», задавайте вопросы. Спросите: «Что должно было бы произойти, чтобы вы стали лучшим мужем?» или «Как это могло бы выглядеть?»

Цель консультирования не может включать в себя изменение другого человека. Например, «Моя цель – чтобы мой муж уделял мне больше внимания». Или, «Я бы хотела, чтобы мой шеф изменил тон, которым говорит со мной». Лучшей целью может

служить такая: «Я хотела бы, чтобы моя реакция была спокойной независимо от того, уделяет мой муж мне внимание или нет». Мы не можем изменить других.

Как правило, хорошая цель консультирования не включает в себя изменение внешних обстоятельств – только реакции человека на эти обстоятельства. Цель, которая включает изменение других людей или обстоятельств, позволяет консультируемому оставаться безответственным, то есть не признавать необходимость изменений в себе.

### **Результаты постановки цели**

До тех пор, пока у консультируемого смутные, размытые цели или цели, направленные на изменение других людей или обстоятельств, у него есть оправдание своим безответственным мыслям, чувствам и поведению. Он чувствует правоту в том, что ему не надо меняться, пока другие не изменятся, пока обстоятельства не изменятся или пока Бог как-то не «выручит» его. Следовательно, консультируемый никогда не столкнется с необходимостью взрослеть и брать ответственность за собственные мысли, чувства и поступки. Консультируемый будет скорее продолжать логически объяснять свои неудачи или отрицать их. Он будет оправдываться и еще сильнее полагаться на механизмы защиты, вместо того чтобы осознать необходимость внутреннего изменения через Иисуса Христа. Внешние обстоятельства могут быть результатом проблем во человека взаимоотношениях с Богом. Консультируемого нужно предупредить об этом. После правильного консультирования и выводов, Господь изменят обстоятельства и человек переходит от проклятия к благословию.

### **Практические советы по постановке цели**

Полезно начинать постановку цели следующим образом: «Иван, что бы ты хотел, чтобы Господь совершил за время наших встреч?» Помогите консультируемому оценить свои цели, установленные при помощи приведенного выше руководства. Если он не может сформулировать приемлемые цели, возможно, при-

дется помочь ему это сделать. Похоже, что многие люди противятся тому, чтобы быть конкретными и подотчетными, поэтому будьте готовы к любой реакции консультируемого – от фатализма до злости, например: «Все, чего я хочу, – избавиться от этой ужасной депрессии». Хорошее консультирование включает в себя принятие и поддержку консультируемого в процессе выявления его недостатков.

## 7.6. ВИДЫ КОНТРАКТОВ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- ◆ Разобраться в причинах проблемы.
- ◆ Устранить симптом.
- ◆ Достигнуть цели.
- ◆ Изменить отношение к сложившейся ситуации.
- ◆ Приобрести/усовершенствовать навык.

### Задание

Сформулируйте хотя бы три варианта контракта по запросам нуждающихся, соответствующие **по форме** различным видам контракта, а **по содержанию** – наиболее важной личностной цели человека. Ответ на вопрос – что для личности консультируемого было бы наиболее важно в такой ситуации?

1. Пришла женщина, 38 лет. Жалуется на плохое поведение своего сына подростка (ребенок ее обманывает).

Понять, каким образом мать может сама провоцировать ложь сына. Что может сделать женщина для того, чтобы сын изменил свой стиль поведения.

Научиться так строить отношения с сыном, чтобы он был максимально честен с матерью.

2. Пришла семейная пара (мужчина и женщина, около 40 лет) с проблемой ревности. Женщина ревнует своего мужа, как сообщает муж, беспричинно.

Понять причины ревности жены.

Наладить доверительные отношения в семье.

3. Обратился молодой человек, 21 год, со следующим запросом: потерял смысл жизни, одолела депрессия, которая тянется уже несколько месяцев.  
Понять причины такого эмоционального состояния  
Обрести вновь смысл жизни.  
Научиться радоваться жизни.
4. Студентка, 19 лет, пришла с темой низкой самооценки и неуверенности в себе.  
Понять причины низкой самооценки.  
Обрести чувство уверенности в себе.  
Развить чувство уверенности.
5. Обратился юноша 20 лет. У него ночные страхи, боится неожиданного прихода грабителей, которые его убьют, изза этого одолевает бессонница.  
Разобраться в причинах возникновения страха.  
Преодолеть чувство страха.  
Приобрести навык избавления от чувства страха.
6. Семейная пара (по 34 года). В браке 14 лет. Мужчина отказывается выполнять свою часть обязанностей по отношению к детям 7 и 9 лет (много работает, недостаточно уделяет внимания детям, мало участвует в их воспитании).  
Найти оптимальный способ распределения обязанностей в семье, устраивающий всех ее членов.  
Понять, что можно сделать для того, чтобы муж мог больше внимания уделять детям.
7. Пришла девушка (25 лет). Она хочет сказать мужу о своем решении уйти от него, но не знает, как это сделать.  
Вы хотите подготовиться к разговору с мужем?  
Понять, действительно ли девушка хочет уйти от мужа.
8. Девушка (19 лет) обратилась с запросом: она испытывает серьезные трудности в том, чтобы «контролировать свой гнев в конфликтах с другими людьми».

Понять, что именно вызывает гнев в конфликтных ситуациях.  
Научиться контролировать гнев в конфликтной ситуации.

9. Мужчина (34 года) жалуется на трудности, связанные с мотивацией и ответственностью. Он не доводит начатые дела до конца.
10. Пришла женщина (32 года), в ее семье пьет муж, что ее совершенно не устраивает. Однако она не может понять, почему у нее не получается уйти от него.

## 7.7. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ НА ПРАКТИКЕ

Помогите консультируемому заменить старые реакции и привычки новыми, исходящими от Христа как Источника Жизни. Обращайте внимание на ценности и реакции, свидетельствующие о безответственности, как только они появляются снова. Разыграйте в ролях потенциально «ужасные» ситуации и намечающиеся контакты с людьми. Подчеркните, что практика способствует совершенству и что шаг назад не является неудачей. Помогите консультируемому быть реалистом. Помогите человеку прийти ко Христу. Изложите Евангелие и проведите его в молитве для замены лжи на Истину. Ведь ложь на Истину меняет только Иисус Христос, Который и является Истиной.

### Модель SMART

SMART – это аббревиатура, образованная первыми буквами английских слов:

**Specific** (конкретная, понятная).

**Measurable** (измеримая).

**Achievable** (достижимая и реалистичная).

**Relevant** (в зоне нашего влияния).

**Timed** (определенная во времени).

Таким образом, правильная постановка цели означает, что цель является конкретной, измеримой, достижимой, в зоне влияния и, последнее не обязательно для психологической консуль-

тации, соотносится с конкретным сроком. Разберем каждый критерий и посмотрим на SMART цели на практике.

**Конкретность (S).** Когда мы планируем что-либо сделать с нуждающимся в нашей помощи, у нас формируется свое видение результата – важно максимально конкретизировать цель. Пример: возьмем два контракта – «избавиться от страхов» и «избавиться от страха собак». Не будем сейчас останавливаться подробнее на том, что оба контракта нереализуемы. Ведь от большинства страхов ни в коем случае нельзя избавляться до конца, нужно лишь уменьшать их до адекватного уровня. Скажем лишь то, что второй контракт звучит конкретнее. Душепопечителю и подопечному становится ясно, с чем именно они работают, чего конкретно добиваются. Ведь страхи бывают разные.

**Измеримость (M).** Измеримость цели предполагает наличие критериев (измерителей), которые позволили бы определить, достигнута ли поставленная цель и в какой степени. Если нет измерителей, очень сложно оценить результаты проделанной работы и объективно контролировать процесс. Давайте для лучшего понимания снова возьмем тему страхов. Например, измерима ли цель «уменьшить страх»? Да, поскольку это можно проверить тем эмоциональным состоянием, которого достигнет подопечный при столкновении с объектом страха. Или частотой подобных проблемных ситуаций, которая должна уменьшиться после нашей работы. Измерима ли цель «хочу, чтобы муж любил только меня!»? Конечно, нет.

**Достижимость (A).** При формулировке контракта нам необходимо учитывать профессиональные возможности и личностные качества (свои и нуждающегося). Нужно ставить цели, соответствующие опыту и индивидуальным особенностям своего подопечного. Для примера, возьмем следующую формулировку контракта: «за два месяца повысить в два раза уровень дохода». Скажем, человек получает крошечную зарплату. Его уже обещали взять на новую работу с большим окладом в ближайшем месяце. Тогда, вероятно, это достижимая цель. А если наш подопечный

– офисный работник, которому не грозит повышение, у которого нет своего собственного бизнеса и менять работу он не хочет? Тогда эта цель очевидно недостижима. По крайней мере, сформулированная так.

**Релевантная (R)** (важная, нужная, уместная). Размышляя над тем, находится ли цель в зоне влияния подопечного, нужно подумать, есть ли кто-то или что-то, что может негативно повлиять на достижение цели. Например, если мы с подопечным поставим цель: «получить повышение по работе», то она не будет в зоне влияния подопечного. Ведь это зависит не только от его личных усилий, усердного труда, но также от отношения к нему начальства, планов по изменениям в компании и так далее.

**Соотнесение с конкретным сроком (T).** В идеале каждая цель должна иметь даты начала и конца. Хотим обратить внимание на то, что критерий T необязателен для формулировок контрактов душепопечительских консультаций. Ведь редко когда можно точно сказать, сколько времени понадобится нуждающемуся для решения его проблемы.

#### **Основные стадии духовной психотерапии:**

- ◆ Установление контакта.
- ◆ Сбор информации о проблеме.
- ◆ Формулирование контракта.
- ◆ Работа с проблемой.
- ◆ Подведение итогов и домашнее задание.

#### **Выводы в конце консультации содержат:**

- ◆ Краткое резюме основных моментов по работе с контрактом.
- ◆ Объяснения причин выбора путей и методов работы. Почему мы решили работать с проблемой нуждающегося именно так?
- ◆ Логический переход к домашнему заданию.

ЧАСТЬ 2

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ  
ПРАКТИЧЕСКОГО  
ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ

# 1. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКИЕ ТЕХНИКИ

## 1.1. ПОМОЩЬ ЧЕРЕЗ ОТНОШЕНИЯ С КОНСУЛЬТАНТОМ

**Техника отражения:** отражение чувств, мыслей, действий.

Уровни отражения: вербальный и невербальный.

Три вида повторения:

- ◆ эхо – повторение отдельных слов,
- ◆ повторение целых фраз,
- ◆ резюме.

**Техника активного слушания:**

- ◆ визуальный контакт и подстройка к позе,
- ◆ кивание, угу-поддакивание,
- ◆ повторение отдельных слов и перефразирование,
- ◆ уточняющие и наводящие вопросы (открытые!),
- ◆ выводы.

**Работа с потребностями:**

- ◆ в общении,
- ◆ во внимании,
- ◆ во власти,
- ◆ в свободе,
- ◆ в заботе,
- ◆ в уважении,
- ◆ в самореализации,
- ◆ в личном пространстве,
- ◆ в принадлежности группе,
- ◆ в безопасности,
- ◆ в познании,
- ◆ в принятии,
- ◆ в понимании,

- ◆ в поддержке,
- ◆ в признании,
- ◆ в значимости (нужности),
- ◆ в красоте (эстетическая),
- ◆ в эмоциональной близости,
- ◆ в творчестве и самовыражении.

## 1.2. ТЕХНИКА ФОКУСИРОВКИ

Выделяется одна конкретная проблемная ситуация. Необходимо выяснить:

- ◆ Основные фигуры, включенные в проблему.
- ◆ Основную ситуацию, в которой актуализируется проблема: что именно происходило и в какой последовательности, кто и что говорил и т. п.
- ◆ Основные чувства и мысли клиента в данной ситуации.

Становится понятной **неудовлетворенная потребность** нуждающегося, **способ** и **объект** из внешнего мира, с которым связывается ее удовлетворение. Затем определяем альтернативный способ удовлетворения потребности – конструктивный для личности. Помните о правиле трех «НЕТ»! Оно гласит, что если ты трижды твердо отказал собеседнику в чем-то, больше он беспокоить тебя не будет. Хотя торговые представители сводят это правило на нет.

## 1.3. КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

### Хорошие вопросы

Упражнение: составьте хорошие вопросы для достаточного раскрытия проблемы.

#### *Прошлой:*

- ◆ Как вам кажется, что могло быть причиной проблемы?
- ◆ Опишите, когда проблема появилась впервые? Самое яркое, запомнившееся событие или последний случай.

- ◆ вспомните, что вы делали, думали, чувствовали, когда это произошло?
- ◆ Пробовали ли вы самостоятельно решить проблему? Что, как вы думаете, вам помогало, а что – мешало?
- ◆ Как часто повторялась проблемная ситуация?
- ◆ вспомните, были в вашей жизни ситуации, когда проблема могла бы возникнуть, но этого не произошло?
- ◆ Как проблема повлияла на вашу жизнь? Что изменилось в связи с ней?
- ◆ вспомните, в связи с кем или чем проблема усиливалась или ослаблялась. Как вы думаете, почему?
- ◆ Вас беспокоит только эта проблема, или возникают и другие, связанные с ней?
- ◆ Было что-либо связанное с проблемой, что было вам полезно, удобно, выгодно?

### ***Настоящее:***

- ◆ Что вы сейчас чувствуете, рассказывая о проблеме?
- ◆ Как сегодня проблема влияет на вашу жизнь?
- ◆ Какие шаги вы предпринимаете для решения проблемы? Что эффективно? Что нет?
- ◆ Кто вам помогает в решении проблемы?
- ◆ Есть ли люди, которые мешают вам решить проблему?
- ◆ В каких ситуациях вы чаще всего сталкиваетесь с данной проблемой?
- ◆ Как вы понимаете, что эта проблема сейчас существует?
- ◆ Как вы думаете, что прямо сейчас может помочь сделать первые шаги в решении проблемы?
- ◆ Какие качества помогают, а какие мешают вам в решении проблемы?
- ◆ Для решения проблемы какие ресурсы у вас есть?

**Будущее:**

- ◆ Как вы поймете, что ваша проблема решена?
- ◆ Каким (предположительно) вы видите дальнейшее развитие событий, если ничего не будете предпринимать?
- ◆ Каким могло бы быть идеальное развитие событий? Что самое худшее может случиться, если проблема не будет решена?
- ◆ Чего бы вы хотели достичь, решив проблему?
- ◆ Что лично вам даст решение проблемы, как это повлияет на основные сферы вашей жизни?
- ◆ На ваш взгляд, что будет делать человек, который точно знает способ решения?
- ◆ Представьте, что вы ее уже решили. Что бы вы посоветовали себе из будущего?
- ◆ Что в вас изменится с момента решения проблемы?
- ◆ Как вы поступите в будущем, если ситуация повторится?
- ◆ Как решение проблемы отразится на вашем близком окружении?

**1.4. УПРАЖНЕНИЕ ПО РЕАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

Использование трех систем восприятия:

*«Потом говорит Фоме: подай перст твой сюда и посмотри руки Мои; подай руку твою и вложи в ребра Мои; и не будь неверующим, но верующим» (Иоанн 20:27).*

**Определяем ведущую репрезентативную систему:**

- ◆ по набору предикатов, используемых в речи консультируемого при описании любой ситуации из прошлого;
- ◆ по преобладающему направлению взгляда при описании ситуаций;
- ◆ по внешнему виду человека, его бытовым предпочтениям, манере общения, поведения.

## Характерные предикаты и фразы

Визуал	Аудиал	Кинестетик
Яркий, блеклый, освещать, четкий, тусклый, фокус, цвет, видение	Спрашивать, тихий, высказанный, петь, глухой, тон, вопрос, кричать, говорить	Холодный, поток, движение, прочный, вес, чувствовать, схватывать
Кажется, что... Картина реальности Следим за соблюдением интересов Смотрите сюда Радует глаз	Итак, вы говорите... Важный вопрос, который мы задаем Слово за слово Мы на одной волне И глухой услышит	Нащупайте этот важный момент Я хочу, чтобы Вы почувствовали Давайте двигаться маленькими шагами Голова от тебя болит

Что делать консультанту с определенной ведущей репрезентативной системой?

- ◆ Говорить на языке консультируемого.
- ◆ Использовать ВРС для наиболее эффективного подкрепления.
- ◆ Перекодировать опыт из одной системы в другую.

### Хорошие фразы визуалу:

- ◆ Как вы на это смотрите?
- ◆ Как вы это видите?
- ◆ Как это выглядит для вас?
- ◆ Представьте прямо сейчас в красках...
- ◆ Давайте посмотрим на это иначе.
- ◆ Что вы видите, когда...?
- ◆ Представьте, как эту ситуацию видит ваш партнер.
- ◆ Попробуйте взглянуть на это под другим углом зрения / с другой точки.
- ◆ Давайте проследим за вашими действиями. Проследите за действиями...с момента...и до изменения.

- ◆ Давайте сфокусируемся на деталях / ситуации.
- ◆ Давайте вернемся в... Что вы видите?
- ◆ Насколько яркие ощущения, впечатления, картина...
- ◆ Как вы представляете себе...?
- ◆ Как, на ваш взгляд, выглядела эта ситуация со стороны.

### **Хорошие фразы аудиалу:**

- ◆ Я вас слушаю.
- ◆ Что подсказывает внутренний голос?
- ◆ Как звучит эта мысль? Давайте произнесем ее.
- ◆ Какими словами вы описали бы эту ситуацию?
- ◆ Прислушайтесь к себе.
- ◆ В каких словах и выражениях вы описали бы...?
- ◆ Что сказал бы ваш друг / кумир / родитель?
- ◆ А если сказать это другим тоном / с другой интонацией?
- ◆ Используйте в рассказе именно те слова и выражения, которые говорили тогда / в той ситуации.
- ◆ Послушайте, как это звучит со стороны.

### **Хорошие фразы кинестетику:**

- ◆ Что вы чувствуете?
- ◆ Что именно комфортно?
- ◆ Вспомните ваши ощущения.
- ◆ Что бы вы хотели/могли изменить, что бы было комфортно?
- ◆ Какие чувства важны?
- ◆ Давайте нащупаем...
- ◆ Вспомните те ощущения...

### **Поиск ресурсов**

Ресурсы – это средства, находящиеся внутри нуждающегося или связанные с его окружением, особенностью жизненного пути и позволяющие решить свою проблему.

*Ресурсы бывают:*

- ◆ Внешние: ресурсные люди, предметы и места.
- ◆ Внутренние: ресурсные состояния (удачные попытки справиться с проблемой в прошлом) – прошлое.
- ◆ Части Я, с которыми можно подружиться – настоящее.
- ◆ Я в будущем, который справился с проблемой – будущее.
- ◆ Интернализированный внешний ресурс (Бог, скопированное качество).

**Можно усилить ресурсы, ослабить антиресурсы**

*Ресурсы в прошлом:*

- ◆ Что раньше помогало справляться с этим?
- ◆ Какие были успешные попытки?
- ◆ За счет чего это получалось?

*Ресурсы в настоящем:*

- ◆ Что бы помогло решить эту проблему?
- ◆ Какие твои сегодняшние обстоятельства, качества, действия, мысли помогли бы решить проблему?
- ◆ Какое твое качество способно это сделать?

*Ресурсы в будущем:*

- ◆ Представьте себя решившим эту проблему.
- ◆ Какой совет он может дать?
- ◆ Что ему помогло? Как он пришел к решению?

## 1.5. ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

- ◆ Мячик можно принять, а можно оттолкнуть.
- ◆ Возьмите то, что понравилось.
- ◆ Личная информация остается между нами.
- ◆ Сначала похвала, а потом критика.
- ◆ Критикуется не личность, а поступки, мысли, чувства, события.
- ◆ Сказать о своих чувствах.

## Стратегия и тактика консультирования

**Цель:** Привести к Богу (что это значит?)

**Задачи:** (как?)

- ◆ Поменять мешающие эмоции.
- ◆ Скорректировать ошибки мышления.
- ◆ Изменить сценарии поведения.

**Техники:** (пошаговые действия).

У каждой проблемы есть:

- ◆ причины;
- ◆ условия, питающие проблему;
- ◆ вторичные выгоды.

### 1.6. УПРАЖНЕНИЕ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- ◆ В присутствии кого Вы чувствуете себя уверенно?
- ◆ Какой предмет помогает Вам чувствовать себя уверенно?
- ◆ Бывали ли ситуации, когда Вы чувствуете себя уверенно, что Вам помогало?
- ◆ Представьте себя в будущем уверенным, что Вам помогло, какой совет Вы дадите себе?
- ◆ Опишите уверенную часть себя?

## 2. ТВОРЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ

### 2.1. РИСУНОК

Диагностика плюс терапия. Возможности осознания. Процесс рисования как эмоциональное отреагирование.

Что можно попросить нарисовать:

- ◆ чувство или состояние,
- ◆ людей,

- ♦ предметы,
- ♦ места,
- ♦ конкретную ситуацию.

В итоге на рисунке получаем:

- ♦ человека (людей),
- ♦ предметы,
- ♦ абстракцию.

С любимым рисунком можно:

- ♦ разговаривать, спросить,
- ♦ дорисовывать для достижения ресурсных изменений,
- ♦ уничтожить его (помять, порвать, сжечь, стереть).

Упражнение: что можно предложить нарисовать при чувстве вины к ребенку?

- ♦ нарисовать ребенка,
- ♦ место, где испытывает вину,
- ♦ чувство вины,
- ♦ ситуацию, в которой испытывает вину,
- ♦ с одной стороны – виноватого, а с другой уверенного себя.

## 2.2. РАССКАЗ

Подопечный пишет рассказ о том, чего никогда не было в его жизни. Пишет так, как будто это уже произошло.

Классификация рассказов по типам запросов:

- ♦ избавление от симптома;
- ♦ достижение жизненных целей;
- ♦ приобретение новых качеств.

Темы рассказов:

- ♦ как все было на самом деле;
- ♦ рассказ из будущего, как я это сделал в настоящем.

Сказка о проблеме или о ее решении. Последовательность этапов:

- ♦ Даем инструкцию на создание сказки (персонажа не даем)

(название = инструкции «как волк сына простил», «как лиса мужа нашла»).

- ◆ Слушаем ее и записываем значимые моменты.
- ◆ Задаем вопросы по сказке с учетом контракта (вопросы о персонажах (их мотивах, поступках, личностных особенностях), достраивание альтернативных вариантов сюжета сказки, вопросы о том, как героям решить их проблемы и т. д.).
- ◆ Мораль, итог.

## 2.3. ПИСЬМО

Инструкция: «Напишите письмо своему...».

Используется, например, при непроработанной обиде, непроработанном чувстве вины, с целью переосмысления ситуации, поставить точку во взаимоотношениях, освобождаясь от любовной зависимости и т. п.

### Техника «Три письма»

Представители многих направлений психологии признают эффективность написания писем (гнева, обиды, прощения) или прощальных писем, которые не принято отправлять.

Это может быть письмо, написанное в свободной форме или с соблюдением определенных правил. Считается, что для того, чтобы простить, необходимо позволить себе прожить все возникающие эмоции: гнев, обиду (тот же гнев, но в скрытой форме), боль, разочарование, грусть, страх, чувство вины, благодарность и наконец – любовь.

Психолог Колин Типпинг рекомендует написать три письма своему обидчику.

1. Первое письмо может быть злое, угрожающее, уничтожающее обидчика. «В первом письме нужно излить весь свой гнев и обиду. Пишите до тех пор, пока у вас есть что сказать. Возможно, при написании этого письма вам захочется плакать – это будут слезы гнева, печали, возмущения и обиды. Пусть текут. Ни в коем случае не отсылайте это письмо».

2. На следующий день напишите второе письмо. В нем будет намного меньше гнева и злобы, однако вы все еще держите своего обидчика в «черном теле» за то, что он, по вашему мнению, сделал вам плохого. Однако теперь попытайтесь проявить сострадание, понимание и великодушие, а также допустить возможность прощения. Это письмо тоже не отсылайте.
3. Третье письмо – «Прощальная открытка».

Психолог Колин Типпинг рекомендует написать «Прощальную открытку» по принципам Радикального прощения. То есть, рассматривать своего «обидчика», как посланного Богом человека, который дает вам возможность исцелиться, увидеть свои ограничивающие убеждения, мешающие обретению целостности, учителя.

Прощению помогает вера в то, что все без исключения события в нашей жизни происходят под Божественным руководством, имеют определенную цель и служат нашему высшему благу.

## 2.4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ

Сфокусируем свое внимание непосредственно на индивидуальной цели. Достижение ясности цели абсолютно сродни достижению ясности в других аспектах жизни. Достичь ясности в том, что мы хотим проявить, — значит разобраться в своих чувствах по поводу желаемого; это же верно и применительно к цели. Когда мы становимся неразрывны с позитивными чувствами вроде вдохновения, страсти и радости, мы тут же понимаем, что нашли свою цель.

Связь со своей целью помогает нам фокусировать энергию таким образом, что мы поднимаемся над своими ограниченными представлениями о том, кто мы такие, и обретаем силу стать тем, кем можем стать. Это дает нам возможность фокусироваться на том, что мы, возможно, хотим проявить в этой жизни, что, в свою очередь, придает смысл самой цели и поддерживает нас на путях ее достижения.

## Уровни цели

Но подобно тому, как мы определили три уровня намерения, где каждый соотносится с вышестоящим, то же самое, сдается мне, мы должны сделать и с целью. Так что цель, ради которой я дал согласие на это странствие по Земле в человеческом теле, можно по степени важности выразить следующим образом:

Уровень 1. Моя цель — расширять познание Бога.

Уровень 2. Моя цель — познать собственную греховность и необходимость сораспятия Христу.

Уровень 3. Моя цель — наилучшим образом, применяя данные мне способности и дарования выразить сущность Христа в моей собственной человечности.

Поэтому, сознательно и бессознательно используя всё наше знание, осознание, нравственные ценности, понимание, мотивации, таланты и умения, мы выражаем свою цель. Мы все идем по пути духовного развития и находимся там, где и должны находиться. Однако, то обстоятельство, где именно мы находимся на этом пути, будет определять, способны ли мы соотносить свою цель с двумя вышерасположенными уровнями или нет. Если мы, все еще действуем и разыгрываем роль в «стране жертв», то в этом случае мы, скорее всего, будем выражать свою цель критериями низшего уровня. То есть в понятиях материализма и естественного отбора. И это, разумеется, хорошо; значит, мы еще не усвоили все уроки, которые пришли сюда изучать с помощью игры в жертву преступника, поэтому наш срок пробуждения еще не пришел. Однако, когда в некий предварительно запланированный момент мы начнем пробуждаться к истине и выйдем за пределы «страны жертв», то сможем постичь свою цель в понятиях более масштабной картины и соотноситься с целями двух верхних уровней. Здесь же, чтобы продолжить обсуждение этой темы дальше, мне приходится исходить из того, что вы уже достигли этой точки. Если бы это было не так, то я сомневаюсь, что вы до сего момента все еще читали бы эту книгу.

Как говорилось выше, формулировка цели придает жизни смысл, ясность и фокус. Способность выразить цель в понятиях первого и второго уровней помогает придать ей более широкий контекст, однако для того, чтобы найти ее внутри себя, необходимо спуститься на Землю. Именно таков метод нахождения цели, который, на мой взгляд, является и простым, и эффективным.

### Процесс нахождения цели

1. Составьте список всех своих талантов, умений, способностей, интересов и личных качеств, какие только вспомните.

Например:

- ◆ Творчество
- ◆ Талант к живописи (художник)
- ◆ Терпение
- ◆ Хороший исследователь
- ◆ Обходителен с людьми
- ◆ Добр с детьми
- ◆ Хороший оратор
- ◆ Музыкальный дар
- ◆ Способности к научной деятельности
- ◆ Хороший танцор

2. Спросите наиболее близких вам людей — друзей, членов семьи, коллег по работе и так далее, — какие умения, таланты, качества и способности они подмечают и ценят в вас. Выпишите их на отдельный лист, даже если некоторые из них повторяют предыдущие. Обратите внимание на те, которые вы не смогли в себе распознать.

Например:

- ◆ Музыкальный дар
- ◆ Хороший организатор\*
- ◆ Дружелюбие\*
- ◆ Сострадательность\*
- ◆ Способность к преподаванию\*

(\*) — те качества, которые отсутствуют в списке.

3. Оцените каждую из характеристик, перечисленных в списке, по шкале от 0 до 100 в зависимости от уровня мастерства, то есть в зависимости от того, в какой степени вы владеете каждым даром или талантом. Ноль означает, что вы таковым вообще не владеете, а 100 — что вы владеете им мастерски. 50 в этом случае будет означать средний уровень квалификации. Будьте как можно более объективны. В случае необходимости спросите окружающих вас людей.

Например:

4. Оцените каждую из характеристик по шкале от 0 до 100 в зависимости от того, с какой степенью страсти вы выражаете перечисленные в списке свойства и способности.

Ноль будет означать, что вы это дело ненавидите и никогда не беретесь за него по собственному выбору. 100 будет означать, что оно доставляет вам абсолютную радость, что вы без него жить не можете и становитесь сам не свой, если не имеете возможности им заниматься.

50 — средний показатель, означающий, что вы считаете себя не особо сильным в этом отношении. Другими словами, вам доставляет истинное наслаждение, когда приходится заниматься этим делом или проявлять это качество, но сами вы без вящей необходимости ради него со своего пути не сойдете.

Будьте осторожны и не оценивайте указанные критерии на основе того, сколь высокую похвалу или одобрение дают им окружающие. Несомненно, похвала вызывает хорошее чувство, но это чувство вторично по сравнению с тем, которое возникает из самого процесса занятия любимым делом или раскрытия таланта. Проверить это можно таким способом: когда проговариваете слово, выражающее данное качество или данный талант, или просто думаете о них, отмечайте, какие чувства овладевают вами. Позитивные или негативные? Вам становится от этого хорошо или нет?

Примечание: Уровень квалификации не обязательно соразмерен страсти или даже наслаждению. Человек, чьи характеристики приведены выше, хорошо образован и как исследователь тоже хорош, но ни то, ни другое не приносит ему наслаждения или радости. Его способность к живописи равна этим двум качествам, хотя и не является выдающейся, но зато он страстно предается этому виду деятельности.

5. Выберите пять талантов/способностей с наиболее высокими баллами по шкале страсти, невзирая на то, мастерски или нет вы ими владеете, и затем охарактеризуйте на бумаге каждую из них. Например:

- ◆ Творчество
- ◆ Талант к живописи (художник)
- ◆ Музыкальный дар
- ◆ Способность к преподаванию

### **Творчество:**

Люблю выражать свои творческие способности, изучая новые способы видения предметной реальности и визуально передавая свое восприятие через живопись с использованием всевозможных форм выразительных средств, через танцы и музыку.

### **Живопись:**

Люблю растворяться в творческом процессе работы над картиной: выражая свои чувства подобным образом, я тем самым изучаю себя и мир вокруг, так как вижу все в новой перспективе и это меня будоражит.

### **Музыкальный дар:**

Люблю играть на пианино и клавишных инструментах и экспериментировать со звуками и гармониями — их я могу ассоциировать со своей живописью.

Способность к преподаванию:

Люблю работать с детьми, так как они очень творческие личности и свободны в своем выражении, если их предварительно

ничем не стеснять. Мне кажется, своей работой я делаю их именно такими.

6. Вдумчиво и тщательно сформулируйте (с учетом всех качеств) свою цель: чего бы вы хотели достичь или что хотели бы сделать, если бы смогли выразить все эти таланты так, чтобы они доставляли вам абсолютную радость, а сами вы были бы ничем не ограничены.

---

---

«Моя цель — с помощью сострадания, терпения и умения вдохновляюще воздействовать на детей, стараться воспитывать их и пробуждать в них творческий дух через мою страсть к художественному самовыражению в виде живописи, танца и музыки, которые служат для них наглядной демонстрацией того, что сила искусства способна приносить радость миллионам людей».

---

---

7. Теперь отредактируйте эту формулировку, сделав ее более краткой и запоминающейся. Приведенная формулировка хотя и охватывает все грани вашей личности, но все же несколько длинна и громоздка. Запомнить ее будет нелегко. Формулировка цели должна представлять собой что-то вроде максимы, которую вы часто повторяете, то есть быть краткой, сжатой и легкой для запоминания.

---

---

«Моя цель — используя созидательный талант художника, вдохновлять детей, помогая им высвободить свой творческий дух и найти радость в процессе творчества».

---

---

8. Убедитесь, что выразили свою цель правильно, отметив, какие чувства эта формулировка пробуждает в вас. Продолжайте шлифовать ее до тех пор, пока не почувствуете, что она безукоризненна и полностью вас удовлетворяет. Если чувствуете, что она далеко не так хороша, как хотелось бы, вновь внимательно ее просмотрите: вдруг на первое место вы поставили не то, что нужно.

Приведенный выше перечень показывает, что особую радость человеку доставляет творческий талант, особенно живопись, которую он оценивает в 95 баллов. Отношение к детям и способность к преподаванию оцениваются соответственно 60 и 70 баллами. Хочется спросить: уж не изменял ли себе этот человек, гоняясь за тем, что считал возможным или достижимым, вместо того чтобы следовать своему истинному призванию — тому, что действительно было в его сердце?

Давайте попытаемся еще раз. Вот еще одна версия пункта №7, где живопись становится первичной целью, а преподавание и дети — вторичной:

«Моя цель — используя свой талант художника, музыканта и танцора, изменить тот способ видения мира, который ныне присущ миллионам людей, и пробудить в них новое понимание реальности, а благодаря своему преподавательскому таланту — раскрывать сердца и умы детей, дабы они получали радость в процессе творчества».

И затем та же формулировка, но уже в отредактированном виде: «Моя цель — своим искусством изменять мир, открывая людям глаза на все, что значимо, одновременно с этим высвобождая в детях творческий дух».

Эта формулировка более соответствует вашей реальной цели. И не важно, что ваша квалификация в данном случае не очень высока. С помощью упражнений ее можно довести до необходимого уровня. Учитывая высокий уровень намерения (95 процентов страсти), успех вам воистину гарантирован!

## 2.5. ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ ГЛАЗАМИ ЛЮБЯЩЕГО ВАС

### Инструкция

- ♦ Представьте, что вы автор книги, в которой сами являетесь главным действующим лицом. Нужно найти кого-то, кто по настоящему любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что он любит вас. Найдите такого человека среди ваших знакомых.

- ◆ Вы сидите за столом, на котором стоит ноутбук, лежат бумаги, карандаш и другие письменные принадлежности. Напротив вас – окно. Там, занятый своим делом, находится тот, кто любит вас. В этот момент вы подошли к описанию этого человека. Вы откидываетесь назад, смотрите на него, с удовольствием перебираете возможности того, как бы вы описали этого человека, как поймали бы и выразили в словах то, что делает его единственным. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, которые делают этого человека именно таким.
- ◆ Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы уплываете со своего места, за столом, выплываете наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим за стеклом и работающим над книгой.
- ◆ Вы видите себя глазами того, кто вас любит. Впервые вы видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Глядя на себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете такие качества и свойства, о которых вы даже не знали, возможно, считали их своими недостатками.
- ◆ Рассматривая себя сквозь призму мыслей и воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что вы сделали другого человека богаче просто тем, что являлись собой. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в свое тело.

Эта техника – особая форма диссоциации. Она выносит человека за свои пределы, влияет на его самооценку и самовосприятие. Она универсально полезна для развития критериев самооценки. Особенно она полезна при состояниях депрессии, одиночества, самоуничтожения. Она дает возможность создавать внутреннее ощущение любви, принятия. Исключает постоянную потребность во внешнем подтверждении своей эксклюзивности от своего любимого.

**Эта потребность часто портит отношения между супругами и родными людьми.** Универсальные вопросы, передающие ответственность нуждающемуся в помощи и помогающие ему самостоятельно решить проблему

*Поиск средств.*

- ◆ Что Вам нужно для решения Вашей проблемы?
- ◆ Где Вы можете это найти?
- ◆ Как это можно использовать?

*Как Вы можете решить проблему?*

- ◆ *План.* Составьте пошаговый план по решению Вашей проблемы / достижению цели.

*Ресурсы и преграды.*

- ◆ Какие ресурсы для решения проблемы у Вас уже есть?
- ◆ С какими трудностями и преградами Вы можете столкнуться?
- ◆ Как можно их преодолеть?

*Помощь из прошлого.*

- ◆ Были ли у Вас в прошлом удачные попытки справиться с подобной проблемой или уменьшить степень тяжести ее проявлений?
- ◆ Какие факторы и условия этому способствовали?
- ◆ Как можно воссоздать аналогичные факторы или условия сейчас?

*Мудрый человек.*

Найдите в своем окружении или среди персонажей книг/фильмов/сказок человека, которого можно назвать мудрым. Назовите его. Как бы он решил Вашу проблему?

*Задание самому себе.*

Какое задание по результатам нашей работы Вы могли бы дать себе, чтобы продвинуться и сделать несколько важных шагов на пути к решению Вашей проблемы?

## 2.6. Пять языков любви

Порой кажется, что жизнь пары строится на сплошных недо-разумениях, а общение мужчины и женщины напоминает диалог глухих. Почему двум любящим людям так сложно найти взаимопонимание? Пастор и семейный консультант Гэри Чепмен предлагает любопытную классификацию поведенческих моделей, по которым мы выстраиваем наши отношения с партнером. Автор книги «Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику», считает, что секрет в том, что с нашими близкими мы разговариваем на разных языках любви.

Он выделяет пять способов, которыми люди выражают свою любовь, – пять языков любви. То, на каком языке мы говорим, зависит от целого ряда факторов: воспитания, модели родительской семьи, особенностей характера. Мы склонны «наследовать» язык любви, привыкая на нем изъясняться и ожидая в ответ таких же понятных любовных формул. А что делать, если партнер следует совсем другому любовному кодексу? Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, придется рассказать о ней на понятном ему языке.

### **Язык любви №1: Слова**

Простые искренние слова поддержки и похвалы – это то, чего не хватает очень многим из нас. Люди, которых недостаточно хвалили в детстве, испытывают острую потребность в том, чтобы их партнер не просто ценил и уважал их, но и умел открыто об этом сказать. Кроме того, все мы время от времени сомневаемся в себе, в том, сможем ли достичь успеха. Слова поддержки от близкого человека способны ободрить и придать уверенности, подтолкнуть к тому, чтобы начать делать то, чего нам хочется, но для чего у нас пока не хватает смелости.

Любовь говорит на языке добрых слов. Любить – это в том числе уметь просить прощения и говорить «я прощаю». Любовь не требует, но просит. «Я так люблю твой фирменный пирог, вот бы ты его сделала еще раз», – вместо «у всех жены готовят, а ты

что, разучилась?» И помните, в словах очень важно не только что, но и как мы говорим. Одну и ту же фразу можно сказать совершенно по-разному.

**Совет:** Если этот язык для вас чужой и вы не отличаетесь красноречием, но вам кажется, что именно на нем говорит ваш партнер, обращайтесь пристальное внимание на то, что говорят люди вокруг вас. Вы слышите, как ваш друг сделал комплимент своей супруге, – запомните. Начальник оценил по достоинству ваши заслуги и похвалил – слушайте, какие слова он для этого использовал. Герои в кино признаются друг другу в любви – это тоже может лечь в копилку вашего словаря для любимого человека.

**Бонус:** Когда нам говорят приятные слова, отмечают наши успехи, мы испытываем благодарность и, весьма вероятно, будем готовы сделать для партнера что-то приятное в ответ.

## Язык любви №2: Время

Проводить с кем-то время – значит уделять ему полностью свое внимание. Время – ценнейший ресурс, когда мы безвозмездно отдаем его другому человеку, мы вместе с этим дарим частичку своей жизни, себя самого. Быть вместе и быть рядом – разные вещи. Вместе – это смотреть друг на друга, разговаривать, слышать, понимать. Сидеть рядом на диване и смотреть телевизор – это совсем не то, как и разговаривать за завтраком, параллельно читая газету или уткнувшись в свой компьютер.

В чем же принципиальное отличие от первого языка любви? На языке слов важно говорить партнеру, как он ценен, на языке времени важно его слушать, понимать, чувствовать. Бывает, что, когда партнер делится своими неприятностями, мыслями, событиями, произошедшими за день, первым нашим импульсом является дать ему совет, решить проблему. Особенно это свойственно мужчинам с их прагматичным подходом к жизни. Но это отнюдь не то, что нужно женщине, если ее язык любви – время. Ей нужно, чтобы ее выслушали, чтобы она почувствовала себя

важной и значимой, ей нужны сочувствие и понимание, ощущение, что вы любите ее и верите в нее, что бы в ее жизни ни происходило. И тогда уже со своими проблемами она легко справится сама.

**Совет:** Когда вы вместе проводите время, смотрите партнеру прямо в глаза, это позволит установить контакт и передать ощущение, что вы действительно готовы слышать и понимать. Не отвлекайтесь на свои дела и телефонные звонки, отложите их на некоторое время или уладьте их предварительно. Учитесь не перебивать. Вместо этого наблюдайте за партнером, его мимикой, интонациями, жестами, это позволит вам лучше почувствовать его. Сделайте над собой усилие и попробуйте разделить увлечения своего партнера. Вы любите рок, а ваш партнер обожает классику? Что ж, сходите вместе с ним на концерт, даже если детские воспоминания о музыкальной школе вызывают у вас оторопь. Возможно, вы никогда так и не научитесь отличать симфонию от арии, но зато вы научитесь любить своего партнера.

**Бонус:** Когда вы чем-то занимаетесь со своим партнером, у вас появляются общие воспоминания. А они, в свою очередь, могут стать неисчерпаемым источником радости и помочь скрепить союз.

### **Язык любви № 3: Подарки**

Если любить – значит отдавать, то подарки как нельзя лучше подходят под это определение. Подарок – это зримое воплощение любви. Пожалуй, этот язык один из самых простых, и научиться ему не так уж сложно. Подарки можно покупать, мастерить своими руками, важно, чтобы в процессе вы думали о человеке и выбирали то, что как вам кажется, может его порадовать.

**Совет:** Материальные затраты – далеко не основное в этом языке любви. Подарок должен соответствовать вашему финансовому уровню, но не более того. Кроме того, трогательный подарок всегда можно сделать своими руками. Если вы совсем

не знаете, что подарить близкому человеку, вы можете воспользоваться советами его друзей или родственников, и в этом нет ничего зазорного, ведь то, чего вы хотите, – сделать приятное, показать свою любовь таким образом, чтобы она была понятна.

**Бонус:** Подарок – это то, что остается у человека как минимум на какое-то время. Подарок – это ваша воплощенная мысль или чувство, о которых человек еще долго будет думать: «Она помнит обо мне» или «Он думал обо мне, когда выбирал этот подарок». Глядя на этот подарок или беря его в руки, ваш партнер будет вспоминать о вас с благодарностью и любовью. Таким образом, сделанный вами подарок бумерангом вернет вам ваши чувства, усилив их благодарностью вашего партнера.

#### **Язык любви №4: Помощь**

Помогать – это делать что-то для другого человека, выражать свою заботу в действии. Жена готовит ужин, убирается в доме, муж покупает продукты и помогает разобраться с машиной жены, когда возникают проблемы. Это взаимообмен, который вполне могут укрепить союз. Помощь требует сил и времени. Если вы с радостью помогаете своему партнеру, тем самым вы выражаете свою любовь.

**Совет:** Если вы чувствуете, что ваш партнер постоянно раздражен, предъявляет вам претензии и, вероятно, его язык любви – это помощь, попросите его составить конкретный список дел из четырех пунктов, которые он хотел бы получать от вас. Как правило, эти пункты довольно просты: убирать кровать, не разбрасывать носки, помыть машину или иногда убрать посуду. В течение двух месяцев постарайтесь выполнять эти пункты, помня, что вы делаете это из своей любви к вашему спутнику, и, поверьте, результаты не заставят себя ждать.

**Бонус:** Даже если язык помощи не является вашим языком любви, время от времени усталость от работы и повседневных дел, вероятно, знакома и вам. Если ваш партнер говорит именно на этом языке и вам удалось тоже его освоить, то в те моменты,

когда вы будете чувствовать себя разбитым и измотанным, вы неожиданно обнаружите, что рядом с вами находится самый чуткий помощник, который с благодарностью оплатит вам той же монетой, взяв на себя часть ваших обязательств.

### **Язык любви №5: Прикосновения**

Через прикосновения можно выразить множество оттенков своих чувств: от нежности, заботы, ласки до страстного желания – и для некоторых это единственный способ почувствовать любовь. Тактильные рецепторы расположены по всему телу, что придает этому языку множество нюансов и возможностей: любое ласковое прикосновение способно сказать о любви, в то время как даже небольшая грубость или неаккуратность может быть истолкована как глубочайшее оскорбление.

Людям, говорящим на этом языке, очень важно держать партнера за руку, чувствовать объятия, они с трепетом относятся к поцелуям, придают особое значение сексу и начинают сомневаться, любимы ли они, если не получают их. При этом это не значит, что если вас привлекает интимная сторона отношений, то ваш язык любви – прикосновения. Этот язык любви гораздо шире и богаче.

**Совет:** Наша душа живет в нашем теле. Прикасаясь к телу партнера, вы прикасаетесь и к его душе. Не бывает двух одинаковых людей, и то, что вызывает приятные ощущения у вас, может совершенно не нравиться вашему партнеру. Прислушивайтесь к нему, исследуйте его тело, относитесь к нему с нежностью и уважением, и тогда это может стать увлекательным процессом для вас обоих. Не ограничивайтесь только сексом и прелюдией. Мимолетные прикосновения в течение дня играют огромную роль, если ваш партнер говорит на языке прикосновений. Положите руку на плечо, когда приносите чашку кофе, приобнимите за талию, проходя мимо, поцелуйте своего спутника, когда садитесь в машину, – и тогда он обязательно будет чувствовать себя любимым.

**Бонус:** Стоит ли говорить о бонусах, когда речь идет о том, чтобы уделять больше времени и внимания интимной жизни партнеров?

### Как распознать свой язык любви?

Некоторым людям достаточно пробежаться глазами по названиям, чтобы точно понять, что для них важнее всего, например, совместное время или прикосновения. Но зачастую распознать даже свой язык не так-то просто. Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам лучше себя услышать:

Если предложенный список не дал вам однозначного ответа, попробуйте на некоторое время от него абстрагироваться. Вспомните, что обычно ранит вас больше всего в отношениях с близкими людьми? Если критика партнера для вас является крайне мучительной, возможно, ваш родной язык – это слова.

Если вы впадаете в отчаяние от того, что ваш партнер, приходя с работы, ужинает, занимается домашними делами, спрашивает вас о вашем дне, но ни разу вас так и не обнимет и засыпает, отвернувшись к стенке, даже не поцеловав, – вам стоит присмотреться к языку прикосновений. Если вас огорчает редкое присутствие цветов и подарков, то язык подарков, вероятно, окажется вам близок. И так далее.

Еще один способ распознать свой язык – вспомнить, как обычно вы выражаете свою любовь партнеру. Что вы для этого делаете, говорите? Планируете ваш досуг и выбираете, куда вместе отправиться на выходных? Восхищаетесь своим партнером так, что даже у всех ваших друзей не возникает сомнений, что ваш спутник – действительно самый лучший? Вероятно, того же вы и ожидаете в ответ.

Если у вас в данный момент нет любимого человека, это совсем не значит, что вам незачем изучать языки любви. Рано или поздно вы встретите того, кто вам понравится, и уже сейчас вы можете начать готовиться к этой встрече – изучая себя и представляя, на каких языках могут говорить другие.

В этом случае, возможно, вам сложно будет вспомнить, что вас ранит в отношениях или как вы проявляете свою любовь. Тогда воспользуйтесь своей фантазией, она не менее важный источник информации о вас.

Попробуйте пофантазировать о своем идеальном партнере. Какой он? Что он делает, чтоб вы чувствовали его любовь? Обнимает ли вас, принимает активное участие в воспитании детей, осыпает вас комплиментами или подарками? Все это поможет вам найти ключ к своему и партнера языку.

Узнать его язык можно, используя и описанные выше способы. Можно задавать любимому и прямые вопросы относительно того, что именно он ожидает и хочет от отношений и от вас. Еще один прием: слушайте его претензии.

Критика – это один из способов заявлять о своей любви, хоть и не самый удачный. Прислушайтесь, за что чаще всего критикует вас ваш партнер.

- ◆ Ты мне никогда не даришь цветы!;
- ◆ У тебя есть только твоя работа, а на меня времени совсем не остается;
- ◆ Ты никогда не замечаешь, как я сегодня выгляжу, не хвалишь меня, а я ведь для тебя стараюсь;
- ◆ Я хочу приходить в чистый и ухоженный дом, почему бы тебе не заняться этим?;
- ◆ Ты совсем отдалился(ась) от меня – не целуешь, не обнимаешь.

Критика, если ее не воспринимать на свой счет, ценный источник информации. Вы в этом убедитесь, если вместо того чтобы раздражаться и предъявлять ответные претензии, будете внимательно и с уважением слушать своего партнера. «Ты очень расстроен(а) из-за того, что мы редко бываем вместе. Давай подумаем, как нам найти время и куда вместе сходить?» Используя такой подход, вы увидите, что от критики вашего партнера не останется и следа, на ее месте появятся просьбы, благодарность и любовь.

### 3. МЕТОДЫ ПОИСКА ИСТИНЫ

*«Помыслы в сердце человека – глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Притчи 20:5).*

*«Милость и истина да не оставляют тебя: обвяжи ими шею твою, напиши их на скрижали сердца твоего, и обретишь милость и благоволение в очах Бога и людей» (Притчи 3:3, 4).*

*«Тогда сказал Иисус к уверовавшим в Него Иудеям: если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Иоанн 8:31, 32).*

Сущность эмоций, их значение, функции, классификация и телесные проявления. Чтобы управлять своими эмоциями, нужно уметь идентифицировать и называть их.

#### 3.1. ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Негативные эмоции – страх, враждебность, расстроенное состояние, раздражение, вина, стыд, отчаяние, гнев..., рождаются на основе негативного настроения и мировосприятия. Это не плохие эмоции. Они часто бывают адекватны и полезны, а в небольшой интенсивности – и привлекательны. Список эмоций негативного плана неопределен, поскольку отсутствует четкий критерий разделения негативных и позитивных эмоций.

«Позитивные эмоции те, к которым человек стремится, негативные – которых человек избегает». В этом случае можно говорить, что есть статистическое большинство, предположим 70 процентов, которые избегают переживания из негативного списка. При этом для примерно 20 процентов данные эмоции будут нейтральными, а для 10 процентов они будут привлекательны. Это люди, которые тянутся к страху, враждебности, для которых гнев привлекателен... Один из критериев – что является предпосылкой для эмоции: если пусковым моментом для эмо-

ции стало недовольство окружающим миром, неприятие, отрицание его – эмоция негативная (negative – с англ. – отрицательный). Как и любые другие эмоции, они неразрывно связаны с верованиями. Например, за привычкой возмущаться обычно стоят два вида верований: «хорошо – плохо» («Грубость – это плохо!») и верования, как на нечто «плохое» нужно реагировать («В отношении таких вещей естественно возмутиться, потому что это – возмутительно!»). Если первое верование («Грубость – это плохо!») скорее разумное и адекватное, то второе верование («Грубостью нужно возмутиться!») – достаточно спорно. Полицейский пресечет грубость потому, что это нарушает общественный порядок, при этом не очевидно, что его что-то возмутит.

### **Чувство вины**

Направлено на себя, человек считает себя виновником определенного негативного события или того, что не сделал того, что «был должен».

### **Раздражение**

Связано с многократно повторяющимся неприятным стимулом (например, поведением близкого человека или собственной неудачей в определенном деле). Иногда событие может быть однократным в рамках новых обстоятельств, однако человек в этом случае припоминает аналогичные неприятные события в прошлом и делает акцент на самом повторении.

### **Неуверенность**

Беспокойство человека, связанное с незнанием чего-то. Например, с незнанием того, чем окончится определенное событие, или незнанием того, каков он сам и на что способен, неуверенность в себе.

### **Отвращение, презрение**

Отвращение – сильная форма неприятия. Эмоция, противоположная удовольствию. Презрение отличается тем, что человек воспринимает презируемого ниже себя по определенным каче-

ствам, например, по уровню интеллекта. То есть презрение связано с ощущением превосходства.

### **Грусть, печаль**

Эти эмоции отличаются друг от друга силой и/или длительностью. Грусть связана с тем, что определенная цель, которую преследовал человек, не была достигнута. Человек получил не то, чего хотел, и не удовлетворен результатом. Или в данный момент ситуация не такая, какой он хотел бы ее иметь. Грусть противоположна радости. Печаль – более сильная и глубокая отрицательная эмоция.

### **Разочарование**

Связанно с несбывшимися ожиданиями, надеждами. Развенчание созданного ранее идеализированного образа.

### **Волнение, тревога, страх**

Волнение – это сильное беспокойство. Тревога связана с ощущением неопределенности, ожиданием неприятных событий. Тревога и страх отличаются друг от друга тем, что страх имеет определенный объект. Например, страх мышей или высоты, а при тревоге объекта нет или он не осознан человеком. Волнуюсь, а почему – не понимаю, кажется, что произойдет что-то плохое, но не знаю, что именно.

### **Злость, ярость**

Связаны с ругательством. Во внутренней, иногда и внешней речи, направленным на другого или себя. Человек считает, что события должны происходить так, как он этого хочет, но обнаруживает созданное кем-то препятствие. Крайне возбужденное состояние духа, готовность сломить препятствие.

### **Смушение, стыд**

Смушение связано с нарушением другими людьми личных границ человека. Испытывая смушение, человек не обязательно обвиняет в этом себя. За то, что впустил другого в свое личное

пространство. Или другого, за то, что он нарушил эту границу. Он может никого не винить – «просто так случилось». Стыд возникает в ситуациях, когда человек не просто констатирует нарушение границ, но считает, что изменился его социальный статус. Теперь кто-то будет думать о нем хуже.

### **Отчаяние**

Отчаяние характеризует ощущение невозможности достичь определенной цели. То есть, в отличие от грусти, человек не просто получил негативный результат, а считает цель в принципе недостижимой. Отчаяние может привести к депрессии.

### **Возмущение**

Характеризуется убеждением человека в том, что другой поступил неправильно, не так, как следовало поступить. То есть поведение другого человека не соответствует внутренним нормам того, кто испытывает возмущение. Чему он искренне удивлен. Эту эмоцию можно было бы коротко выразить в словосочетании: «Как так можно?!». Возмущение = гнев + удивление.

### **Ревность**

Связана с нежеланием делить с кем-то что-то, получаемое от значимого другого. Это может быть, например, подозрение в неверности или сомнение в верности близкого человека. Претензия на владение.

### **Страдание, горе**

Страдание связано с мучениями, крайне болезненными ощущениями. Горе – сильная и глубокая печаль, скорбь с ощущением невозвратной потери. Например, вследствие неожиданной утраты.

### **Гнев**

Гнев и агрессия мобилизует энергию человека и позволяет ему предпринимать определенные действия в целях самозащиты, придают ощущение силы и храбрости. Легкий, контролируемый гнев подавляет страх, бывает гнев как реакция на страх.

Причины гнева: боль, ограничение свободы, ограничения, препятствия в достижении цели, неприятные воздействия, ошибка, оскорбление, несправедливость, мысль, что люди осуждают – являются врожденным активатором гнева и агрессивных тенденций.

Гнев может повысить вероятность агрессии. Эмоция гнева создает импульс к действию. Гнев готовит, но не заставляет нас действовать. Улыбка жертвы усиливает действия агрессора. Гневное лицо жертвы снижает действия агрессора. Отвращение и презрение активизирует гнев. (Гнев мимический, вербально-вокальный, действия). Гневливость свойственна характеру и не меняется с возрастом.

Градация: раздражение, возмущение, негодование, злость, гнев, агрессия, ярость, спортивная злость, праведный гнев, агрессивный стиль вождения, яростный борец за права. 10% физическая агрессия, 50% словесная агрессия.

Положительные последствия гнева:

- ◆ осознание собственных ошибок (76 %),
- ◆ осознание собственной силы (50%),
- ◆ укрепление отношений с человеком (48 %).

Конструктивное выражение гнева: искреннее выражение своих эмоций, сохраняя контроль над ними с целью сохранения отношений и понимания между партнерами.

Деструктивная форма гнева: стремление победить партнера любой ценой.

Надо различать:

- ◆ враждебность (аффективно-когнитивные процессы),
- ◆ аффективная экспрессия,
- ◆ агрессивные акты.

*«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» (Ефесеям 4:31, 32).*

*«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу» (Ефессянам 4:26, 27)*

*«Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу [Божью]. Ибо написано: Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь» (Римлянам 12:19).*

*«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией. Посему, отложив всякую нечистоту и остаток злобы, в кротости примите насаждаемое слово, могущее спасти ваши души» (Иаков 1:19-21).*

*«И пришел опять в синагогу; там был человек, имевший иссохшую руку. И наблюдали за Ним, не исцелит ли его в субботу, чтобы обвинить Его. Он же говорит человеку, имевшему иссохшую руку: стань на средину. А им говорит: должно ли в субботу добро делать, или зло делать? душу спасти, или погубить? Но они молчали. И, возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая» (Марк 3:15).*

*«И, сделав бич из веревок, выгнал из храма всех, [также] и овец и волов; и деньги у меновщиков рассыпал, а столы их опрокинул. И сказал продающим голубей: возьмите это отсюда и дома Отца Моего не делайте домом торговли. При сем ученики Его вспомнили, что написано: ревность по дому Твоем снедает Меня» (Иоанн 2:15-17).*

## **Обида**

Человек считает виновником негативного события другого человека или обстоятельства, судьбу и т. п. и принимает случившееся на свой счет, как несправедливое и относящее конкретно к нему. Эмоция может рассматриваться как противоположная чувству вины. Обида – сложная эмоция, состоящая из нереализованной агрессии и жалости к себе.

Обида – это детская реакция. Ребенок часто не может реализовать свой гнев. По сравнению с обстоятельствами он слаб, либо не знает, как это делать. Возможно, делает это в манипулятивных целях, зная, что взрослые захотят компенсировать это его чувство.

Вина противоположна обиде, вина признает свою ответственность, а обида приписывает ответственность другим людям и обстоятельствам (несправедливость). Человек может защищаться используя агрессию, либо отстраниться, подавив свою агрессию, и тогда появляется обида. Она возникает, когда есть нереалистичные ожидания от человека или ситуации и связана с нашим пониманием справедливости. Обида возникает, если нас обделили несправедливо, но, если обделение было справедливым, тогда человек огорчается, но не обижается.

Обида – это расхождение представления человека о реальности с тем, что происходит на самом деле. Один из способов справиться с обидой – это пересмотреть свои ожидания, сделать их соответствующими действительности.

Для реализации необходимы три мыслительных действия:

- ◆ формирование представления о реальности,
- ◆ наблюдение за происходящим,
- ◆ сравнение представления с происходящим.

Другой способ справиться с обидой – это выразить свои эмоции, рассказать о своих чувствах или выплеснуть гнев наружу через физическую нагрузку, крик, плач, рассказы близким. Чтобы справиться с только что появившейся негативной эмоцией не следует обвинять других, до бесконечности крутить негативные мысли, нападать на себя, впадать в отчаяние как будто произошла катастрофа.

Следует: планировать избегание в будущем, искать позитивные аспекты в случившемся, переключиться на что-то позитивное, принять произошедшее как случившееся, размышлять о том, что нужно сделать в сложившейся ситуации.

*«Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие; чтобы не было [между вами] какого блудника, или нечестивца, который бы, как Исав, за одну снесь отказался от своего первородства» (Евреям 12:15,16).*

## **Зависть**

Негативная эмоция, которая возникает по отношению к тому, кто обладает желаемым для человека объектом. «Неудовольствие при виде чужого счастья» (Спиноза). Нередко сопровождается мыслями о несправедливости в распределении ресурсов «Я достоин большего!»

Известно, что зависть – это злобное чувство из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым. Завистливый импульс направлен на то, чтобы отобрать или испортить это. Ключевое слово здесь «испортить». Поскольку завистливому не нужен собственный успех, он не хочет получить благо себе, вместо этого он стремится причинить страдание другому. Только тогда он спокойно сможет вздохнуть.

По мнению известного психолога Мелани Кляйн, всякая зависть – это садистское выражение деструктивных импульсов. То есть, завистливый человек стремится к тому, чтобы причинить вред другим. Сам же этот человек не способен наслаждаться жизнью, ведь любое благо вызывает у него тягу к разрушению.

К сожалению, в повседневной жизни, в той или иной степени, каждый из нас бывает завистлив. Чаще, мы даже не осознаем это, а точнее, не можем идентифицировать в себе это чувство. Оно возникает в нас спонтанно в виде критики или недовольства в адрес другого, более успешного человека. Тот факт, что зависть подрывает способность к удовлетворению, дает нам ответ, как от нее избавиться. Здесь ключом является чувство удовлетворения, и как следствие, вызываемая им благодарность, которая смягчает деструктивные импульсы зависти.

По мнению М. Кляйн, когда человек способен испытывать благодарность, то в эти моменты он менее завистлив. Благодарность помогает ему получить понимание полезности для себя окружающего мира и людей. Это дает возможность получать удовольствие от соприкосновения с чьими-то талантами и возможностями. И уж точно человеку в таком случае не захочется разрушать то, чем он наслаждается.

Консультанты сталкиваются с тем, что чувство зависти формируется у человека в первые годы жизни, и связано с его отношениями в семье. Чаще всего, люди могут даже не помнить конкретные ситуации из детства, и в этом заключается сложность. Однако, проживание подобного опыта заново в безопасной терапевтической среде помогает человеку правильно сформировать свое отношение к окружающему миру, сменив агрессию и недовольство на удовлетворенность и благодарность.

### 3.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ И ЛОЖНЫХ ВЕРОВАНИЙ

$A \Rightarrow C$  – неправильная формула возникновения человеческих эмоций

$A \Rightarrow B \Rightarrow C$  – правильная формула возникновения человеческих эмоций

A – activating event (ситуация, внешний стимул),

B – beliefs (мысли, установки, убеждения),

C – consequences («последствия»: эмоции ( $C_e$ ) или поведение ( $C_b$ ))

**Главное понятие:** рациональные/иррациональные убеждения (разумные, конструктивные, благоприятные для личности или же нет). Философия долженствования меняется на философию предпочтения.

Технология применения базовой методики работы с иррациональными убеждениями:

- ♦ Находим и определяем негативную эмоцию (C), с которой будем работать. Обозначаем внешний стимул (A).

- ◆ Восстанавливаем по известным А и С формулировку *иррационального убеждения* В.
- ◆ Опровергаем В, составляя список аргументов, доказывающих, что В неверно.
- ◆ Подбираем и усваиваем новую мысль В<sub>1</sub>, которая рациональна и успешно заменит старую. Внимание! Эта мысль по смыслу должна быть не *дополнительной*, а именно *замещающей*. Проверка: их одновременное существование невозможно.

## Развернутая формула

В АВС<sub>е</sub> ВС<sub>д</sub> В

**Задание по группам:** В следующих примерах описаны ситуации АВС, но во всех отсутствует В. Вам нужно определить, какие мысли (В) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (А) и эмоции (С). Определите в каждом случае А и С и впишите В.

- ◆ Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.
- ◆ Елена прошла два сеанса терапии и бросила, посчитала, что терапия не действует.
- ◆ У Катерины заболел живот, ей стало страшно.
- ◆ Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.
- ◆ Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.
- ◆ Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

### 3.3. ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ (ВИДЫ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ)

#### **Сверхобобщение**

Отдельные примеры, относящиеся к какой-либо категории, считаются представляющими всю категорию в целом. Примеры: «ты никогда не говоришь мне о своей любви!», «ты всегда приходишь домой поздно». Ключевые слова: всегда, никогда, все, каждый, никто, нигде, всюду...

#### **Персонализация**

Случайные события воспринимаются как связанные с собой. Например, вера в то, что ты являешься причиной поведения и эмоций других людей. «Это он на меня так посмотрел!», «Это из-за меня он не смог сдать экзамен – ведь я пригласил его на вечеринку в ночь перед сдачей» и т. п.

#### **Поиск виновного**

Поиск того, кого можно обвинить, когда что-то не ладится у других или себя. Даже если у события нет виновников, человек поскользнулся, на него что-то упало и т. п.

#### **Перфекционизм**

Подбор для себя и других высших из теоретически возможных стандартов, даже если никто не в состоянии их достичь, и последующее использование их в качестве общей мерки для определения ценности личности.

#### **«Все или ничего»**

Оценка понятий, которые в действительности располагаются на континууме, как одного из двух взаимоисключающих вариантов. «Пан или пропал», «пойду в парламент или дворником», «добрый или злой».

#### **«Катастрофизация»**

Для события предвидится наихудший из возможных исходов. Исход воспринимается как катастрофа. Сильный страх свя-

зан именно с катастрофизацией. Например, у многих людей это страх перед экзаменом.

### **Долженствование**

Превращение «хочу» в «должен», «обязан». Убежденность в том, что я кому-то что-то должен или мне кто-то, или что-то в чем-то обязан. Муж должен зарабатывать больше жены, жена должна готовить и убирать больше мужа.

### **Предсказывание будущего**

Человек предсказывает, что произойдет в случае тех или иных действий. Например, как именно отреагирует близкий человек, которого он «хорошо знает», на его слова.

### **Защипывание на негативе или обесценивание позитива**

Человек не видит позитивной стороны событий или считает ее несущественной, концентрируя свое внимание на негативе. Например, на том, что у него НЕ получилось.

### **Тоннельное зрение**

Видится только часть реальности – не важно, позитивная, негативная или смешанная. Человек видит и воспринимает только то, что соответствует его настроению. Хотя событие может быть частью более панорамной, глобальной ситуации.

### **Навешивание ярлыков**

Неоднократно совершенный человеком поступок превращается в обобщенный ярлык, который приклеивается к нему. Например, обманщик, тряпка, маменькин сынок, бесхарактерный человек и т. п.

### **Неверная интерпретация**

Человек неправильно оценивает происходящее, делает неверные выводы, основанные только на своих догадках. Например, из восприятия определенного выражения лица собеседника делается вывод о том, что он грустит и т. п.

### **Критерии ошибочности мышления:**

- ◆ Если эмоция сильно негативна, то мысль принадлежит к ошибочному мышлению.
- ◆ У любого ли человека это вызовет негативную эмоцию?
- ◆ Замена ложных убеждений на истинные.

### **Схема управления мышлением:**

- ◆ Этап 1. Непосредственно после того, как ошибочное действие совершено.
- ◆ Этап 2. В процессе ошибочного действия (учим останавливаться).
- ◆ Этап 3. До совершения действия. Профилактика нежелательного поведения.

## **4. КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ**

### **4.1. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА**

- ◆ Логические ошибки, противоречия.
- ◆ Построение эксперимента.
- ◆ Аргументы «за» и «против».
- ◆ Обращение терапевта к своему опыту, к литературе, статистике.
- ◆ Проверка вероятности действия причин, того, что событие произойдет.
- ◆ Декатастрофизация – на шкале от 0 до 10 отмечаются уровень эмоционального переживания и уровень реального ущерба. Разница между ними составляет континуум катастрофизации или преувеличения. Описание каждой точки на шкале, что там происходит.

## 4.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

- ◆ Методика прекращения: говорить себе «стоп» на неприятные образы или действия.
- ◆ Методика повторения: повторять успешный образ в деталях.
- ◆ Модифицирующее воображение: разрешаем образу начаться, но разыгрываем альтернативный вариант концовки.

Этапы:

- ◆ Представьте проблемную ситуацию в мельчайших деталях (образы, мысли, чувства, действующие лица).
- ◆ Прокручивайте ее до переломной точки.
- ◆ Остановитесь в этой точке.
- ◆ Продолжайте ход событий, но уже в позитивном ключе (преобразование).
- ◆ Завершив ситуацию ощутите свои чувства, мысли, и состояние.
- ◆ Договор: прописать обязанности, санкции, после санкций обязанности не отменяются.

## 4.3. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

- ◆ Десенсибилизация – уменьшение чувствительности (привыкание к легкому негативу).
- ◆ Использование наград и наказаний (не делать себе плохого, а лишать хорошего за нарушение).
- ◆ Терапия принятой ролью (вести себя так, как будто это уже ...).
- ◆ Выбор конструктивных способов совладания с проблемными ситуациями и отказа от деструктивных.

#### 4.4. МОДЕЛЬ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ ДЖОНА И ГРОССА

Если рассмотреть процесс регуляции эмоций в разрезе того, как он разворачивается во времени, то его можно разложить на две составляющие: одни предшествуют реакции, другие сфокусированы на реакции. (John O. P., Gross J. J., 2004)

1. Стратегии, предшествующие реакции применяются до того как произошло событие, провоцирующее возникновение эмоций.

2. Стратегии, сфокусированные на реакции направлены на регуляцию эмоций после того как произошло событие.

Стратегии, предшествующие реакции позволяют предпринять некоторые действия до возникновения эмоций, что может влиять на поведение и физиологические реакции. Такое обычно бывает, когда человек знает, что определенные стимулы могут вызвать у него негативные эмоции, и предпочитает их избегать. То есть, он избегает самих этих стимулов, которые вызывают негативные эмоции.

Ответ же сфокусированных стратегий ориентирован на то, что происходит, когда эмоция уже появилась, и на то, что человек может сделать, чтобы скрыть эту эмоцию, или снизить ее влияние.

Исследователи также выделяют пять этапов развития ситуации, на которых возможно применение разных приемов регулирования эмоций:

1. Выбор ситуации,
2. Модификация ситуации,
3. Распределение внимания,
4. Когнитивные изменения,
5. Изменение эмоциональной реакции.

Рассмотрим их подробнее.

##### 1. Выбор ситуации

Данная стратегия дает возможность человеку избежать неприятной ситуации, которая могла бы привести к возникновению негативных эмоций. Для применения данной стратегии

человеку необходимо понимать основные характеристики нежелательных ситуаций, а также уметь прогнозировать собственные эмоциональные реакции. Это становится возможным на основании жизненного опыта и анализа ситуаций. Однако у этой стратегии есть и свои слабые стороны.

Так, например, воспоминания о пережитых эмоциях отличаются от тех переживаний, которые мы испытываем в данный момент. В связи с этим, человек может преувеличивать длительность и интенсивность переживаний в ответ на неприятные ситуации. Еще одним препятствием эффективности применения данной стратегии могут являться размытые границы между краткосрочными и долгосрочными целями.

К примеру, если человек избегает публичных выступлений, то в краткосрочном плане он таким способом может достигать снижения негативных эмоций связанных со страхом публичности. Однако если его основная деятельность подразумевает периодическое выступление перед некоторой аудиторией, то подобная избегающая стратегия может привести к низким профессиональным достижениям, что в итоге негативно скажется на самооценке этого человека.

## **2. Модификация ситуации**

Не любая негативная ситуация приводит к появлению негативных эмоций. Человек может сделать выбор в пользу такого хода событий, который будет более приемлем для него. К примеру, он может не садиться в переполненный автобус, а вместо этого дождаться следующего. Или не попадаться на глаза рассерженному начальнику и т. д. Таким образом, если какие-то обстоятельства позволяют их изменить, то это может быть хорошим решением для модификации неприятной ситуации.

## **3. Распределение внимания**

В каждой жизненной ситуации содержится большое количество составляющих, которые могут быть как негативными, так и позитивными, поэтому, сосредоточение своего внимания на

отдельных аспектах позволяет избежать негативных, или даже достичь позитивных эмоций. Данная стратегия может проявляться в нескольких формах. Так, если человек использует «отвлечение», то он таким образом переключает свое внимание, мысли и воспоминания на аспекты, которые не связаны с негативными переживаниями. К примеру, опаздывая на важную встречу, он может сосредотачивать внимание не на неприятном факте опоздания, а на пейзажах за окном своего автомобиля, таким образом, избегая появления нежелательных мыслей. Однако если человек использует «концентрацию», то есть, направленность внимания на свои чувства, то таким образом он усиливает влияние переживания. При регулярном использовании это может привести к навязчивым размышлениям на тему неприятных эмоций, и, как следствие, способствовать развитию депрессии и других расстройств психики

#### **4. Когнитивные изменения**

Эта стратегия заключается в мыслительных преобразованиях, направленных на переоценку индивидом проблемной ситуации. Это преобразование может заключаться в двух видах: либо человек переоценивает значение данной ситуации для самого себя, либо он переоценивает свои возможности к совладанию. И в том и в другом случае человек воздействует не на обстоятельства, а на собственное отношение.

Одна из когнитивных стратегий заключается в том, что столкнувшиеся с неприятной ситуацией в своей жизни, люди начинают сравнивать себя с теми, кто находится в еще более худшем положении. Такой подход позволяет им снизить негативные эмоции за счет осознания, что данная ситуация еще не так плоха, как могла бы быть.

#### **5. Изменение эмоциональной реакции**

Особенность этой стратегии заключается в том, что по сравнению с предыдущими, она не предшествует эмоции. Наоборот, она используется именно тогда, когда в ответ на стимул эмоция

уже появилась. Существуют различные способы позволяющие изменять эмоциональные состояния. Эти способы различаются по доступности в данный момент времени, социальной приемлемости, влиянию на здоровье и способности достигать снижения эмоций при помощи определенных методов.

Например: релаксация и физические упражнения могут помочь совладать с эмоциями, однако они не всегда доступны в транспорте или на работе. Медикаменты, алкоголь и курение также используются для регуляции эмоций. Однако, последствия регулярного употребления таких веществ тоже широко известны своими негативными последствиями.

Еще одной из часто используемых форм регуляции эмоций является эмоциональноэкспрессивное поведение. Она позволяет человеку выразить негативные эмоции, что с одной стороны считается благотворным для нервной системы и организма в целом, ведь это помогает избежать неприятных последствий подавления. Однако исследования показывают, что эмоционально-экспрессивное поведение не снижает, а иногда даже несколько повышает интенсивность переживаемой эмоций.

Поэтому, у данного метода есть свои ограничения, и его эффективность больше зависит от того, насколько человек способен выразить свои эмоции в конструктивной форме, приемлемой в социальной среде, и продуктивной для решения конкретной проблемы. На данный момент не существует однозначной оценки адаптивности применения данного метода. Ведь разнообразные последствия и эффективность в каждом отдельном случае зависят от конкретной ситуации. Так же, в современном обществе достаточно часто используется стратегия подавления экспрессии эмоций. Эта стратегия в отличие от предыдущей, направлена на торможение экспрессивного поведения. Преимущество данной стратегии состоит в том, что человек может регулировать свое поведение в социально приемлемых формах.

Несмотря на видимые преимущества, есть и ряд недостатков. Как показали исследования, у людей, использующих стратегию

подавления, уровень интенсивности негативных эмоций сохраняется на высоком уровне, в то время как уровень позитивных эмоций снижается. Это может приводить к долговременному стрессовому состоянию, появлению психосоматических заболеваний и истощению нервной системы.

В настоящее время из всех выше приведенных стратегий лучше всего изучены «Переоценка» и «Подавление». Поскольку переоценка возникает до возникновения эмоции, то на ее использование требуется меньше мыслительных усилий. Это позволяет человеку легко включиться в конструктивное решение проблемной ситуации. Что касается подавления, то оно вызывает внутренний диссонанс между тем, какие эмоции испытывает человек, и тем, какой стиль поведения он выбирает. В такой ситуации окружающие часто не могут понять внутренних переживаний человека из-за его «правильного» поведения, которое он демонстрирует в ответ на негативный стимул. Такое непонимание в свою очередь может усугублять ситуацию, что в последствие способствует выбору человеком избегающей стратегии.

#### 4.5. МОДЕЛЬ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ ГАРНЕФСКИ И КРАЙГА

Регуляция эмоций – это совокупность всех процессов, ответственных за мониторинг, оценивание и модификацию эмоциональных реакций, особенно их интенсивных и временных характеристик для достижения определенных целей. Таким образом, регуляция эмоций может осуществляться различными факторами: биологическими, социальными, поведенческими, а также сознательными и бессознательными познавательными процессами. Так, в социальной сфере регулирующее влияние на эмоции оказывает межличностное общение, в поведенческой сфере такое влияние достигается определенными действиями, направленными на снижение напряжения вызванного стрессором.

С точки зрения сознательных и бессознательных факторов, эмоции могут регулироваться рядом бессознательных познава-

тельных процессов, таких как: искажения восприятия и памяти, избирательное внимание, процессы отрицания и проекции. Или сознательными познавательными процессами: перекалывание вины на других, самообвинение или катастрофизация.

Когнитивная регуляция эмоций – это регуляция эмоций посредством когнитивных, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями во время и после стрессовой ситуации. Ученые, исследователи Н. Гарнефски и В. Крайг выделили 9 способов когнитивной регуляции эмоций:

**1. Самообвинение** – обращение к мыслям о том, что вина за то, что было испытано или испытывается, лежит непосредственно на субъекте. Результаты исследований стратегий когнитивной регуляции эмоций демонстрируют, что способ регуляции эмоций при помощи самообвинения связан с депрессией и другими нарушениями здоровья. Данная стратегия включает фокусировку мыслей на широком спектре эмоций, включая чувство тревоги и возникновение злости.

**2. Обвинение** – мысленное возложение вины за испытываемые эмоции на другого человека или окружающую среду. Исследования на различных выборках показали, что чаще всего среди людей испытавших угрожающие события, к стратегии обвинения прибегают люди с более слабым эмоциональным здоровьем.

**3. Принятие** – мысленное принятие того, что произошло, и примирение с тем, что случилось. Доктор Чарльз Карвер из университета Майами и другие ученые в своих исследованиях показали, что в качестве стратегии когнитивной регуляции эмоций принятие имеет некоторую положительную взаимосвязь с оптимизмом и чувством собственного достоинства, а так же умеренную отрицательную связь с тревожностью.

**4. Перефокусировка на планировании** – размышление о том, какие меры должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием. Эта стратегия является когнитивной частью копинга, подразумевающего направленность на действия, однако, это не означает, что за этим автоматически

должна последовать поведенческая реакция. В своих исследованиях Ч. Карвер и некоторые другие ученые показали, что перефокусировка на планирование в качестве когнитивной стратегии регуляции эмоций имеет умеренную положительную взаимосвязь с оптимизмом и чувством собственного достоинства, а также некоторую отрицательную связь с тревожностью.

**5. Положительная перефокусировка** – обращение к мыслям о радостных и приятных событиях вместо обдумывания актуального события. Эта стратегия является формой внутренней психической отстраненности, и представляет собой направление мыслей в положительную сторону с целью снижения интенсивности мыслей об актуальной ситуации. Становится весьма очевидным, что стратегия положительного перефокусирования хотя и приводит к быстрому снижению тревоги, однако в долгосрочном плане может препятствовать решению актуальной проблемы.

**6. Сосредоточение** – размышление о чувствах и мыслях, связанных с негативным событием. Исследованиями было доказано, что эта стратегия когнитивной регуляции эмоций имеет связь с высоким уровнем депрессии.

**7. Позитивный пересмотр** – формирование мыслей, направленных на создание позитивного значения события. Карвер и некоторые другие ученые показали, что эта стратегия когнитивной регуляции эмоций имеет некоторую положительную взаимосвязь с оптимизмом и чувством собственного достоинства, а так же отрицательную взаимосвязь с тревожностью.

**8. Помещение в перспективу** – мысленное отстранение от серьезности события, подчеркивание его относительности в сравнении с другими событиями.

**9. Катастрофизация** – формирование мыслей преувеличивающих деструктивную силу того, что было испытано индивидом. Стиль этой когнитивной стратегии управления эмоциями обнаруживает взаимосвязь с низкой адаптацией, эмоциональным дистрессом и депрессией.

Если человек оценивает ситуацию как ту, которую возможно изменить, то на первый план выходят проблемно-ориентированные стратегии. Если же оценка ситуации показывает, что изменения не возможны, тогда чаще всего используются эмоционально-ориентированные стратегии.

Концепция когнитивной регуляции эмоций связана с концепцией когнитивного копинга (стратегий выхода из стресса). Однако, они имеют важные отличия: в первой рассматриваются стратегии когнитивной регуляции эмоций в чистом виде, то есть отдельно от поведенческих стратегий, которые как раз представлены во второй, то есть стратегии копинга.

## 5. ТЕХНИКИ РАСШИРЕНИЯ ВЗГЛЯДА НА СИТУАЦИЮ

*«Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евреям 11:1).*

*«Итак умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, [для] разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:1, 2).*

### 5.1. МЕТОДЫ ПОДБОРА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ

#### **Инструкция для техники диссоциации**

Найдите повторяющуюся ситуацию в жизни, в которой Вас не устраивает свое эмоциональное состояние. Теперь представьте себе, что вы сидите в кинозале. Сейчас будут показывать эту ситуацию – как кино на экране. Вот вы сидите в зале... (создаем живой образ кинозала). Огни гаснут, и на экране Вы видите всю

эту ситуацию ярко и подробно от начала до конца. Далее – переживаемся на разные места в зале, добавляем информации по трем репрезентативным системам (что подопечный видит, слышит и кинестетически ощущает в кинотеатре), добавляем других зрителей, запахи. Ведем в буфет (добавляем вкус), затем в рубку кинооператора. В рубке меняем цвет (цветными стеклышками, вставляемыми в проектор), темп, можем добавить музыку. Меняем голоса на голоса известных певцов и артистов. Меняем актеров на смешных, известных мультяшных героев.

Все это время подопечный продолжает одновременно смотреть «кино». Наконец кино заканчивается, и мы выводим подопечного из этого состояния в комфортном ему темпе.

## 5.2. ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

### **Важные принципы:**

- ◆ Кратко формулируем суть проблемной ситуации + свои чувства. Например: «Бросила девушка. Плохо».
- ◆ Используем только в тех случаях, когда подопечному необходимо иначе отнестись к сложной ситуации, справиться с эмоциями от недавно произошедшего события.
- ◆ Подопечный сам читает предложения. Консультант не делает это за него!
- ◆ Если добавить артистизма и проиграть каждый контекст не только на словах, но и в интонациях, мимике, жестах и движениях, эффективность техники значительно возрастает.

## 5.3. НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми заслуживают исследования. Их просят расположиться друг напротив друга и поочередно заканчивать ряд незавершенных предложений:

- ◆ Мне нравится, что ты...
- ◆ Я расстраиваюсь, когда...

- ◆ Я злюсь, когда...
- ◆ Я благодарен тебе за...
- ◆ Мы могли бы по-другому...

Настоящая техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- ◆ Стимулировать диалог дистанцированных членов семьи.
- ◆ Структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде Я-высказываний, баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными заявлениями, провоцируя нарастание ссоры.
- ◆ Обеспечить равный вклад в разговор, сдерживая многословного и поощряя молчаливого члена семьи.

Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

#### 5.4. ПРИМЕРКА РОЛЕЙ

##### 1) Много стульев:

Подопечный пересаживается между ними, и на каждом из них он отвечает на вопросы из разных ролей, которые заранее выбраны с консультантом.

##### 2) Выращивание в себе нужного качества и чувства – трансформация ненужного:

Расслабьтесь, закройте глаза, примите удобную позу, настройтесь на свой внутренний мир. Найдите в себе чувство, которое вы бы хотели изменить. Вытащите его из себя и возьмите в руки. Определите, как оно выглядит, какого размера, что из себя представляет. Произведите модифицирующее действие (уменьшить, увеличить, сделать позитивным, избавиться,

сжечь). Если вы его изменили на позитивное, то верните его в себя и прочувствуйте новое состояние. После выхода из состояния модификации, оцените свои ощущения то, что с вами произошло.

## 5.5. МОДИФИКАЦИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ В ПОЗИТИВНУЮ

- ♦ Представьте проблемную ситуацию в мельчайших деталях (образы, мысли, чувства, действующие лица).
- ♦ Прокручивайте ее до переломной точки.
- ♦ Остановитесь в этой точке.
- ♦ Продолжайте ход событий, но уже в позитивном ключе (преобразование).
- ♦ Завершив ситуацию, ощутите свои чувства, мысли, и состояние.

## 5.6. КАКИЕ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ВРЕДНЫ, А КАКИЕ – НЕТ

Вредные мысли или поведенческие привычки могут повлечь за собой плохое самочувствие человека. Например, когда человек встречается на улице кого-то из знакомых и здоровается, но ему не отвечают, реакция человека на отсутствие встречного приветствия очень зависит от того, как он оценивает ситуацию.

Реакция	Вредная	Нейтральная
<b>Мысли</b>	«Он игнорировал меня, я ему больше не нравлюсь»	«Он меня не заметил. Может быть, ему плохо? Я должен позвонить ему и узнать, как у него дела».
<b>Чувства</b>	Тот, кто так думает, чувствует себя угнетённым, грустным и покинутым	Такие модели мышления не вызывают никаких негативных чувств
<b>Поведение</b>	Следствием такой мысли является избегание этого человека в будущем, хотя предположение может быть абсолютно ошибочным	Эта мысль побуждает снова связаться с человеком, чтобы узнать, всё ли у него хорошо

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является проблемно-ориентированной стратегией. Методика КПТ сосредоточена на актуальных проблемах и поиске решения. В отличие от психоанализа, КПТ не занимается преимущественно прошлым. Когнитивно-поведенческая терапия больше направлена на решение текущих проблем.

Самое важное – научить людей, как помочь себе. Они должны уметь как можно быстрее справляться с проблемами в своей жизни без лекарственных средств. Это не значит, что КПТ полностью игнорирует влияние прошедших событий. Но, в основном, ее методами являются выявление и изменение текущих тревожных моделей мышления и поведения.

## 5.7. ТЕХНИКА «ПРАВИЛА ИЗМЕНЕНИЙ»

Правила изменений применяются в ситуациях, где нет единственно правильного решения. Нам лучше придумать ответ самостоятельно, найти новый подход к проблеме. Эти правила необязательно выполнять одно за другим.

Любая перемена может быть позитивной для одних и негативной для других людей. Классический пример с сокращением: кто-то останется без работы и будет вынужден искать новый способ обеспечить семью. Для кого-то это событие может восприниматься как толчок попробовать себя в новой роли и решиться сделать тот шаг, который так давно откладывался.

Перемены — социальный процесс. Изменения способны оказать влияние на отношения, статус, самоидентификацию и оценку собственной компетенции и значимости.

Итак, семь принципов:

### 1. Стремитесь к соответствию

То, что мы говорим, и то, что делаем — должно максимально совпадать. Одна из классических ошибок, когда руководство озвучивает одни вещи, а на практике делает прямо противоположные.

## **2. Уважайте людей, их прошлое и настоящее**

Уважение к прошлому помогает людям расстаться с ним. Проще всего прийти и сказать: вы работали не правильно, мы сейчас вам расскажем как надо. Но ведь все существующие практики были когда-то чьим-то полезным изобретением, которое принесло пользу. Мы не делаем изменения на чистом листе. На нем уже есть история, принятые решения, текущая организация работы. И это необходимо уважать. Ведь люди на самом деле не сопротивляются изменениям, они РЕАГИРУЮТ. И реакция не всегда будет “сопротивлением”.

## **3. Оцените то, что имеете**

Церковная организация — это сложный механизм взаимосвязей между людьми. Очень часто при внедрении изменений пытаются анализировать только организационную структуру. Однако, сама организация всегда сложнее, поскольку скрытые структуры не лежат на поверхности. При этом именно они могут быть ключом к эффективному введению позитивных перемен.

## **4. Уделяйте внимание сообществам**

Помимо формальных команд и отделов в любой организации есть и неформальные связи, которые необходимо учитывать. Именно так проще и быстрее распространять нужную информацию, доносить важные изменения. Чтобы поддерживать трансформацию очень важно создавать сообщества. Так же необходимо контролировать слухи, ибо отсутствие официальной информации порождает негативные трактовки и приводит к негативным последствиям.

## **5. Экспериментируйте**

Поменять большую систему одним махом — утопия. Сложные проблемы не имеют очевидных решений, поэтому разумнее идти в формате экспериментов. Это позволит, с одной стороны ограничить последствия в случае неудачи, а с другой — позволит организации научиться и быть толерантной к потенциаль-

ным ошибкам. В конце эксперимента у нас есть выбор: продолжить его, увеличить его масштаб или полностью отказаться от этой идеи.

## **6. Управляйте, но создавайте условия для вариаций**

Нам нужно сформулировать желаемые результаты, а потом задать рамки, чтобы управлять адаптацией. Когда люди свободны привносить в процесс изменений свои знания, квалификацию и интеллект, они чувствуют причастность к нему. Тогда они не жертвы перемен, а соавторы. Это история успеха.

## **7. Используйте свои личные качества**

Мы самый важный инструмент перемен. Можно много говорить об инструментах, но в конце концов именно мы делаем перемены. И именно от наших качеств будет многое зависеть. Поэтому важно развивать в себе систематическое мышление, эмпатию, любопытство, терпение, умение наблюдать. И результаты наблюдений обязательно проверять на практике.

Большие перемены это всегда задача со звездочкой. Поэтому изложенные принципы помогут нам подойти к этой интересной задаче уже с набором опробованных принципов. А это повышает наши шансы на успех.

## **5.8. ПОИСК СМЫСЛОВ И ГЛУБИННЫХ ПРИЧИН ПОСТУПКОВ**

Техника четырех сфер (семья, творчество, карьера, личная жизнь):

- ◆ определение проблемных сфер,
- ◆ увеличить удовлетворенность сферы,
- ◆ увидеть взаимосвязь сфер,
- ◆ найти ресурсы и антиресурсы, возможно использовать сильные стороны ресурса в других сферах,
- ◆ использование ресурса,
- ◆ принятие подопечным ответственности за свою жизнь.

Поиск смысла существования и смысла отдельных событий с точки зрения Бога:

- ◆ для чего в вашей жизни возникла эта проблема?
- ◆ что она вам дает?
- ◆ как изменить ее ценность?

Выявление самой глубокой причины поступков человека.

Метод предельных смыслов – задавать вопросы:

- ◆ для чего?
- ◆ зачем?
- ◆ что в этом ценного?
- ◆ что это дает?

### 5.9. ТЕХНИКА «5 ЧЕЛОВЕК»

- ◆ Назовите 5 человек, у которых нет этой проблемы.
- ◆ Какой образ мышления помог им справиться?
- ◆ Назовите 5 человек имеющих эту проблему.
- ◆ Какая философия приводит их к этому?
- ◆ Какие можно сделать выводы о влиянии образа мышления?
- ◆ Какой взгляд на проблему более успешен?

### 5.10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРАДОКСАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Чтобы двигаться с системой по циклу изменения, нужно пройти шесть шагов. Основой для этих шести шагов послужил цикл контакта, принятый в Кливлендском Гештальт Институте.

1. Первая точка это наблюдение, анализ ситуации. Сбор информации о сложившейся ситуации. Что и как есть, кто, как и с кем взаимодействует, кто главный, и, конечно же, кто чем недоволен.
2. Вторая точка это поиск возможностей – обсуждение, концептуализация.
3. Третья точка – самая сложная – мобилизовать энергию и создать план; здесь возникает наибольшее сопротивление.

Нужно его исследовать. Ведь сопротивление показывает ценность, значимость происходящего. Если нет сопротивления, значит, цель не важна. Здесь же возникают отчужденные элементы. Они становятся выпуклыми, и если внести их контексты в общую картину, интегрировать их, тогда хватит энергии на преобразования.

4. Четвертая точка – планирование действий, возможных вариантов изменения, примерка их, проба. Наблюдение, как примутся изменения.
5. Пятая точка – непосредственно изменение, его внедрение, действие.
6. Шестая точка – результаты: наблюдение, что получилось, а что нет, оценка, осмысление того, что получилось, обсуждение и, возможно, празднование.

Что важно в этом процессе, так это возрастание интереса к другим людям, к взаимодействию с ними – замечать других и отвечать им. Суть в том, чтобы не только погружаться в себя, устанавливая контакт с собой, при этом не менее важно слышать и понимать других людей.

И вот, исходная точка такого изменения, сама возможность его напрямую зависит от парадоксальной концепции изменения. От внесения в поле всего, что есть в данный момент, признания наличия каждого участника, его роли для системы, его места в системе, его функции. От того, насколько полно и точно собрана информация на первых шагах, зависит возможность продвижения по циклу изменения.

Изменение в системе (семье) не происходит через рекомендации консультанта, душепопечителя, что и кому делать. Оно может произойти, когда будут услышаны и замечены все лица, входящие в семейную систему. Они также будут признаны теми, кем они есть на самом деле, когда положение вещей будет названо своим именем и позиции участников и их чувства станут ясны и понятны другим участникам. Консультант при этом

выступает только фасилитатором контакта между ними и обеспечивает пространство для такого процесса диалога или переговоров. Одна из очень важных мыслей: «Семья (то есть реальность) сильнее психотерапии, опыт важнее обучения, и так оно и должно быть. Объяснять невозможно и не нужно, но можно рассказывать и показывать».

В своей книге «Полночные размышления семейного терапевта» К. Витакер пишет о том, как проводить консультирование для всей семьи. Нужно приглашать всех членов семьи, слушать их, удерживаться от советов, налаживать общение между ними и это оказывает целительное воздействие. В основе этого метода также лежит парадоксальная теория изменений.

Витакер использовал парадоксальную интенцию для того, чтобы на 180 градусов повернуть ось ответственности, и чтобы семья взяла инициативу изменения в свои руки.

Парадоксальная интенция – это такой метод, когда вместо того, чтобы с ними бороться, оказывая помощь, консультант как бы укрепляет существующие проблемы. Это прекрасно сочетается с парадоксальной концепцией изменений и подтверждает ее.

Алгоритм этого процесса можно представить следующим образом.

1. Узнать свой способ. Например, я отвергаю «теплых» участников, считая их «слабыми» и предпочитаю холодных, путая холодность и силу.
2. Признать этот способ своим.
3. Ответить себе на вопрос, какой я? (отвергающий, соответственно).
4. Узнать, что чувствуют участники группы, когда их отвергают (обида, гнев).
5. Почувствовать себя виноватым, испугаться – ощутить свои чувства, возникающие в ответ.
6. Ответить на вопрос преподавателя или свой собственный – это то, что я хотел? То, в чем нуждаюсь? Осознать свою потребность.

7. Если нет, то сделать вывод, что такой способ удовлетворить потребность не годится.
8. Попробовать новый способ, предложенный ведущим в качестве упражнения или придуманный самостоятельно.
9. Обрадоваться, если получилось.
10. Ответить себе на вопрос, где и в каких значимых отношениях в жизни это может пригодиться?

Группа представляет собой микрокосм большого мира, в ней обычно найдется кто-то похожий на наших родителей или детей, на злого начальника или ленивого подчиненного. Участвуя в групповом взаимодействии, можно сдвинуть с мертвой точки отношения, которые давно стали неудовлетворительными.

## 5.11 ТЕХНИКА «АВТОПОРТРЕТ В ПОЛНЫЙ РОСТ»

**Автор:** А. И. Копытина (модификация Е. Тарариной).

**Цель:** выявление и коррекция индивидуальных особенностей человека, его отношения к себе, своей внешности; обретение или переоценка смысла жизни; выявление собственных потребностей и внутренних конфликтов; выявление и осознание внутренних и внешних ресурсов.

### **Задачи:**

- ♦ психодиагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности;
- ♦ выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе;
- ♦ развитие интереса к себе и повышение самооценки;
- ♦ организация внутреннего диалога со своим «Я»;
- ♦ принятие своего «Я»;
- ♦ формирование навыка внутренней рефлексии (честность с самим собой).

**Применение:** преодоление жизненных кризисов, смена места жительства, работы и т. п.

**Инвентарь:** два рулона плотной бумаги длиной около двух метров каждый без соединительных швов. Можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу. Краски или восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Время работы:** 1,5–2,5 часа.

Возрастные рамки применения: от 10 лет и старше.

### Алгоритм работы

**Введение.** Участнику предлагается нарисовать автопортрет реальных размеров, в реальном времени и желательно в реальном внешнем виде. Важно, чтобы автопортрет передавал основные черты характера того, кто его рисует.

#### Инструкция:

- ◆ Соедините два рулона бумаги скотчем.
- ◆ Обведите свой силуэт во весь рост (участники в группе обводят друг друга).
- ◆ При помощи скотча повесьте бумагу на стену так, чтобы портрет оказался на одном уровне с Вами, и приступайте к рисованию.

В процессе рисования обращайтесь внимание на чувства, которые Вы испытываете; какую часть тела рисовать легко, а какую – сложнее. Время рисования – от часа до полутора.

#### Диалог с автопортретом:

Затем предлагается, глядя в глаза своему изображению, обратиться с посланием, пожеланием для самого себя. Важно обращаться к портрету на «ты» и говорить вслух. В этом диалоге следует быть максимально честным.

Диалог происходит в тройке «автор рисунка – портрет – свидетель (другой участник группы)». Задача свидетеля: оказывать эмоциональную поддержку и молча присутствовать в процессе.

**Время работы:** 5-15 минут.

Фотографирование с автопортретом (выполняется обязательно!)

**Обсуждение:**

- ◆ Получили ли Вы удовольствие от процесса?
- ◆ Какие чувства возникали во время рисования автопортрета?
- ◆ Как отношение и чувства к автопортрету связаны с отношением и чувствами к себе?
- ◆ Что рисовать было легко? Что сложнее?
- ◆ Как связано это с Вашими убеждениями и взглядами относительно себя в реальной жизни?

**Выводы**

Автопортрет, как и любая проективная методика, даёт возможность субъективно оценить отношение к самому себе. Методика позволяет получить ответы на важные вопросы:

- ◆ Как подопечный относится к себе, знает ли о своих потребностях и слышит ли себя?
- ◆ Как он себя видит и принимает ли себя таким, какой он есть?
- ◆ Есть ли у него конфликты с самим собой?
- ◆ Налажен ли диалог с собственным «Я»?
- ◆ Есть ли у проблемы с какой-либо зоной и, если да, – то с какой именно?

## 5.12. ТЕХНИКА «РИСУНОК СОСТОЯНИЯ»

**Цель:** выразить и осмыслить текущее состояние.

**Материалы:** карандаши, краски или пастель, несколько листов бумаги А4 или А3.

**Время:** 15-20 минут.

Используйте одну-две минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Попробуйте представить какого цвета это чувство, как оно пахнет.

Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаши начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Скорее всего – это будут абстрактные формы. Важно дать выход этим эмоциям.

Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову.

В качестве варианта можно использовать глину или пластилин. Такие материалы особенно хороши в случае работы с агрессией или страхами.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ТЕСТ СПИЛБЕРГЕРА (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Тест Спилбергера состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

Обследуемому предлагается: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

#### Таблица 1

**Бланк опросника ситуативной тревожности:**

**Как вы себя чувствуете в данный момент ?**

- (1) Нет, это не так.
- (2) Пожалуй, так.
- (3) Верно.
- (4) Совершенно верно.

- ◆ Я спокоен: 1 2 3 4
- ◆ Мне ничто не угрожает: 1 2 3 4
- ◆ Я нахожусь в напряжении: 1 2 3 4
- ◆ Я испытываю сожаление: 1 2 3 4
- ◆ Я чувствую себя свободно: 1 2 3 4
- ◆ Я расстроен: 1 2 3 4
- ◆ Меня волнуют возможные неудачи: 1 2 3 4
- ◆ Я чувствую себя отдохнувшим: 1 2 3 4
- ◆ Я встревожен: 1 2 3 4
- ◆ Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения: 1 2 3 4
- ◆ Я уверен в себе: 1 2 3 4
- ◆ Я нервничаю: 1 2 3 4
- ◆ Я не нахожу себе места: 1 2 3 4
- ◆ Я взвинчен: 1 2 3 4
- ◆ Я не чувствую скованности: 1 2 3 4
- ◆ Я доволен: 1 2 3 4
- ◆ Я озабочен: 1 2 3 4
- ◆ Я слишком возбужден и мне не по себе: 1 2 3 4
- ◆ Мне радостно: 1 2 3 4
- ◆ Мне приятно: 1 2 3 4

## Таблица 2

**Бланк опросника личностной тревожности:**

**Как вы себя чувствуете обычно ?**

- (1) Почти никогда.
- (2) Иногда.
- (3) Часто.
- (4) Почти всегда.

- ◆ Я испытываю удовольствие: 1 2 3 4
- ◆ Я обычно быстро устаю: 1 2 3 4
- ◆ Я легко могу заплакать: 1 2 3 4
- ◆ Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие: 1 2 3 4
- ◆ Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения: 1 2 3 4
- ◆ Обычно я чувствую себя бодрым: 1 2 3 4
- ◆ Я спокоен, хладнокровен и собран: 1 2 3 4
- ◆ Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня: 1 2 3 4
- ◆ Я слишком переживаю из-за пустяков: 1 2 3 4
- ◆ Я вполне счастлив: 1 2 3 4
- ◆ Я принимаю все слишком близко к сердцу: 1 2 3 4
- ◆ Мне не хватает уверенности в себе: 1 2 3 4
- ◆ Обычно я чувствую себя в безопасности: 1 2 3 4
- ◆ Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей: 1 2 3 4
- ◆ У меня бывает хандра: 1 2 3 4
- ◆ Я доволен: 1 2 3 4
- ◆ Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня: 1 2 3 4
- ◆ Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть: 1 2 3 4
- ◆ Я уравновешенный человек: 1 2 3 4
- ◆ Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах: 1 2 3 4

### Обработка теста

По находящимся в Таблице 1 вопросам №№ 1-20 оценивается реактивная тревожность (тревожность как состояние):

Прямые вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

Обратные вопросы: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

РЕАКТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ =  
ПРЯМЫЕ – ОБРАТНЫЕ + 50 (баллов);

По вопросам №№ 21-40 (Таблица 2) оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство):

Прямые вопросы: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Обратные вопросы: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ =  
ПРЯМЫЕ – ОБРАТНЫЕ + 35 (баллов);

### **Интерпретация теста**

Уровень тревожности считается:

- ◆ до 30 баллов – низким,
- ◆ от 30 до 45 баллов – умеренным,
- ◆ от 46 баллов и выше – высоким.

МИНИМАЛЬНАЯ ОЦЕНКА по каждой шкале – 20 баллов,  
максимальная – 80 баллов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### Душепопечение и богопознание

Основная задача данного пособия в том, чтобы дать читателям практические инструменты для христианского молитвенного душепопечения и консультирования. А также сформировать необходимые навыки оказания помощи в большом спектре жизненных ситуаций. В пособии изложены основные принципы процесса молитвенного душепопечения, работы с духовно-душевыми твердынями, другие вспомогательные техники.

Фундаментом служения душепопечения является Библия – Слово Божье. Непосредственное водительство Духа Святого – это основа практического душепопечения. Конкретные примеры из практики консультирования показывают, что между Словом Божьим и душепопечением существует неразрывная связь: это работает лишь благодаря воздействию и водительству Божьего Духа как Утешителя.

Поэтому верующие люди не могут довольствоваться лишь теоретическими богословскими знаниями. Получение таких глубоких знаний ценно и полезно. Это одни из самых благословенных моментов нашей духовной жизни – семинары, конференции, участие в библейских группах по разбору Священного Писания, учеба в библейских школах и семинариях, молитвенное время проведенное с Библией, чтение богословской литературы в попытке найти ответы на сложные вопросы. Однако наше богословское образование не завершается теоретическими знаниями. Кульминация обучения выходит за рамки простого усво-

ения информации, она предполагает и ее практическое применение.

Что же является вершиной практических библейских познаний человека?

Главное, чтобы в нашем стремлении к познанию Бога через изучение Писания именно Он был центральной Личностью, с Которой нам следует строить личные взаимоотношения. Бессмысленно изучать библейское богословие просто ради накопления знаний. Богословские знания достигают своей кульминации в истинном познании Иисуса Христа и их практическом применении во время консультирования нуждающихся во время сессий и бесед по душепопечению.

Мы изучаем Библию ради практического познания Иисуса Христа, потому что стремимся к личным отношениям с Ним сейчас, в земной жизни. В процессе душепопечения и консультирования именно эти отношения дают нам возможность решать практические, жизненно важные вопросы.

В душепопечении мы исследуем духовный мир, человеческую психику, личное богословие, родовую и генетическую составляющие, понимание картины мира людей, которые нуждаются в помощи. Затем мы применяем эти познания к конкретным обстоятельствам тех, кто страдает под гнётом различных проблем и душевной боли. Чтобы укрепить их в радости и надежде на Господа, в реалиях земной жизни с позиции вечности, мы практикуем применение библейских истин в жизненных ситуациях опекаемых.

Рассматривая этот вопрос с позиции Писания, мы утверждаемся в мысли, что душепопечение — это одна из самых важных целей практического богословия. Поэтому наша задача — помогать другим практически познавать Христа. Чтобы с Его помощью, под водительством Святого Духа решать все свои жизненно важные вопросы. Ведь главной целью практического богопознания является служение людям. Бог хочет, чтобы мы делились полученными знаниями о Нём с другими.

Именно этим мы и занимаемся в душепопечении. Мы применяем познания из области духовного мира, человеческой психики, богословия к обстоятельствам людей, страдающих под гнётом проблем и боли. Мы практикуем применение библейских истин в жизненных ситуациях опекаемых, для того чтобы укрепить их в радости и надежде на Господа в этой жизни с позиции вечности. И пока мы живём на этой земле, ожидая встречи с Господом, одна из наших целей — помогать другим познавать Христа.

### **Душепопечение и медицина**

Мы живём в греховном, хаотичном мире, полном людей, страдающих от серьёзных проблем и сильных стрессов. Одним из последствий такого нездорового образа жизни является многоуровневый сбой в жизни человека, вызывающий психическое расстройство. Постоянно растёт число людей, у которых диагностируются сложные проблемы посттравматических расстройств, требующих комплексного подхода и мудрости в их преодолении. Мы верим в достаточность Писания в душепопечении, что Библия даёт особую мудрость, чтобы вести нас в заботе о людях с психическими расстройствами.

Одним из примеров библейской мудрости является учение о трихотомии человека. Библия ясно говорит о том, что Бог сотворил людей трехсоставными (трехчастными) существами, состоящими из духа, души и тела. Быть человеком — значит существовать в этих трех составляющих, разделяемых только в момент смерти. Христиане верят, что тела и души умерших людей будут воссоединены и восстановлены в Последний День. Эта библейская истина указывает на высокую честь и внимание, которые Бог оказывает физической, душевной и духовной составляющим человека (Быт. 2:7; Матф. 10:28; 1 Кор. 7:34; 2 Кор. 5:1; 1 Тим. 4:8 и далее).

Светскому обществу, в котором мы живем, не хватает мудрости Писания для понимания этих вопросов. Общество приписы-

вает многим расстройством либо физические либо психические причины, игнорируя их духовные корни и последствия. Поэтому обычно основное внимание уделяется лечению тела, физическому оздоровлению. Однако такая практика зачастую оказывается обманчивой и бесполезной, поскольку Библия учит, что не все проблемы человека связаны с его телесным здоровьем. Учение Библии о трехчастной природе человека приводит к выводу, что как многие проблемы имеют физическое начало, так и многие другие — духовны по природе, причём наблюдается их взаимосвязь и взаимовлияние.

Такое богословское понимание истинной природы человека требует, чтобы христиане чтили дух, душу и тело, как имеющие основополагающее значение для существования человека. Поэтому христианам необходимо уважать медицинское вмешательство как абсолютно уместную форму помощи людям в этом падшем мире. Обследования, проводимые медработниками, являются важным дополнением для служения библейского душепопечения, поскольку обнаруживают и лечат, либо исключают физические и психические проблемы, заставляющие многих обращаться за помощью к душепопечителю.

Другой пример применения библейской мудрости — учение Писания о динамическом характере проблем, с которыми мы сталкиваемся в падшем мире. Люди испытывают трудности, которые влекут за собой физические и духовные последствия. Оба аспекта должны рассматриваться соответствующим образом. Люди попадают в проблемы, изначально предполагающие возникновение духовных последствий, поэтому они морально виновны и должны покаяться. Также бывают физические и духовные проблемы, которые не являются следствием грехов или вины людей, но представляют собой болезненную реальность, сопутствующую жизни в падшем мире (Матф. 5:8; 26:38; 2 Кор. 7:9-11; 1 Фес. 5:14).

Эта богословская реальность требует, чтобы христиане подходили к проблемам комплексно, а не упрощённо. Христиане

понимают, что одни духовные реалии требуют обличения и покаяния, а другие — ободрения в страданиях. Третьим же требуется помощь в немощах.

### **Реальность духовной брани**

Итак, теперь нам более ясно открыта картина духовной битвы, происходящей в сердце человека. Возможно мы испытываем порабощение господствующим грехом, зависимость от вредной привычки, терпим серьёзные потери и переносим страдания. Греховные похоти сердца в сочетании с ложью, в которую мы поверили, захлопнули разрушающую нас ловушку. Однако теперь мы лучше понимаем, что означает серьёзно относиться к своей духовной жизни, даже если наша зависимость может казаться исключительно физической по своей природе. В этом случае нам следует признать свою проблему и искать помощи. Но избавление придёт только от Христа! Он говорит: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас; возьмите иго [ученичества] Моё на себя и научитесь от Меня... и найдёте покой душам вашим» (Матф. 11:28, 29).

Когда наш дух находится в Божьем присутствии, под Его контролем, тогда мы испытываем благодать и мир, которые превосходят любое человеческое понимание. Наши сердца наполняет божественный мир, который никто и никогда не может заменить или предложить. Такой мир не зависит от внешних обстоятельств, а лишь от глубокой связи с Творцом способной заполнить пустоту души и придать смысл нашему существованию. Поэтому стоит задуматься: уделяем ли мы достаточно времени, чтобы питать свои душу и дух с Божьего стола? Признание такой необходимости, это первый шаг к более сбалансированной, духовно наполненной жизни. Никогда не следует забывать заботиться о своей душе и духе. Это путь к цельной жизни наполненной Божьим миром. «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23).

## Выводы

1. Мы понимаем, что у многих людей есть физические, психические и духовные болезни. Поэтому, для диагностики проблем со здоровьем необходимо проводить регулярные медицинские осмотры. Также нужно вовремя проводить лечение обнаруженных болезней. Ведь они могут способствовать возникновению либо усугублять трудности душепопечения.
2. Духовное вмешательство не является единственно правильным ответом на проблемы с психосоматической составляющей. Поэтому нужно отвергать любое учение, которое не признает важность тела и Божью благодать, дарующую благословение путём оказания медицинской помощи. Также следует помогать опекаемым реагировать на физические и психические отклонения соответственно учению Библии.
3. Приветствуя применения лекарств для лечения и облегчения симптомов болезни, следует понимать, что медицинская помощь не может решить духовные проблемы. Только Иисус Христос и Евангелие могут облегчить болезненное состояние человека и достичь реальных перемен на всех уровнях трихотомии.
4. Опекая больных, не следует пытаться лечить их без достаточной квалификации и врачебной лицензии. Если у опекаемого возникают вопросы или опасения медицинского характера, для диагностики и лечения его следует направить к компетентному медицинскому специалисту.
5. Развивая дух смирения, душепопечителю нужно понимать, что иногда ему непросто определить причины трудностей подопечного. Особенно, если они находятся на грани между телом и душой. Поэтому, следует направить его к более компетентному специалисту.
6. Следует признать, что многие проблемы представляют собой комплексное сочетание физического, душевного и

духовного начал. Столь же нелегко определить, какое из них первично – одно или другое, или третье, или поражены все три начала. К примеру, так бывает при комплексном посттравматическом расстройстве, которое берет свое начало в раннем детстве.

7. Для понимания природы духовных проблем и принятия страданий через христоцентричное ободрение, очень важно искать библейскую мудрость. А также бороться со страстями и телесными слабостями посредством заботы в контексте церкви, как тела Христова.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Архимандрит Киприан. Православное пастырское служение. Париж: изд. журнала «Вечное», 1951.
2. Берн Э. Введение в психологию и психоанализ для непосвященных. СПб., 1991.
3. Бернхем С. Как жить со своими эмоциями. «Духовное возрождение». 1999.
4. Бостон Т. Природа человека в ее четырех состояниях. Киев: Издание Братства независимых церквей и миссий ЕХБ, 1995.
5. Брандт Г.Р. Корень проблемы. СПб.: «Библия для всех», 1999.
6. Брянчанинов И. Собр.соч. М., Т. 4.
7. Булгаков С. В. Настольная книга для священноцерковнослужителя. Т.2. М.: Московский патриархат, 1993.
8. Варнава, епископ. Основы искусства святости. Т. 2. Н. Нов., 1995.
9. Вейл Роджер. Основы христианской веры. Минск: «Еммануил», 1996.
10. Ни Вочман. Высвобождение духа. Санкт-Петербург, 1993.
11. Грегори Д. М. Семь законов обучения. СПб.: «Библия для всех», 1995.
12. Гібсон Ліндсі. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Видавництво Наталії Переверзевої. Київ. 2021.
13. Гордон С. Тихие беседы о молитве. Харцизск: «Дорога к сердцу». 2009.
14. Даунер Иммануил. Библейское душепопечительство. Лекционный материал. Миссия «Восток-Запад», 1994.

15. Зеньковский В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. Изд. СВБ. М., 1993.
16. Зудерман Б. Душепопечительство (рукопись). Киев. 1998.
17. Кильпеляйнен И. Умеем ли мы слушать и помогать. СПб.: «Библия для всех», 1998.
18. Киприан (Керн). Православное пастырское служение. Издательство Святоволадимирского Братства, 1957.
19. Клементс Р. Христианство в современном мире. Новосибирск: «Посох» 1997.
20. Крабб Л. Внутренний мир. Новосибирск: «Посох», 1997.
21. Кох К. Е. Душепопечение и оккультизм. 1992.
22. Лицман Р. Р. За гранью психического здоровья. М.: Знание, 1992.
23. Логан Джим. Деокупація. Черкаси.: Смірна, 2023.
24. Ллойд-Джонс Мартин. Духовная депрессия. СПб.: «Мирт», 2000.
25. Маховиков А. Н. Психологическое консультирование. Возрастная психология (рукопись). Одесса, 1996.
26. Христианская психология: «за» и «против». Мирт, №6. СПб., 1999.
27. Модерзон Эрнст. Исполняйтесь Духом Святым. К.: Свет на Востоке, 2022.
28. Моррис. Г. Христианское образование для реального мира. М., Протестант, 1993.
29. Меєрович М.Й., Шрагіна Л.І. Технологія формування системного мислення. – Одеса: Бондаренко М.О., 2024.
30. Настольная книга пресвитера. Т. Г. — М.: Изд. ВСЕХБ, 1987.
31. Нельсон-Джоунс. Р. Теория и практика консультирования. СПб.: «Питер», 2000.
32. Ничипоров Б. В. Введение в христианскую психологию. М.: Школа-пресс, 1994.
33. Ноубль Дэвид. Осмысливая современность. К: МАХІІІ, 1998.
34. Огилви Л. Д. Вы любимы и прощены. СПб.: «Библия для всех», 1995.
35. Пакер Джеймс. Слова Бога. Минск: Издательство церкви «Завет Христа», 2001.

36. Пакер Джеймс. Познание Бога. СПб.: «Мирт», 1997.
37. Павлюк Петр. Истина освобождает. Высшая духовная школа. Житомир, 2022.
38. Пестов Н. Е. Современная практика православного благочестия. СПб.: «Сатис», 1994.
39. Психология. Под ред. о. Ю. Макселона. Львов: «Свицачо», 1998.
40. Рогозин П. И. Пастырь. Заочные Библейские курсы ВСЕХБ., 1991.
41. Сэлвин Хагс. Друг в нужде. СПб.: ОМ, 1995.
42. Словарь практического психолога. Минск: «Харвест», 1998.
43. Стил Л. На пути к христианской зрелости. СПб.: «Библия для всех», 1999.
44. Сухдео Патрик. Новая гражданская религия. Гуманизм и будущее христианства. Корнталь. Свет на Востоке, 2017.
45. Тейлор Ч. У. Опытный пастор. Библейская кафедра. СПб., 1997.
46. Том Маршал. Библейские основы исцеляющего служения. Таллинн. Церковь Нового Завета, 1991.
47. Человек и христианское мировоззрение Вып.5. Симферополь. 2000.
48. Шейфер Фауке і Чарлі. Травма і стійкість. 2023.
49. Ушинский К. «Педагогическая антропология». СПб., 1908, Т.2.
50. Фостер Р. Прославление дисциплины. Новосибирск: «ОМ», 1994.
51. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: «Прогресс», 1990.
52. Фарб Антон. Зомбі-апокаліпсис сьогодні. Київ, 2002.
53. Эрфорд Бредли. 45 основных техник для психологического консультирования. Киев: «Науковий світ», 2022.
54. Ярмусь Степан. Сучасне душепастирство. Вінніпег: Жовтень, 1994.

Учебное издание

*Павлюк Петр Аркадьевич*

**Практическое душепопечение  
и консультирование.**

**Пособие для душепопечителей**

Редактор:

*Т. Г. Баркова*

Технический редактор, макет, верстка, обложка:

*Л. А. Голодецкий*

---

Підписано до друку 20.11.2025

Гарнітура Georgia. Формат 60x90/16

Умов. п. л. 11.0 Папір книжковий. Друк офсетний.

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом.