

**Лекция “Страх, вина, обида.”
(МВДЦ «Сибирь” - 10.05.2016)**

<https://youtu.be/8LHgaDaNtn4?si=wbDeyWoUvdroXIwp>

1:51:27

о. Андрей Лоргус:

[Говорящий 6]

Священник, психолог, практик или ученый, мы являемся сами и теми, кто помогает, и теми, кто сами нуждается в Боге.

[Говорящий 1]

То есть все эти проблемы мы сами проживаем через себя и находим пути, решения, и только тогда обретаем опыт, чтобы что-то можно было предложить и другим. Я думаю, это очень важная особенность пастырского и психологического труда в том, чтобы сам помогающий обладал хотя бы небольшой частью опыта, о котором хочет говорить другим. То есть если врач может обладать навыками, умениями, знаниями, а вот психолог должен еще обладать собственной зрелостью, так же, как и священник.

Недаром в древности сложился определенный канон по отношению к рукоположению мужчин во священство. Тридцать лет. В древности тридцать лет это было больше, чем сейчас, это было как у нас, наверное, сорок или сорок пять.

Так вот, именно тридцать лет был порог священства, это означало, что это уже опытный мужчина, либо монах, либо у него уже есть семья и дети, который научился решать проблемы своей семьи, своего дома, своего хозяйства. Это опыт, это зрелость. Я бы сказал точно так же это и для психолога.

Психолог это профессия, которая не приходит сразу по окончании вуза, факультета или кафедры. Я имею в виду практический психолог. Да, исследователь может быть молодым достаточно, а вот практический психолог, психотерапевт, он все-таки должен обладать собственной личностной зрелостью.

Это, по сути дела, есть ключ. Личностная зрелость, это есть ключ к тем проблемам, которые может помочь решить проблемы. Я хотел бы

несколько слов сказать о себе, хотя, может быть, уже отец Петр это сделал за меня.

Я в профессию, вновь свою профессию психологическую вернулся уже после того, как закончил семинарию и уже служил священнослужителем, диаконом и священником. И для меня это было тоже определенным вот таким барьером. Могу ли я быть психологом, даже работая со студентами, студентами православного вуза, православного университета российского, если я и сам еще не очень хорошенько разобрался в каких-то вопросах.

В начале 90-х годов еще не было христианской психологии и об этом не могло быть речи. Но была группа, несколько групп в Москве, в Санкт-Петербурге, в Екатеринбурге, в других городах, в вашем городе. Группа маленьких, да 2, 3, 4, 5 специалистов, которые пытались разобраться самостоятельно, может ли быть, может ли существовать христианская психология.

И вот у меня тоже на это ушло много лет, так что в 96-м году я только начинал заниматься христианской антропологией как фундаментом, как основанием для христианской психологии. И так потихонечку складывалось это движение, которое я сейчас перед вами представляю, христианская психология, православная психология, оно складывается, мы еще не можем сказать, что есть что-то готовое, но потихонечку строится это здание. Из чего оно строится?

Оно строится прежде всего на основе, как я уже сказал, христианских антропологий, это и святые отцы, это и новые работы по антропологии, это и переводы, это и современные богословские труды, современных богослов и русских, и греческих, и англоязычных. Но это еще и практика. Вот что важно для церкви?

Церковь – это жизнь, церковь – это живая практика жизни. Вот что есть в жизни, то есть и церковь. А, и значит, есть опыт.

Наша задача – научиться работать с опытом. Наша задача и в пастерская практика, и в социальные разные проекты, ну, например, уход за инвалидами, уход за престарелыми, уход за детьми, за сиротами, за различными группами, нуждающимися в нашей помощи. Все это тоже – социальный опыт, социальная практика, из которой мы черпаем определенные навыки, новые знания и умения.

Ведь перед церковью не было такой задачи в дореволюционное время, в традиции нет такой задачи. Мне пришлось, мне, я бы сказал, у меня был

счастливым период жизни, 13 лет я служил в психоневрологическом интернате. Где больные, как там звали, психохроники живут.

Это не больница, где полежат и выпишутся, а это место постоянного пребывания психических инвалидов, то есть такой, выражаясь попросту сумасшедшим, но только интернатом с проживанием постоянным. И вот это служение меня очень многому научило. Это служение и до сих пор дает мне такой уникальный опыт общения с людьми, из которого я вынес, я бы сказал, истину.

Одну истину могу рассказать. Она заключается в том, что в каком бы плачевном психическом состоянии ни был бы человек, даже в совсем тяжелых формах заболеваний, разных заболеваний, может быть, это и неврологические заболевания, и психические заболевания, он все равно остается личностью. Поскольку я был не просто психологом, я служил в интернате, там организовали в 1994 году храм ученика Трифона, который сейчас служит там, продолжает служение.

То я видел, как эти люди, которые буквально выросли в этом доме интерната с детства, никогда не учились в школе, никогда не жили дома, хотя, может быть, у некоторых родители и есть, но ни к чему приезжали. Вот эти люди могут в храме перед Крестом и Евангелием, перед алтарем на минутку раскрыть, как бы приоткрыть окошко своей души, и вдруг, мне пригодилось, я свидетель, я свидетельствую об этом, встретиться лицом к лицу с живой человеческой душой, с личной, с трезвой, не больной, а потом это окошко закрывается и опять вроде бы лик болезни перекрывает эту личность. И вот встречаясь, иногда вот такие искорки получая от людей разных диагнозов, разных заболеваний, разных состояний, я убедился в том, что никакая болезнь не способна скрыть живую человеческую личность.

Но вывод можно сделать и еще больше. Хоть у меня не очень большой опыт служения священникам, 23 года, но я могу сказать, что и грех не может уничтожить человеческую личность. Наши ошибки, наши поступки, какие бы они ни были страшными, не могут разрушить живую человеческую личность.

Пока мы с вами живы, мы образоподобие Божье. После смерти там уже другая участь, не будем сегодня о ней. А это означает, что все то, что мы называем злом в этом мире, оно слабее, чем каждый из нас.

И у нас есть потенциал преодолеть свою временную может быть слабость, преодолеть может быть заблуждение, преодолеть тот период, который бы

нам хотелось переписать. У нас есть возможности, у нас есть потенциал. Вот эта вера для меня как специалиста является моим убеждением, моим фундаментом.

И всякий раз, встречаясь с новым клиентом или прихожанином, я убежден, что каждый может преодолеть свои трудности и решить свои проблемы. Захочет, не захочет, это другое дело. Практически у психолога есть обязательная часть своей веры, вера в человека.

Без этого работать невозможно. И для священника, и для психолога это одинаково. А встречаясь с человеком, мы должны быть убеждены, что человек может.

Вот вчера в аэропорту в Москве, когда я пытался еще выйти в первый раз, ко мне подошла алкогольщик. Он увидел человека в рясе и говорит, батюшка, я пьяный, сильно доволен, я хочу бросить пить, помогите мне. Я говорю, я не специалист, это надо какому-то особому специалисту.

Ну что мне сделать? Я говорю, все возможно, все можно, можешь бросить пить, если захочешь. Я хочу.

Тогда это легко, если ты хочешь. Ну я же много раз бросал, много раз начинал. Я говорю, понимаешь, Господь исполняет намерения сердца, а не ума.

Потому что он-то видит все, ему видно человеческие намерения. Но сердце, скажи честно, ты хочешь бросить пить?

[Говорящий 3]
Ну я бы хотел.

[Говорящий 1]
А на самом деле хочешь? Ну пока не могу. Я говорю, поэтому Господь и не дает, ты же не хочешь пока.

Пока, значит, дается так. Но у Господа намерения твои видят. И вот понимаете какая штука?

Ни психолог, ни художник, ни чудотворец, и батюшка, простой переходской батюшка, мы тоже не волшебники. Да, чудеса бывают. Но все-таки то служение, которое мы несем, это все-таки не чудеса, это не волшебство, это не какая-то магия, или это не технология.

Это и самый главный, как мне кажется, закон в этой жизни, быть вместе с другим. Встреча, вот с чего начинается наша совместная жизнь в храме и психологической консультации, встреча человека с человеком. Не специалиста, а человека с человеком.

Одно из самых важных профессиональных установок, как мне кажется, и для священника, и для психолога, это быть личностью, быть образом и подобием. Ну вот, я такое маленькое вступление сделал, теперь я бы хотел вам, не стесняясь, задавать вопросы, письменные, мусторфорные, как вам удобно, потому что все-таки это не лекция, в таком академическом смысле слова, а все-таки такая живая встреча, так что пожалуйста, пишите, задавайте вопросы. А у меня задача ответить немножечко при открытии темы, которые заявлены про страх, вину и обиду.

Когда мы говорим о страхах, то мы говорим об очень большой области нашей жизни и области, которая неминуемо сопровождает нас на протяжении всей жизни. Но страх, страхи вообще в целом, это все-таки неврожденная вещь. И мы детей своих, моих родителей, бабушек, дедушек, врачей, учителей, мы детей к страху приучаем, потому что младенец изначально он не знает опасности мира этого, он не знает, что ему может навредить, какой ущерб может положить, какой ущерб может ему угрожать.

Поэтому мы приучаем детей бояться огня, ножа, розетки, высоты, еще чего-нибудь, массы всяких разных вещей. И постепенно дети научаются страшиться, бояться. Это навык, навык необходимый им в жизни, потому что без этого выжить невозможно.

Страх это эмоциональная реакция на угрозу. Угрозу здоровья, угрозу боли, то есть страданию или угрозу жизни. Это нормальная эмоциональная реакция.

Мы люди, мы говорим сейчас о нашей земной жизни, мы не будем говорить о той первозданной жизни, которую Бог сотворил на земле, потому что это все-таки к нам мало имеет отношения. А вот мы люди живые, мы живем с помощью, в том числе, мы должны честно это признать, живем с помощью страхов. Например, с помощью страхов мы управляем своей безопасностью.

Наша осторожность, наша расчетливость жизни, сбережения жизни, детей и близких основана на различной форме управления страхами. В особенности это детско-родительские отношения. Когда ребенок

вырастает, мы как бы ему вручаем всю палитру страхов и говорим, вот теперь иди по жизни, как бояться, ты уже знаешь.

И мы надеемся, что его страхи помогут ему пройти, ну, по крайней мере, от основных страшных вещей в жизни избавиться. Например, того, чтобы попасть под машину или устроить доми пожар или еще что-нибудь. Но полагаться на то, что страхи помогут верно выстроить жизнь, выстроить некоторую стратегию развития вечности нельзя.

Страх ничего не строит. Страх это такой заборчик, который ограничивает нас от того, чтобы не вступить в грязь. Это границы, это барьеры.

Но страх не мастит дорогу. Страх не строит лестницу. Стратегически страх, наоборот, даже препятствует развитию.

Поэтому если мы надеемся на то, что, внушая детям различного рода страхи, мы поможем им сформировать свою жизненную стратегию, мы глубоко ошибаемся. Более того, страх по своей природе это достаточно сильная эмоциональная реакция, которая вызывает в норме несколько важных следствий. Первое следствие.

Вот представьте себе, как мы реагируем на горячее. Мы тянем руку, кутикулы, кастрюли, потом обжигаемся и отдергиваем. Вот когда человек встречается с этой эмоциональной реакцией, первое, что происходит, замирание.

Человек как бы отступает, делает шаг назад и замирает в таком шоковом состоянии. Вот так же и в жизни. Мы когда находимся в состоянии страха, мы обездвижены.

С точки зрения развития, это преграда, это тупик. Страх не дает развиваться. Человеческая личность, которая окружена страхами, не развивается.

И если страхи в душе доминируют, из них очень много. Боятся завтрашнего дня, боятся потерять работу, боятся, что шины проколят автомобиль во дворе, боятся, что завтра выпадет снег. И бесконечно, сотни тысяч разных социальных страхов.

Что кредит не отдам, что ипотеку нечем будет платить, что ребенок получит двойку. Мы можем придумывать себе массу всяких разных вещей. Так вот, если этих страхов слишком много в жизни, мы перестаем развиваться, более того, мы теряем смысл жизни.

Потому что мы видим только одни барьеры, только одни заборчики вокруг себя. И тогда может развиваться невроз. Много разных неврозов, которые мешают нам просто жить.

Невротические уже не здоровые реакции. Ну например, одна женщина говорит, я не могу найти себе работу. А какую работу вы ищете?

Вот такую, такую, такую. А у вас были предложения? Да, были, но они очень далеко.

В каком смысле далеко? Я не могу ездить. Почему?

Я боюсь метро. Начинаем выяснять, почему боится метро. А метро, я не знаю, насколько вы представляете, в Москве глубокие есть станции с эскалаторами, которые глубоко пускаются вниз.

Так вот, она не может ездить на эскалаторе, а у нее в районе как раз станция глубокого залегает. И она говорит, я не могу ездить на эскалаторе, я боюсь вот этот вот близкий эскалатор вниз ехать. И выясняется поразительная картина, что на самом-то деле она боится упасть с этой верхней ступени, потеряв равновесие.

Потому что тогда все увидят, какая я дура. Это страх падения. Это страх стыда от своего собственного.

Это страх как бы потери достоинства. Страх детский, может и подростковый может быть. Но вы посмотрите, какая цепочка, чисто невротическая цепочка ограничила эту женщину в поисках своей работы.

Ведь она на самом деле пришла с запросом, не могу устроиться на работу. А в основе этого невротического состояния лежат несколько страхов, которые ее мучают с подросткового возраста. Это я пример привел к тому, как может сформироваться какой-то неврот.

Итак, два очень важных положения. Первое, без страхов жить нельзя. Они работают на нас.

Они составляют нашу здоровую осторожность. И с другой стороны, если их очень много, жизнь становится невозможной. То есть существование возможно, а жизнь нет.

Развиваться при этом невозможно. Но возникает вопрос, какие страхи реальные, а какие нереальные. Психология на этот вопрос не ответить не может.

Но есть одна очень важная закономерность, которую тоже важно иметь в виду. Жить со страхами можно при одном условии. Что радости, удовлетворения и счастья в жизни больше, чем страхов.

То есть иными словами, вот с духовной точки зрения, если мы веруем в воскресение Христова, смерть нам не страшна. Мы знаем, что смерть есть. Мы же умрем?

Умрем. Но мы ее не боимся, если ежедневно мы живем радостью воскресения, так как жизнь. Если мы знаем, что да, заболеть может каждый.

От гриппа до онкологии. Но если каждый день наполнен развитием богатства в жизни и радостью, то с этими страхами можно жить. Смотрите, какая важная вещь.

Мы не можем не бояться ничего. Человек, который ничего не боится, это психическая психология. Так не бывает.

Здорового психики так не бывает. Потому что страхи выполняют важную охранительную роль. Если мы развиваемся, если мы достигаем ближайших целей, потом стратегических целей, мы удовлетворены своим жизнью, своим развитием, тогда эти страхи отступают на второй пункт.

Вот такова жизнь наша со страхами. То есть я бы сказал так, что говорить друг другу ложь, это точно грех и не послужит добру. Но ведь как говорить?

В Библии еще написано, что надо любить друг друга. Поэтому если с любовью говорить, это безопасно. А если говорить с осуждением, то тогда это же зло.

Потерять благодаря правде, пусть даже реальной правде, потерять мир в семье, разрушить доверие и общение легко. А вот с любовью наладить общение трудно. Поэтому правда это не повод разрушить отношения.

Что делать с супругом эгоистом? В этом вопросе есть уже такой запрос психотерапевтический, я не буду его озвучивать, потому что это все-таки уже индивидуально. Как избавиться от страха?

От страха избавиться нельзя. Если этот страх является детской травмой, то от такого страха избавиться нельзя. Единственное, что можно добиться, это того, что страх перестанет калечить жизнь.

Несмотря на страхи, можно быть счастливым. По поводу эгоизма. Дело в том, что есть эгоизм и есть эгоцентризм.

Иногда в супружестве мы сталкиваемся как раз с первым. Чем отличается? Эгоцентризм — это свойственное детям до 5 лет форме сознания.

В этой форме сознания у ребенка картинка мира такова, что он находится в центре этой картинки. То есть ребенок убежден, что все, что происходит в мире, происходит из-за него. Он пуг земли, он центр мира.

Это типичная детская форма сознания, она закономерна до 5 лет. Это показано экспериментально, психологи это знают еще с 20-х годов, благодаря великим психологам, французскому Жану Биаже и советскому психологу Погодскому, которые показали экспериментально форму и необходимость эгоцентрического мышления. Но эгоизм — это совсем другое.

Эгоизм — это когда мы испытываем такую сильную душевную страсть. Мне мало, дайте мне еще, мне не хватает, это мое, мне нужно, я страдаю. Вы видите, как я страдаю, потому что мне мало.

Человеку-эгоисту часто бывает такая жажда ненасыщаемости всего, чего угодно. Времени, внимания, заботы и прочего. Это уже такая страсть, иногда доходящая до болезненной формы.

А эгоист испытывает одно совершенно чудовищное ощущение всю жизнь. Он испытывает внутри себя огромную жажду ненасыщаемости всего. У него внутри как черная дыра, в которой все проваливается, не находя никакого насыщения.

И ему действительно тяжело, ему действительно страшно, что если ему не достанется чего-то, он без этого просто погибнет. У эгоиста ощущение, если действительно речь идет о такой страсти, ощущение, что если он этого не получит, вот этого сегодня конкретно, он просто, наверное, жить без этого не сможет. Ну, это тоже такая эгоистическая форма, с которой можно работать.

И это вполне возможно. Но, кстати говоря, супружество от этого лечит. Чем?

Любовью. Любовь действительно творит чудеса. Она насыщает.

И мне очень жаль, что в супружестве проявляется эгоизм. Это для меня, как для психолога и священника свидетельствует о том, что в этом супружестве что-то как-то с любовью не очень, что-то произошло. Есть проблемы в супружестве, а не в эгоизме как таковым.

Но это судя по заметке. О чувстве вины. Очень хороший вопрос.

Про чувство вины приходится говорить очень часто. Когда я смотрю на жизненные неудачи своего ребенка, мне не кидает чувство вины. Не так воспитала, не так научила, не то вложила.

Что с этим делать? Насколько родители виноваты в неудачах детей? Что можно исправить и как помочь?

Вот теперь о чувстве вины. Чувство вины точно так же неврожденное. Мы его у детей воспитываем.

Но в отличие от страхов, чувство вины формируется много позже. Это более сложное чувство. Чувство вины — это эмоциональная реакция.

Оно состоит из подавленного самоощущения. Это подавленная работоспособность. Это снижение всех эмоциональных состояний.

Чувство вины заставляет человека уйти внутрь себя, отгородиться от других. С чувством вины очень трудно смотреть другому в глаза, общаться не хочется, работать не хочется, жить не хочется. Чувство вины — это чувство невероятной тяжести.

В основе чувства вины лежит один очень важный психологический механизм. Это разочарование от собственных несбывшихся ожиданий от себя. В отличие от чувства вины, обида — это разочарование от несбывшихся ожиданий от другого человека.

То есть я-то думал, что вы меня будете на руках носить, а вы меня не уважаете, не любите, не заботитесь, не холите, не любите, и я на вас обиделся. Я-то думал, что я герой, что я честный, что я в порядочной, а я такое сделал. Вот чем отличается обида от вины.

Обида — это ожидание от другого, вина — это ожидание, разочарование от ожиданий от себя самого. В основе обиды лежит некоторое такое представление о себе, возвышенное, нравственное, духовное, цельное, которое не оправдывается. Какие-то поступки вдруг оказались несоответствующими моим высоким о себе ожиданиям.

Какие-то поступки вдруг оказались несоответствующими моим высоким о себе ожиданиям. Это нам хочется, чтобы дети получали хорошие отметки, чтобы дети были ласковыми, воспитанными, приличными, чистенькими, талантливыми, и так далее. И когда дети этого, как нам кажется, не проявляют, мы считаем, эх, это моя вина, значит, это я не вложил в ребёнка то, что мог бы, или вложил не то, что нужно, и вложил то.

Вот по поводу того, как мы воспитываем, сейчас не будем, это сложная тема, а вот по поводу самого чувства вины. Чувство родительской вины исходит не из того реального, что ребёнок собой представляет, чем он достиг, чем он может достиг, чем он не может достиг, а из того, что мы хотели бы получить от его развития, его воспитания, его социальной реализации. Это мы хотели, чтобы ребёнок получал отличные отметки.

Это наше разочарование от ребёнка. Здесь нет никакой реальной оценки своего воспитательского труда, своего родительского труда. В конце концов, всё сводится к тому, что как родитель я могу дать ребёнку своему только то, чем я сам обладаю.

Если я сам так не жил, так не делал, не умел, я не могу ожидать этого от ребёнка, и если он повторяет мои ошибки, он воспроизводит мою модель жизни. Если он живёт так, как приблизительно я живу, значит, всё нормально. Значит, так оно и есть.

Ничего большего я бы ребёнку своего вложить не мог. Но есть у чувства вины два таких векральности, очень тяжёлые. Первая — это невротическая вина, которая заключается в том, что мы называем обычно нереалистическим рациональным чувством вины.

То есть вины-то нет. Вот смотрите, вот это слово «вина» — это славянское слово, имеющее очень древнее происхождение, которое означает «причина». Виновность — это причина.

В нашем языке сохранилась архаическая форма «быть виновником торжества». Ну, например, вот эта форма сохранилась, так мы произносим. Это что означает?

Быть причиной торжества. Так вот, древнее слово «вина» — это причина. Чувство вины должно иметь причину.

Если действительно я это совершил, реально я поступок совершил, принял решение, которое привело к ущербу моему или другого человека, я действительно несу за это ответственность, я виновен. А если я ничего не совершал, а человек на меня обиделся, есть реальная вина? Нет.

Например, мать, которая недовольна своим ребенком. Ребенок ничего не совершил, но мать недовольна. И она чувствует себя виноватой.

Есть реальная вина? Нет. Может быть у матери есть какие-то конкретные поступки, конкретные решения, которые она в жизни совершила, и тогда есть реальная вина.

Но если таковой нет, значит само по себе чувство вины — это невротическое вино. В чем ее отличие? У невротической вины, поскольку нет причины, никогда нельзя получить облегчение от этого чувства.

Вот верующий приходит на исповедь с чувством вины, кается в грехе, а облегчение не наступает, которое должно быть в данности исповеди. Люди рассказывают об этом психологу, близким знакомым, рассказывают об этом... пытаются сами как-то определить, но чувства вины не проходят.

Я уверен, что многим из вас это знакомо. Вот это пожизненное чувство вины, оно не имеет никакого отношения к реальным событиям, к реальным ошибкам, к реальным грехам или прочим вещам. Это невротическое чувство вины, которое не является чувством вины.

Это ощущение может быть от детской травмы, это может быть ощущение от невротических отношений детско-родительских. Причин это много, но это не виновность, а это только чувство, похожее на чувство вины. С этим очень часто приходится работать в психологической практике.

С этим очень трудно работать, потому что, как правило, это восходит к глубокому, к раннему детству, когда ребенок в силу каких-то причин и обстоятельств получил некоторую вот такую... травматический опыт. Не буду в чем не говорить, это долгая история, но главный вывод из этого, что это чувство вины, которое неизбежное, невротическое чувственность, с ним нельзя ничего сделать, он будет оставаться, об этом надо знать.

Как с ним работать? А очень просто. Если вы знаете за собой конкретный поступок, в котором нужно покаяться, или который нужно признать, что он был ошибкой, то с ним не можно работать, и только с ним и нужно.

А тогда, проработав все свои ошибки... Это ведь много в нашей жизни. Не надо думать, что мы так уж много можем завершить зла, что потом всю жизнь не раскаяться.

Мы не можем. При всем своем желании мы не очень способны на огромные такие пространства зла. Мы все-таки горделиво иногда преувеличиваем степень своей греховности.

Разобравшись со своими ошибками, мы можем прийти, нащупать ту зону невротического чувства вины, в которой мы на самом деле не виноваты. И тогда понять, что это то, что имеет отношение к каким-то травматическому опыту детства, к каким-то травматическим событиям, но не к реальной ответственности. Что такое реальная ответственность?

Или адекватная ответственность, как я ее называю. Это ответственность за то, что я могу изменить и контролировать. За свои мысли, чувства, поступки, слова, за свои желания.

Вот это адекватная ответственность. Заметьте, за чужие чувства и мысли ответственности нести невозможно. Это будет неадекватная ответственность.

Поэтому, если он на меня обиделся, это его ответственность. И если я хочу сделать свою жену счастливой, это неадекватная ответственность. Я могу сделать все в своей жизни, но счастливой она не будет.

По каким-то ей известным причинам. Может быть, ей мама не разрешила. Или бабушка, как бывает.

Мы не отвечаем за чувства других людей. Мы не можем сделать другого человека счастливым. И мы не можем другого обидеть.

Мы можем причинить другому много зла. Он говорит, он не обидится почему-то. Или наоборот.

Мы можем очень много другому рассказывать, что мы его любим, но ему невозможно в это поверить. Он так и не поверит. Можно 30 лет в браке жить и говорить, я тебя люблю, я тебя люблю.

А другой все время говорит, да, может быть. И так. Ответственность за чувства другого и ответственность за неадекватное ведет к невротическому чувству.

Обида является противоположностью вины. Обида и вина все время в паре. Если один обижен, другой чувствует вину.

И в этом смысле вот эта пара виноватых и обиженных в близких отношениях, в супружеских, в детско-родительских, это частая такая эвевалентная пара. И мы меняемся этими отношениями. Сегодня я на тебя обижен, значит, ты виноват.

А завтра ты обидишься, я буду виноват. Что такое чувство вины в таких парных взаимоотношениях с обидой? Это возможность добиться другого каких-либо выгод.

[Говорящий 5]

Потому что если я на тебя обижен, повод я всегда найду, то тогда у тебя возникает чувство вины, а чувство вины очень тяжелое.

[Говорящий 1]

И для того, чтобы его каким-либо образом облегчить, можно изменить поведение, можно сделать подарок, можно откупиться, можно угождать, можно быть особенно нежным и внимательным. Как, например, одна женщина в консультации рассказывала, что да, у меня муж алкоголик, но меня это особенно не беспокоит. Почему?

Ну, он иногда набивается. Но ведь это может вам быть неприятно. Да, это неприятно, это противно.

Но с другом хорошо. А если он набьется, он потом три дня виноватый ходит. И потом мне либо собаки купит, либо шубу новую.

Понимаете? Это манипуляция. То есть если муж виновен, то эти чувства вины можно манипулировать.

Стоит только ей сформировать комплекс обиды, а это мы умеем, нас с детства это обучают. Обиды тоже неврожденная вещь. То тогда можно манипулировать друг другом.

Обиды и вина – это форма взаимоотношений, как правило, созависимых отношений. Но это примитивная форма, детсадовская так называемая. То

есть 4-5 лет дети обучаются в детском саду вот так друг другом манипулировать.

А потом мы это вносим во взрослую жизнь. И так и живем. Все было бы ничего, если бы в этой форме отношений очень трудно было бы наладить близость.

Ведь близость – это доверие. При манипуляции доверие быть не может. При обидчивости доверия нет.

Я не могу доверять тому, кто меня каждый день обижает. Значит, о близости и доверии таких отношений говорить не приходится. А если нет близости и доверия, то какие же это глубокие отношения?

Это будут отношения формальные, поверхностные. И там место и эгоизму, и концентризму, и там зависимости. Но той близости глубокой, которую мне хотелось бы иметь, а нам всем хочется быть любимыми и любить это общечеловеческое жилое, невозможно выстроить отношения и любви там, где есть обидчивость и виноватность.

Вот в чем проблема. Так что с обидой и виной можно жить, но вот таких отношений ожидать не приходится. В чем смысл страдания?

Ну, смысл в том, что это часть нашей жизни, от нее мы никуда не денемся. Никакого особенного, отдельного, самостоятельного смысла в страданиях нет. Потому что страдания – это результат нашей падшей природы, нашей грешной.

Никак мы этого не избежим. Но страдания не могут быть больше, чем жизнь. Никогда.

А жизнь, если мы ее принимаем с благодарностью, это и есть радость. Поэтому страдания не отменяют радости. Страдания не отменяют счастья.

Можно страдать и быть счастливым одновременно. Может быть, это трудно представить, но это факт. Я этому свидетель.

Сколько же дней я встречался с очень тяжелыми судьбами, и семьями, и личными заболеваниями, но эти люди имеют в себе щедрость быть счастливыми. Уверяю вас, я свидетель. Поэтому.

Если разница между депрессией и уныльем... Депрессия и депрессия разные. Если депрессия уже принимает клинические формы, то да,

конечно, это уже такое почти, ну, малое психиатрии называется, заболевание.

Надо лечить. Депрессию клиническую надо лечить. Душевная болезнь, если духовная.

Понимаете, четких определений душевной и духовной болезни не существует. Если речь идет о болезни как части медицинской практики, то это тогда уже психиатрия или психотопология. Это все-таки уже социальные терминологии.

Если мы говорим о духовной практике, то здесь грани между душевной и духовной болезнью четко не выстроены. Потому что, например, святые отцы называли неверие или безверие духовным заболеванием. Окамененное бесчувствие, черство сердца называли духовным заболеванием.

Здесь, скорее, заболевание слова использовано как метафору, чем как реальное какое-то патологию. Страх Божий. Страх Божий – это непростой страх, о котором я говорил вначале.

Страх Божий может быть тогда, когда есть и любовь к Богу. Есть ощущение любви к Божию. То есть это достаточно тонкое духовное переживание, можно сказать, духовное чувство, в котором соединяется и трепет, и любовь, и ощущение своего места в этом мире перед Лицом Божиим.

Страх Божий – это переживание величия Божия, Божественного мира и своего места в этом мире. Вот так я понимаю. Осознавая манипуляцию, когда у тебя возникает чувство вину, будет ли, и не соответствует я принимать, то есть нет под этим поступка, будет ли к разрыву отношений?

Разрыв отношений – это все-таки выбор, это решение. И для того, чтобы разорвать отношения, надо иметь серьезную мотивацию. Принимать или не принимать чувство вины – это ведь внутреннее решение человека.

Мы никогда не можем точно быть уверены, что другое чувство вины свое не принимает. Может быть, он его не показывает, но это не означает, что не принимает. И не чувствует вины.

Как чувство вины можно заглушить? Способов много. Один из самых верных – это, конечно, алкоголь.

Другой из чувств вины – это сериалы. Ну, вообще, телевизия нет. Ну, то есть и развлечения какие-нибудь такие.

Но как алкоголь и развлечения, как любой способ, вызывают зависимость. Поэтому его чем дальше, тем больше надо, для того, чтобы не чувствовать. Вообще, это внутренний вопрос.

В том числе и чувство вины. Так что это не очень хорошо работает. Для того, чтобы, например, заглушить чувство вины, и еще в отношениях можно проявить обвинение, осуждение другого.

Вот такая может быть ситуация, когда из чувства вины я могу начать обвинять, виноватить другого, чтобы свое чувство вины при этом иметь, и не чувствовать. Это тоже бывает. Это более такая изощренная вещь.

Но в манипуляциях, в зависимых отношениях она встречается. Но взрыв в отношениях – это уже тогда, когда я не вижу смысла эти отношения продолжать, или я их просто-напросто считаю для себя разрушительными. Созависимые отношения длиться за десятилетиями, и не разрушаются в паре, если это речь о сведущих кругах, или детско-родительских отношениях.

Такие отношения могут длиться всю жизнь, и люди живут в этих отношениях, не принимая решения о разрыве, соглашаясь на манипуляцию. По одной простой причине для них отношения дороже, вот такие созависимые отношения дороже, чем страх одиночества. Я не говорю само одиночество, мало кто его испытывал, а именно страх одиночества.

Поэтому, да, иногда отношения сохраняются, только чтобы не было вот этой угрозы одиночества. Не могу простить измену мужа. Прошло уже два года.

В этой фразе ведь и сказано всё. Там же не про измену и не прощение, а про «не могу». Понимаете, с одной стороны, я уважительно всегда отношусь к тому, к той мотивации или к тому чувству, которое испытывает человек.

Если действительно человек не может преодолеть некоторое своё чувство, это уважительно. Но есть и другой вариант. Ведь обида на мужа может быть тоже способом манипуляции.

Не прощение есть способ манипуляции. Или некоторые говорят так. Если я его прощу, то я же, получается, соглашусь с этим злом.

Значит, изменять можно, если я его прощу? То есть прощение как поощрение или прощение как оправдание. У прощения есть множество мифов.

Например, тот, кто прощает, слабый. Один миф. Для того, чтобы простить, нужно озарение.

Ещё один миф. Простить, значит, забыть. Ещё один миф.

Простить, значит, оправдать. Простить, значит, поощрить. Значит, так можно всегда.

Упрощение. Для того, чтобы не прощать, у нас есть масса в культуре, в обыденной культуре мифов, которые нам помогают этого не делать. Всё зависит от вашего выбора.

Если вы не хотите простить, значит, не прощайте. Держите обиду в себе. Вот в русском языке замечательное слово «удерживать обиду», «держат обиду».

Где её держат? В сердце. Каково последствие удержания обиды в сердце?

Сердце живёт с этой разъедающей, как бы ржавчиной, такое чувство. Сердце живёт всё... «Удерживать зло» мы ещё часто говорим в языке.

Что происходит с сердцем? Он становится злым, если всё время там держать зло. Так что можно не прощать, важно только понимать, каковы будут последствия этого всего.

Для самого себя и для другого. Понятно, когда страхи внешние, и ты можешь контролировать или работать с ними, преодолевать. А вот есть страх, который неконтролируемый, возможно, с детства.

Но это уже так далеко идёт о каком-то... о какой-то детской травме, чем о просто страхе. Есть такие страхи, правда, есть, которые идут из какого-то внутреннего источника, про который невозможно догадаться откуда он.

Например, после аборт. Дети, рождённые после абортов, могут испытывать очень сильные депрессивные состояния, беспричинные,

абсолютно беспричинные. Или страхи, или депрессии, или уныние и так далее.

Такое бывает. Но это с ними не связано, это не связано с их жизнью. Иногда такие беспричинные страхи могут быть в третьем-четвёртом поколении.

Например, если в семье были тяжёлые потери во время войны, до войны, до расплачивания, или в лагере, или расстрел, или ещё чего-нибудь. Мы же все семейные люди, мы растаем из семьи, и мы несём в себе семейные некоторые последствия. Поэтому у нас есть причины для беспричинных страхов, про которые мы ничего не можем узнать.

А может быть и какие-то события детства. Вчера как раз, позавчера у нас был семинар, где одна женщина сказала, у меня вообще говоря было счастливое детство. Но когда мы стали разбираться с этим счастливым детством, там оказалось столько боли, столько трагедий маленького ребёнка, обычно в пяти дней в детском саду, и в школе, всякое такое обычное детство.

Что выяснилось, что причин для такого беспокойства, внутреннего страха, больше, чем обычно. Так что да, беспричинные страхи действительно очень трудно контролировать, и они никуда не денутся.

[Говорящий 3]
Но можно уже...

[Говорящий 1]
Потеряла страх о греху. От чего это и что делать? И снова.

В зависимости от того, какой страх был. Понимаете, иногда страхи уходят, и может быть это хорошо, потому что мы перестаём бояться, например, завтрашнего дня. Мне кажется, что это не плохая потеря, а это приобретение скорее.

Мы перестаём бояться, например, нищеты. Здорово. Нищета ведь на всех угнетает, как ожидание, как страх.

Боимся бедности, боимся потерять работу, даже детянина. Мы боимся, что с ребёнком что-то случится. Но масса у нас всяких страхов.

Если какие-то страхи уходят, то и хорошо. Если уходит страх Божий, может быть, на место и пришла любовь, тоже хорошо. Как убрать страх тёмных мест, подъездов и мужчин?

Если есть убывание на Господа и вера, что всё в Его руке, но реакция чисто внутренне, эмоциональная. Я не уверен, что от этого страха можно отделаться, потому что если страх этих тёмных мест тянется из детства, может быть, у него есть какая-то причина. Может быть, это законный страх, в том числе и у мужчин.

Бывают последствия жестокого обращения с ребёнком. И не обязательно с самим ребёнком. Жестокое обращение в семье — это когда ребёнок мог быть свидетелем неспеевания сестёр или братьев, или матери.

Со стороны мужа, может, наоборот. Со стороны жены к отцу. Так что у этого страха могут быть реальные причины.

И с этим очень трудно. У меня одна клиентка, с которой мы работаем по скайпу, она с этим страхом отца живёт. Отец и мать отца здравствуют.

Она приезжает, они часто общаются. Они проговаривают многие вещи. То есть работа там идёт.

Но у неё страх, потому что скандалы и ссоры отца и матери, которые были, когда ей было 5-8 лет, были настолько страшными для ребёнка, который остался в одиночестве. Девочку забирали в комнате тогда, когда мать с отцом ругались. И она не могла выйти, не могла мать защитить, когда ей не хотелось её защитить.

И вот она в этом ужасе, в одиночестве в своей комнатке эти скандалы проводила. Но с ужасом мы их вспоминаем. И там были такие состояния у неё, как выпадало сознание, она теряла над собой контроль, она превращалась в такую как бы заводную куклу.

Она причиняла себе боль, расчесывалась и так далее. Она пыталась с этим страхом, маленькая девочка, бороться. И сейчас уже ей 35 лет, она не может с этим, вернее может, но трудно что-то с этим страхом сделать.

Поэтому у такого беспричинного страха может быть реальная причина, которую взрослый человек может до конца полностью не осознавать или не контролировать. Чем отличается Ваш страх от стресса Ганса-Селье? Не знаю, я не читал Ганса-Селье, ничего не могу сказать.

Но вообще стресс, конечно, сопровождается страхом, может сопровождаться страхом. Но у страха всегда есть причина, в отличие от тревоги. Страх чего-то.

А стресс может быть внезапным, и у него не было предшествующего состояния страха. Стресс – это многообразное понятие, стресс может быть и без предварительного такого страха, поэтому он не имеет такого мучительного характера. Все-таки стресс – это состояние, которое ведь как конечное, стресс заканчивается, как дарная леккоза.

А со страхом мы живем всю жизнь. Вот в чем их ядовитость, так сказать. Но тут есть еще одна особенность.

По отношению взрослого, я сейчас скажу, мы способны пережить почти все стрессы, которые выпадают на нашу долю, кроме тех, которые по сути дела являются угрозой жизни. Вот этого мы пережить не можем, и такой стресс, если это угроза жизни, может завершиться в какой-то патологии. Не все стрессы мы можем пережить.

У ребенка другая вещь. Если ребенку в момент стресса никто не помог, это широкая качество помощи, то в таком случае у ребенка вот этот непреодоленный стресс может сформироваться как невротический страх на всю жизнь. Поэтому стресс — это такая вещь небезопасная в общем и целом.

Но тут надо разбираться конкретно, в чем это речь. Возлюбив лишнего как самого себя. Это на самом деле и есть страх за себя, потому что мои ближние — это моя безопасность, это моя семья, это продолжение моего «я».

Поэтому боясь за ближних я боюсь за себя. А если я не люблю себя? О нелюбви к себе много приходится говорить.

Для христианина это тема прежде всего христианского достоинства, достоинства человеческой личности. И если относиться к себе не с точки зрения этого достоинства, образа и подобия Божьего, то тогда действительно отношение к себе едва ли сложится уважительно. Едва ли я прочувствую то достоинство, которое меня наградил Господь.

А если я все-таки ношу в себе хотя бы искорку Божию, то самое достоинство, которое Господь мне дал? Не я взял в него, а Он мне дал. Это Его желание было сделать нас по образу и подобию, а не наше.

Это Он нам сказал, будешь по образу моему и подобию моему. И тогда Он оставляется за это ответственность. Так вот, если мы эту ответственность и эту высокую меру в себе носим в своем сердце, то тут может сформироваться чувство, если не любовь, то по крайней мере уважение к себе как к образу и подобию.

Но если ребенка с детства унижали, я не скажу убили, а просто унижали, то ему очень это трудно будет по взрослому возрасту.

[Говорящий 5]

Но возможно, возможно.

[Говорящий 1]

Можно ли простить мошенника, который разрушил семью и морально, и материально, и как это сделать? Ну, вы знаете, простить-то можно, а вот примириться, если ущерб семье нанесен слишком большой, и если этот ущерб разрушил нормативную жизнь семьи и людей, то влияние этого разрушения, этого ущерба, оно может быть длиною в жизнь. О прощении лично можно говорить, а вот об восстановлении жизни до нормативного говорить не приходится.

В нашей стране таких случаев, наверное, через одну семью, когда семье был нанесен ущерб, материальный в том числе, и непоправимый. Есть вещи непоправимые. Есть поступки, которые не имеют возможности восстановления.

Ну, прежде всего, это смерть человека. В любом случае. Ордер, убийство, расстрел или еще что-нибудь.

Или, например, когда людей лишали дома, крова, квартиры, выгоняли, переселяли и прочее. Такие вещи нельзя восстановить. Это будет в памяти человечества, в памяти родов жить до четвертого столетия.

И да, это очень сложно. Простить, да, простить человека, того лично, кто это совершил, можно. Но от этого память, наследие этой семьи не станет, не изменится.

Поэтому здесь очень важно понимать о каких-то вещах, которые останутся трагедией нашей жизни. Трагедия — это вид исполнимущего. Обида — это, да, вопрос я прочитал.

Обида — это грех. Надо различать. Если это реактивная обида, то есть эмоциональная реакция, это не грех.

Но она длится от пяти до двадцати минут. Ну вот, когда вам на ногу наступило. Будете вы долго обижаться?

Ну, не нужно, ну, я иду. Вот так идут. Значит, обида — это не грех.

А вот обидчивость, то есть удержание зла, это грех. Это страсти. Грех горды...

Нет, нет, не грех горды. Это как раз грех удержания себя. У вас вопрос?

[Говорящий 2]

Да, если мне можно попросить. Скажите, Вы говорили про страхи. Когда у тебя появляется страх, ну, ты как ребенок, ты убираешь руку.

Как выйти из этого состояния? Потому что это, получается, сразу связано и с обидами, и с виной, с прошлым вообще. Получается, есть страх перед одной и той же, допустим, повторяющейся ситуацией.

Как вы выходите из состояния страха?

[Говорящий 1]

Вряд ли я смогу так ответить, потому что у вас и про обиду, и про страх. Ну, наверное, все-таки это конкретное какое-то состояние, что-то вы имеете в виду конкретное. Я не знаю, как вам ответить.

Честно говоря, это запрос все-таки на антибиотическую терапию, скорее, чем такой рациональный вопрос. Еще раз, понимаете, если страх искажает самочувствие, причем страх, как я понимаю, давнишнего события какого-то, то тогда надо разбираться, может быть, это уже не страх, а травма. В психике ребенка был принесен ущерб какой-то серьезный.

Душевный. Ребенка. А?

Юного человека. Ну, смотря какой юный. Понимаете, взрослый человек может многое вынести, а ребенок не все.

Да, ну и, конечно, еще надо принимать внимание, что есть взрослые люди с инфантильной личностью, которые могут быть травмированы как дети. Это бывает. Но тогда запрос есть на взросление такого человека, на то, чтобы разбираться, почему я так реагирую.

Да, могут быть инфантильные реакции, могут. Это так бывает. Но, может быть, здесь все-таки речь идет не о страхе, а о какой-то травме психической.

Но, в общем, это серьезный индивидуальный вопрос. Как сохранить доверие к людям? Если доверие к себе есть, к себе самому, то и доверие к людям легко сохранить.

Потому что, если вы себе не доверяете, то и никому не доверяете. Видите, это все взаимосвязано очень тесно. И наоборот, конечно, тоже.

Чем отличается работа православного психолога от просто психолога? Просто психологов нет. Есть психологи разных психологических школ и направлений.

Поэтому очень важно всегда иметь в виду, к какому психологу вы обращаетесь. Вообще, например, психолог, это так же, как врач, стоматолог. В общем, надо выбирать.

К тому же надо иметь в виду, что в нашем Отечестве пока деятельность психолога не нормирована и не лицензирована. Поэтому бойтесь шаблола. А психологе, прежде всего, надо узнать, где он получал образование.

Во-вторых, надо узнать, где и когда он как специализировался. Опыт его узнать. Это неостыдно поинтересоваться опытом его работы.

Его рекомендациями. Это все очень важно. А к кому не стоит обращаться.

И, конечно, очень важно чье-нибудь личное мнение. Кто-нибудь вам посоветовал. Вот обратись к этой женщине, обратись к тому, я там была, я знаю.

Личную рекомендацию. Это очень важно. Потому что психолог, это опасная профессия, и он может нанести ущерб.

И из-за того, что вы ему будете доверять, и из-за того, что он обладает, может, какими-то манипулятивными теклами влиять. Что может породить детское насилие и травму? Все что угодно.

Ну, например, традиционно, детские травмы возникают тогда, когда детей слишком рано оставляют на льдине. Либо в одиночку, либо с другими маленькими детьми. Ребенок без мамы не может обходиться до определенного возраста.

Вообще, до трех лет ребенок должен быть при маме всегда. Но это тоже очень важно. А мама при этом находится при ребенке?

То есть физически – да. А психологически она занята сейчас ребенком? Или она в этот момент пишет кандидатскую диссертацию?

Или она смотрит сериал? Или она в этот момент ругается с мужем? Или еще что-нибудь?

Ребенку нужна эмоциональная связь с мамой, которая на него смотрит и слышит, понимает его нужды. Вот когда ребенок лишен такой заботы и такой близости с матерью, может быть травмирован. Ребенок отсутствие мамы воспринимает как околосмертное состояние.

Можно вопрос? Нужно вопрос? Да-да, пожалуйста.

Первый шаг на пути борьбы со страхом – это молитва, по совершении которой мы ожидаем какой-то подсказки, совета от Господа. Как же услышать, как же отделить то, что подсказано Господом, эти правильные варианты действия, избегания причины страха, от тех вариантов, которые тоже возникают, но не от Всевышнего, а кто-то другой подсказывает. То есть как правильные и неправильные варианты услышать?

Я думаю, что самое важное сначала понять, о чем вы просите Господа. Молитва-то о чем? Понимаете?

Нет, вы говорите конкретно о молитве от страха. Так вот, вы просите, чтобы Господь избавил вас от страха, а затем идете мимо какого-то темного места вечера, поздно, ночью, и начинаете представлять себе, что в этом темном месте какая-то злая собака, преступник, может быть, там бес или черт сидит в темном месте. Вы-то просите Господа избавить вас от страха, но сами себе его и нагнетаете потом.

Так о чем вы просите Господа? Молитва должна быть осознанной. Молитва с самого начала, в ней должен быть смысл.

Или вы просите Господа, дайте мне больше сил. То же вариант. Значит, сначала нужно сформулировать Господу вопрос молитвы.

Потом ожидать уже и подсказку. Считаете ли вы, что за видимым психологическим заболеванием стоит демоническое влияние или одержимость? Может быть.

Но в своей практике я встречал это только два раза. И то я не могу сказать точно, что я был прав. Все-таки у меня нет мистического опыта взаимодействия с одержимыми.

Поэтому я за это не берусь. Но встречал. Но очень редко.

И для исцеления требуется просто прибегнуть ко молитве, и силе духа, и света. Да, можно, только слово «просто» здесь, кажется, не очень вменяемое. Потому что это требует такой силы духа, и такой веры, и такой силы молитвы.

Я только не обладаю, поэтому поделиться опытом не могу.

[Говорящий 4]

Можно я вопрос скажу?

[Говорящий 1]

Да.

[Говорящий 4]

Вы сейчас сказали, что мать должна быть с ребенком, пока она не сбудется в 3 года, то будет суточно-постоянно. Вы себе правильно представляете, что это возможно? То есть я вот знаю женщин, у которых есть дети, которые будут суточно-постоянно, а не по месяц или через пару месяцев просто.

Я не понял, почему по месяц? Ну, потому что у вас есть женихи, да? Да.

Вы с ними сидели постоянно круглосуточно 3 года?

[Говорящий 1]

Жена, да.

[Говорящий 4]

Жена?

[Говорящий 1]

Ну, я тоже, конечно, но в основном она.

[Говорящий 4]

А вы сейчас такое чувство вины всем женщинам навесили?

[Говорящий 1]

Понимаете, в чем дело? Да, да. Но мне как психологу и моим коллегам так часто приходится со взрослыми людьми работать, которые вспоминают, что было в их детстве.

Ну, вот приведу пример. Недавно была как раз женщина, которую отдали на пятидневку. Мама отдала на пятидневку.

Она говорит, пятидневка... Она рассказала об этом, понимаете? Она говорит, ну что такое пятидневка зимой?

Зимой это хорошо. Я раз в неделю домой забираю. А летом не забирают вовсе.

[Говорящий 4]

Вы говорите про пятидневку, но вы сказали про суточное внимание. Да, да, да.

[Говорящий 1]

Так вот, вы понимаете, когда эта женщина, а ей уже много лет, она вспоминает...

[Говорящий 4]

А вы говорите, что был с матерью после этого?

[Говорящий 1]

Так она и... Она же и мать, и уже бабушка, кстати говоря. Понимаете?

Вот она все это прожила, пережила. Так на чьей стороне?

[Говорящий 4]

Я на стороне женщин, в первую очередь.

[Говорящий 1]

Так она тоже женщина.

[Говорящий 4]

А вы ей говорите, что просто...

[Говорящий 1]

Так значит, на каком поколении женщины вы будете? На той, которая сейчас мать, или которая сейчас ребенок, или которая сейчас...

[Говорящий 4]

Насколько я помню себя ребенком, не думаю, что мне это вопрос. Внимание именно на матери. Внимание на матери, тети, дяди, отца, бабушке, кого угодно.

Очень хорошо. А вы навязываете именно, что мать должна сидеть с ребенком. Конечно.

[Говорящий 1]

Нет, это не я навязываю. Я просто констатирую, в чем заключаются потребности ребенка. Понимаете, материнство — это и подвиг, это и выбор, это и определенный образ жизни.

[Говорящий 4]

Чтобы не было психических травм у людей, надо им не рожать, чтобы им все было точно.

[Говорящий 3]

И тогда у нас будет и материнство.

[Говорящий 5]

Как ввести страх перед исповедью? Ну, если речь идет о решимости покаяния, то это действительно очень непросто.

[Говорящий 1]

Действительно, к этому приходится предлагать усилия. Тут есть две, может быть, три важные условия. Первое — это, безусловно, уважение к себе как носителю, как владельцу бессмертной души.

То есть сокровище, которое нуждается в омовении. Во-вторых, очень часто страх перед исповедью — это страх искуждения. Но исповедь — это не есть суд.

И третье — это, безусловно, доверие, любовь к Богу. Очень трудно идти на исповедь, когда к Богу этого доверия нет. Просто даже невозможно.

Пожалуй, вот так. Долгое время нахожусь в депрессии и унынии. Как выйти из этого состояния?

Ну, походу, депрессия стала по слову. Или скажу еще вот что. Если депрессия действительно долгая, и она принимает уже клинические формы, то есть такие, когда совладать с собой невозможно, нет инструментов, тогда надо идти к врачу и принимать таблетки.

Это ни одно другое не отменяет. Не отменяет духовной, пастерской работы, не отменяет психологической работы. Но если депрессия становится уже такой клинической формой, ну, в чем это состоит?

Ну, например, человек не может уже прямо встать на работу, вообще встать с постели. Это уже клиническая форма. Если не хватает сил умыться, одеться, приобрести, так сказать, ну, как мы говорим, цивилизованный мир, это уже клиническое состояние.

Невозможность выполнить на работе задание дневное. Это уже клиническое состояние. Ну и так далее.

Тогда уже надо врачу. И не откладывать. И если у вас дома, в семье есть человек, который так себя ведет, позаботьтесь о том, чтобы он пошел к врачу.

Это обязательно. Потому что дальше может быть и так. Как преодолеть страх радоваться жизни?

Может быть, это не страх радовать жизнь, это семейный запрет. Что такое семейный запрет? Это когда...

Ну вот, очень хорошая такая метафора. Представьте себе, что вы сидите за столом со своей мамой. Я нарочно выбираю, потому что это самый такой болезненный вопрос.

У вас на тарелке торт, а у нее сухарик отгорелый. Сможете есть? Вот так запрет на страх.

Если моя мама была несчастлива, и бабушка была несчастлива, как я могу позволить себе быть счастливым? И это не страх. Это именно семейный запрет.

Когда бабушки пережили блокаду, голод, расплачивание, переселение, еще не ведомо чего. Как можно быть счастливым, когда в семье поколений женщин, а не отцов и дедов, несчастнее то, что счастья нет. Как можно позволить себе счастье?

И это, к сожалению, тяжелое такое семейное предание. Но оно есть. Это действительно очень трудно.

Можно, но трудно. Можно ли рискнуть? Нет.

Можно ли расширить в себе любовь, если не знаешь, что такое любовь? К счастью, мы способны любить. Способность любить у нас вложена в Господа, поэтому это возможно.

Научиться любить, дать себе возможность любить. Сначала, может быть, уголком сердца, сначала, может быть, искрой, а потом и всем сердцем. Это школа, но это можно научиться.

Может ли Бог освободить от любого страха, или только психологии? Да нет, Бог-то может все, а вы-то захотите ли? Бог подает благодать, это понимаете ли вы?

Бог дает силу, но ведь надо же употребить и собственное усилие. Неужели вы думаете, что все, что внутри вас, творится только Богом? Значит, и грех тоже.

Собственное-то усилие. Где душа-то? А Царство Божие нудится.

То есть усилиями-то своими надо что-то делать. Почему только все Бог должен делать? И еще вопрос.

А даете ли вы Ему место? Ему. Действовать Ему.

Стоит ли молиться в избавлении от страха? Это ваш выбор, за что молиться. Можно молиться еще и о том, чтобы Бог дал силу радоваться.

Тоже время. Старо перед грядущими событиями. Да, это очень сильные страхи, они очень разными кризисами.

Но вы знаете, что делать? Есть такой народный рецепт. Запасать пшеницу на балконе.

Не помогает. В Евангелии об этом написано. Сколько бы богаче тебе и запас хлеба, пшеница и всего прочего, ему может сказать Пертиангел, что всю ночь душу твою покидит Господь.

И кому все это добро, которое ты накопил? Не спасают. То есть запасы не спасают.

Гарантировать нам безопасное социальное бытие невозможно. Никто этого не может. Нам с этим приходится жить.

Да, у нас есть такие очевидные формы. Например, выживание вместе. То есть семьей.

Но не у всех семья есть. Кто-то остается без семьи, в одиночестве. Иными словами, мы поставлены перед условиями, когда мы остаемся незащищенными от возможных в будущем предстоящих кризисных событий.

Мы ничего с этим сделать не можем. Не от страха, а от этих событий мы защититься не можем. Стало быть, мы будем всегда этого бояться.

Но единственная возможность, это жить сейчас и здесь. Насыщенно, содержательно и на глубину. Тогда влияние этого страха будет меньше.

Оно не исчезнет, совсем не будет меньше. Как Вы относитесь к практике НЛП? Я отношусь к ней в общем и целом отрицательно, за исключением только того, что в некоторых исключительных обстоятельствах к этой практике иногда обращаюсь.

Я не обучался и не собираюсь, но в общем знаю, что психологи, которые выезжают на катастрофы, в районы наводнений, стихийных бедствий, они используют практику НЛП. В том числе в армии, в том числе в боевых действиях используют практику НЛП и она помогает сохранить жизнь офицеров и солдат, сохраняет жизнь сотрудников МЧС, родственников погибших и так далее. То есть, скажем, вот работа в кризисных точках, в горячих точках, там используется практика НЛП.

Значит, иногда это допустимо, если речь идет о сохранении жизни здорового человека. Самый важный. Это не глубинная работа.

Это не духовная работа. Это работа с человеком здесь, сейчас, чтобы вывести его из шока, чтобы помочь ему прожить горе, не избежать горя, а прожить горе, и чтобы стресс, горе или страдания, которые выпали над другим человеком, не разрушили его жизнь. Вот в этих случаях используются.

Но в христианской психологии я не встречал ни одного специалиста, который бы этим работал. Еще вопросы?

[Говорящий 2]

Нету, может, вопросов? — Андрей, я не знаю, как этот вопрос я говорю. Как священник, по-моему, обращаю внимание, как психолог...

— Как человек. — Ну, давайте так. В любом случае, я думаю, дайте мне ответ.

Если человек в детстве, то есть ребенок, испытывает насилие в семье, его постоянно навязывают вне, он постоянно должен быть под диктатом родителей, то есть они должны быть психотравмированы и жить долгое время. Потом, значит, когда он в подростковую стадию вступает, он понимает, что великий воля этому насилию сопротивляться, и то есть вот такой, я не знаю, либо это болезнь душевная происходит в человеке, либо духовная гордость, что вот на любое замечание, то есть реагирует уже вот так вот нервно человек, что вплоть до того, что вот когда уже приходит в церковь, уже в зрелом возрасте, да, вот так поймут, скажут, и все, естественно, что это я такая. Его не может даже просто под руководством духовного наставника жить, потому что вот он на любое вмешательство, любой совет уже пытается как бы его логически рассудить, но вот ему кажется, что да, это опять какое-то насилие над именем, над личностью, что это гордость или это вот психотравма с детства, и он не может под руководством духовника жить, он постоянно с этим конфликтует.

[Говорящий 1]

Ну тут много всего, тут есть и вопрос инфантильности, есть вопрос и границ, границ личности, которые дают нам ощущение безопасности. А если эти границы научиться выстраивать, то тогда и можно сохранять ощущение безопасности, даже в том случае, если происходит какое-то покушение на мое личное внутреннее пространство, в том числе на мое мнение, в том числе на мои чувства, мои желания, и так далее. Но кроме всего прочего, конечно, это же еще и ощущение ценности собственного бытия, что без чего мы жить не можем.

Все-таки я тварь дрожащая или право имею, как говорил Достоевский? Так вот, если я право имею, то я имею право иметь себя, быть собою, и это самое главное, наверное. Потому что если я могу себе позволить быть собой, тогда мне уже не страшно, кто бы и как бы не пытался мною манипулировать или оказать на меня давление.

Вот это длительная, долгая работа своим правом на бытие.

[Говорящий 2]

— Тогда дополнительный вопрос. Можно ли вообще, в принципе, духовного вставления? — Можно ли?

— Можно ли вообще духовного вставления к человеку? То есть есть разные мнения, кто-то считает священника, что все-таки нужен, кто-то,

чтобы направляющий был, а кто-то считает, что, в общем-то, человек — свободная личность, и то есть, как мне говорит духовник, я даю совет, это ваше право, принимать или не принимать. Какое ваше мнение на это?

[Говорящий 1]

— Есть разные стили духовничества, и об этом тоже не придется говорить в вашем городе. Есть разные стили, и они существуют и в наши времена в разных вариантах, но я думаю, что если душа горит религиозной жизнью, то духовник нужен. Если же в вашей религиозной жизни достаточно опыта самостоятельного, может быть, он уже и не нужен так остро, так часто и так постоянно.

Это вы решаете. Это вы определяете меру своей духовной жизни. И вы прибегаете к духовнику так же, как прибегаете к врачу.

Когда вам врач нужен, вы исполняете его предписание.

[Говорящий 2]

А если вы здоровы, может быть, вам врач не нужен? Это вы решаете. — Просто есть разные меры послушания, есть монашеская, есть бисковская.

[Говорящий 1]

— Простите, а вы в каком названии? — Да, конечно, в монашеском.

[Говорящий 2]

Обычный человек. Просто, действительно, если строго выполнять мнение, и — Опять же, послушание — это ваше, дорогой добродетель.

[Говорящий 1]

Если вы считаете, что я лучше буду слушаться тех мнений своих, которые вам воровают, вы так поступаете. Как можно перестать обижаться постоянно? Понимаете, если страсть обидчивости выработалась десятилетиями с детства, действительно, с ней очень трудно расстаться.

Важнее понять, зачем. Потому что у всякой страсти, у всякой функции психологической есть какая-то выгода. Если я часто обижаюсь, то зачем я это делаю?

Что я этим приобретаю? Или можно поставить вопрос и по-другому. А если я перестану обижаться, то что со мной будет?

Потому что иногда люди говорят так. Если я обижаться перестану, то я потеряю ощущение безопасности. Значит, со мной можно поступать как угодно.

Обратите внимание, обидчивость — как форма самозащиты. Обидчивость — как зона безопасности, обидчивость — как способ выстраивания границ. Не очень эффективный способ, но некоторые на него так рассчитывают.

Если обидчивость выполняет такую функцию, то с ней расстаться действительно трудно. Страх — это не промысел Божий, потому что Господь создал нас для рая, и там никакого страха нет и не было. Страх — это последствия греха.

Как остановить душевный мир? А был? Потому что душевный мир — это всё-таки добродетель, это такое состояние блаженное почти, к которому мы призваны, но, может быть, которого мы никогда не испытывали.

Если вы думаете, что душевный мир — это детская безмятежность, то это не так. Душевный мир — это сложное понятие. Я бы назвал два главных, может быть, первых члена этого душевного мира.

Прежде всего, это чёткое понимание ответа на вопрос «Кто я?». И второе — это чёткое понимание ответа на вопрос «Каково моё место в этом мире?». Когда человек стоит двумя ногами на твёрдой земле, ему надёжно, спокойно, он уверен в том, что он не упадёт, равновесие не потеряет, ветер его не сдует, и даже если кто-нибудь его и толкнёт, он устоит.

Когда он чувствует себя в мире, или, можно сказать, чувствует свой душевный мир, он чувствует себя в этом пространстве уверенно. А если на одной ноге стоит? Уже не так.

А если он не знает, где он стоит, не знает, что вокруг него находится? Так же бывает с нами. Шли-шли по какой-то тропинке, вдруг свет всякий погас, потух, и я даже не знаю, где я нахожусь.

Может быть, тот душевный мир в темноте полный, когда мы не знаем своего места в этом мире. Так бывает иногда. Потеряли ощущение этого мира.

Потеряли ощущение себя. Потеряли ощущение представления о том, где я и какой уж тот душевный мир. Так что это сложное такое блаженное состояние душевного мира.

И я не думаю, что... Во-первых, он сопровождает нас все время. Есть периоды, когда он угрожается в полный мрак.

И временно находится в нем, а потом обретает заново. А бывают судьбы, в которых этого мира и не было никогда. Так бывает.

Батюшка, я бы хотел спросить, а вот обида в жизни, обижаться в жизни, это нужно ли вообще? Этот вопрос в связи со следующим. Я научился обижаться определенных людей, членов семьи.

Но после этого почувствовал, что я это сопряжено с каким-то безразличным отношением к этим людям. Понимаю, что они не то образование, деревенские люди, которые при этом в отличные годы без вредных привычек вот с этим встретился. Можно ответить?

Обида, как эмоциональная реакция, она сама происходит в нашей душе. Но тут не можем тебе сказать, можно ли, нельзя ли. Она возникает.

А вот удерживать эту обиду, сохранять ее, то есть обидчивость как способ отношения к людям, да, без этого можно обойтись. Но то, что вы правы, несомненно, что при обидчивости близких отношений не получается. Это уже отношения почти формальные.

Это право.

[Говорящий 2]

Вот скажите, такая вещь. У многих есть, вы говорили об инфантильности, есть страх перед свободой, страх принятия решения.

[Говорящий 1]

То есть и вот как раз жизнь духовная, жизнь во Христе, ответственность, она, по-моему, помогает преодолеть этот страх. Когда ты понимаешь, что ты за свои поступки ответственен перед Богом, то как-то ты начинаешь жить по-другому. Можете раскрыть эту тему?

Избавление от страха нового, от страха шага вперед. Да, ответственность за свои поступки, конечно же, в какой-то степени помогает найти некоторые ориентиры в своей жизни, своих выборов, поступков. Но может и произойти и наоборот.

Потому что если мы рассматриваем суд, вернее, отношение Бога к нам как суд, то тогда только может страх еще более вырасти. Это будет страх

невротический. Потому что относиться к своей жизни только на основании страха наказания не очень надежно.

Наоборот, только степень невротизации вырастет из-за этого. Поэтому ответственность — это же не только страх наказания, ответственность — это еще и готовность принять плоды и благодарить. Вот в этом случае, да, она избавляет от страха.

Радость и благодарность избавляют от страха. Это верно.

[Говорящий 2]

Ну и дает еще уверенность. Потому что когда мы не видим одобрения от людей, мы можем как-то сломаться.

[Говорящий 1]

А когда мы знаем, что будет одобрение от Бога, уже даже после смерти нашей у нас иногда появляются силы дальше продолжать что-то делать. А у вас есть одобрение от себя самого?

[Говорящий 5]

Ну, да, бывает. Вот я бы опирался в основном на этом.

[Говорящий 2]

Хорошо, понятно. Спасибо. Здравствуйтесь.

У меня вопрос про страхи. Послушав вас, я поняла, что совсем от страхов избавиться это непросто. Скорее всего, они будут всегда.

Вопрос в том, как мы с ними живем. И нужно их минимизировать по возможности. И вопрос как раз про это.

То есть, если у меня наступает страх, я нахожусь в отцепнении, так скажем. Я в этот момент не знаю, на какую кнопку нажать в себе, чтобы начать жить полно, глубоко, как вы сказали. Или хотя бы просто начать заниматься чем-то другим, чтобы отвлечься.

Вот вопрос в том, есть ли такие кнопки или инструменты, как переключиться?

[Говорящий 1]

Вы знаете, действительно, многие воспринимают психологию как набор кнопочек. Как набор технологий. значительная доля всяких психологических книжек посвящена именно таким технологиям.

Ну, что вам сказать. Ну, для меня, конечно, эта психология не очень приятна. Я сам ею не занимаюсь.

Но я не могу осуждать вот эту часть психологии, тех людей, которые на это надеются, те, которые это разрабатывают и пишут, потому что очень хочется всем рецептов кнопочек о технологии, простых решений. Я понимаю, что они нужны. Да, в психологии есть очень много методов работы с различными страхами.

Да, есть. Их много. Но, это работа профессионала.

Что касается кнопочек в своей душе, то обучиться этим технологиям, конечно, можно, только сначала все-таки важно понимать, что это за страх, откуда он происходит. Человек, который боится темноты, отправить его в темноту и заставить не бояться. Это как называется?

Это жестокое обращение. Это насилие. Вот нельзя со страхами так вот в лоб бороться.

Поэтому такие технологии только могут быть осуждены. Я бы сказал так, метафорически, как вы меня спросили, так я вам отвечу. Хорошо бы выучить не те кнопочки, которые от страха помогают избавиться, а те кнопочки, которые помогают включить счастье.

Есть у вас такие кнопочки? Вот. Вот это, мне кажется, хороший вывод.

У меня был духовный отец, который, ну если уж совсем тебе плохо пришлось, совсем уныние нападает, попей чай с булочками. Но ведь и преподобный Серафим сестрам Дивеевским говорил, только не унывайте. Берите с собой сухарики хотя бы.

Ну только чтобы не унывать. Вот понимал человек, какая беда от уныния приходит?

[Говорящий 2]

Слышите, пожалуйста. Вот говорили о причинах, механизмах восстановления страха. Тогда не важно, какой страх есть именно.

А если, например, страх перелета, ну панический страх перелета, это о чем-то говорит конкретно, или это просто какая-то осознаваемость из страха?

[Говорящий 1]

У страха перелета есть как прямые страхи, так и скрытые. То есть это может быть не страх перелета, а страх еще чего-либо. Да, тут можно с этим работать, но понимаете, вот это так же, как страхи публичных выступлений, страхи увольнения с работы и так далее.

Тут очень много всяких разных причин. Так что могут быть скрытые, могут быть явные. Но могут быть вот еще что, что очень важно понимать.

Что есть общая картина невроза, а у этого невроза могут быть какие-то отдельные симптомы. Может быть этот страх перелета только отдельный симптом, а на самом деле человек вообще боится всего. Условно говоря, надо разбираться.

У меня есть знакомые в Москве, которые прямо вот открыто на сайте отъявляют, что у них особая работа с теми, кто боится летать на самолете. Вот это как бы такой у них бренд. Они работают с этими страхами.

Кстати, есть даже по-моему такой термин на аэрофоне как раз для тех, кто боится летать. Но даже те, кто летает и не боится, все равно боятся. Я даже боюсь летать.

Но летаю. Отец Андрей, можно еще один вопрос? Пока отец Петр нас не остановил, все можно.

[Говорящий 2]

Отец Андрей, вот я хотел еще задать вопрос о лицемерии. Вот вы говорили о счастье. Я вижу, что очень многие люди несчастны, потому что пытаются играть какую-то роль, которая им не подходит, которая им жмет, как одежда.

Я тоже в свое время очень много потратил, чтобы найти себя. И когда себя найдешь, намного легче быть счастливым.

[Говорящий 1]

Что вот именно избавление от лицемерия — это очень важный шаг к счастью. Мне отвечает... Я с вами полностью согласен.

Здесь не только лицемерие. Ведь мы можем искренне обманываться в том смысле, что найденный образ жизни и путь жизни является нашим. Это не сколько лицемерие, а ошибка.

Мы часто принимаем ложные решения. Но грех-то не в том, что кто-то неправильно выбрал, а грех в том, что работал над ошибками и не торопишься сделать. Нам же Господь дает очень много возможностей.

У нас жизнь каждый день начинается сначала. Все можно изменить.

[Говорящий 3]

Здравствуйте. Я хотела спросить вопрос. Нагадываются ли ситуации, в которых мы будем в роду, на наше психологическое состояние нынче?

[Говорящий 1]

Конечно. Можно ли как-то изменить эти ситуации? Нет.

Мы можем только изменить что-то в своей личной жизни. Но с другой стороны, уважение к памяти предков, уважение к родителям, к праотцам, включает в себе и в том, что и уважение того, что с ними произошло, без осуждения. С моими дедушками, с моими прадедушками, бабушками.

Это произошло с моими родителями. Это было в их жизни. И я уважаю их, чтобы это не было.

[Говорящий 3]

Просто много страхов именно пришло из рода.

[Говорящий 5]

Да.

[Говорящий 3]

В тяжелые времена. И мы много не знаем своих страхов, но периодически иногда мы с ними сталкивались. Вроде бывает ситуация, когда ты не боишься войны, ты не сталкиваешься с этим.

Но в какой-то момент происходит неоткуда этот страх. Вы правы. Да, так бывает.

[Говорящий 1]

Мы не можем отказаться от своего рода, от своей семьи. Более того, мы должны... Если мы ее не примем, свою семью, то не примем себя.

Будем все время в конфликте со самими собой. Это очень важно.

Принимать свою семью, принимать такое, какое она есть.

То есть принимать себя. И принимать все то, что мне от семьи было дано. У меня был такой случай, очень пронзительный случай, когда одна женщина, у нее не было сложного невротического состояния на работу в течение нескольких лет психологом в нашем институте.

И главная причина, с которой она пришла, это отношение с матерью. Отношения очень тяжелые, очень далекие, хотя они редко встречались, но доставляли друг другу постоянно массу несчастья. Но когда эта женщина рассказала про судьбу матери, она просто вспомнила ее.

Судьбу своей матери, блокадницы, девочки восьмилетней. Она в какой-то момент поняла, что по-другому мать не могла. После того, как она выжила в блокаду, все у нее умерли, она все-таки выросла, закончила школу, вышла замуж, родила двух дочерей.

И когда вот одна из них была клиентом отношений в институте, когда она все это себе представила как-то в одночасье, она вдруг поняла, что подвиг ее матери в том, что она выжила и смогла родить детей и дать им жизнь, настолько велик, что ожидать от нее чего-то большего просто невозможно. И она это наследие приняла с благодарностью, и она перестала что-либо ожидать от матери другого нежности, внимания, заботы и все прочее. Поэтому отношение к семье может быть разным.

Отношение к семье может быть трудным, тяжелым, счастливым, радостным, благодарным, но в любом случае мы все равно в семье, мы все равно несем в своей душе своих бабушек, дедушек, маму, папу, все равно мы продолжаем ее род.

[Говорящий 3]

А если мы, например, не знаем, помним, мы знаем маму, бабушку, а далее не знаем о бабушке своей? Все равно не все. То есть мы же все равно как-то должны их помнить обычно?

[Говорящий 1]

Мы не всегда это можем. Хорошо, когда мы помним, а как помним, то все равно. Вот в церкви есть очень замечательная вещь.

Это поминовение усопших, родительские субботы, так называемые радовницы, это же тоже поминовение усопших, то, что сегодня в церкви. Это замечательная вещь, когда мы всех можем помянуть, всю семью, всех усопших. Если это люди некрещеные, то можем на кладбище поехать, если даже нет кладбища, или мы не знаем, где могила, все равно мы в какой-то день можем помянуть всех, даже если имен не знаем.

Это и есть некоторое принятие рода, принятие семьи. Когда мы принимаем свое сердце, свою семью, мы становимся крепче, сильнее, потому что семья нас поддерживает. Это как наше корпус.

Если все корешки получают питание, стволы хорошо, и краны были пышные. Спасибо.

[Говорящий 2]

Пожалуйста, не потеряйтесь. То есть, я хотела просто подумала на днях обратиться к священнику. У меня мама, как сказать, ярый атеист, то есть она чутко просто ненавидит все, что связано.

Она сейчас болеет, и я не знаю, сколько ей осталось. Она некрещеная. И я знаю, что некоторым хотелось бы сделать все, чтобы мужу было легче двигаться.

А я не знаю, можно ли вообще. Я знаю, что церковь это не понимает. Человек не крещен, разговоры быть не нужно.

А я, конечно, даже от своей души говорю, что я чувствую, что я ей вообще не помогла.

[Говорящий 1]

Я думаю, что если вы будете до самой последней возможности все-таки пытаться предложить ей крещение, принятие этого таинства, то, наверное, вы будете правы. Но даже если она до последнего своего осознанного решения откажется принимать Христа, это не изменит вашей любви, не изменит вашей благодарности и не запретит вам за нее молиться своими словами. И потом, все-таки, мы идем не на суд человеческий, а на суд Божий.

Если вы доверяете Богу, то доверьте Ему свою маму. Уж как Он их будет судить? Это же Его милосердие, а не наше.

Поэтому у вас есть возможность и обращаться к ней, и в то же время и верить, и молиться за нее своими словами Богу. Да, церковных таинств будет невозможно к ним применить. То есть я сейчас говорю о себе, нет своего успокоения.

[Говорящий 3]

Я для нее не приду в храм, не служу. Как вы думаете, для нее ваша любовь важна? Конечно, важна.

То есть я не смогу даже помочь. В вашей любви есть помощь? Почему же не помощь?

Страшно, что человек пойдет и... Но насильно мы не можем повенчать Христу.

[Говорящий 1]

Не можем иметь права. Беспричинная ревность. Да, это такая страсть очень тяжелая, и у нее могут быть причины невротического характера, а могут быть, конечно, и какие-то...

и опыт, какой-то реальный жизненный опыт, который сложился уже в семье, но это разные вещи. По поводу ревности есть разные мнения. Одно из мнений заключается в том, что подлинная глубокая любовь, суфрунская любовь, она в каком-то смысле включает себе ревность.

Ревность как понимание границ допустимого. Ревность как некоторые ожидания ответственности от другого. Ревность как некоторые границы, как пространство внутренней интимности.

И тогда это, безусловно, важное чувство. Но когда ревность становится страстью, мнительностью или обидчивостью, тогда она становится разрушительной, и тогда, может быть, это не ревность, а это какое-то иное чувство, иная, может быть, какая-то страсть, страсть обладания, это не ревность. Потому что ревности иногда может быть страстью попыткой контролировать все.

И когда контролировать все невозможно, возникает острое чувство неуверенности, неустойчивости, беспомощности. Но это уже не ревность, это что-то другое. Одиночество и страх одиночества.

В чем разница? Как преодолеть страх одиночества? Страх одиночества, это же не всегда действительно связано с одиночеством, потому что мы страшимся одиночества, если это некоторый стереотип, это некоторый такой, образ, который в реальности не угрожает жизни.

Для того, чтобы пережить одиночество, в общем, можно постараться. Надо себя как-то исключить из семьи, из общества, из отношений. Но ведь это довольно сложно.

Мы же все встроены в массу самых разных отношений. Семейно-родовых, социальных, дружественных и так далее. В общем, нужно постараться что-то пережить, подлинное, реальное одиночество.

Я думаю, что это не для всех. Но страх одиночества, как некоторый стереотип, стереотип может быть, например, незамужности или неженанности, то есть холостые люди, вот они одиноки, совсем не обязательно. Люди, которые не состоят в браке, могут быть совершенно, не чувствовать себя одинокими, и не переживать одиночество.

Но есть такой стереотип, что если женщина не выйдет замуж, если будет она одинока, то это ужасно. Не правда? Нет, не так.

Это стереотип. И также для мужчин, которые неженаты, что они обязательно одиноки. Это тоже не так.

То есть тут есть много каких-то таких суждений, не подкрепленных реальностью. Но в одиночестве есть действительно очень сильные эмоциональные реакции. Это детские реакции.

Это ощущение своей беспомощности, незащитности, покинутости. Это ощущение своего бессилия, своей слабости. Это ранние, очень ранние базовые детские эмоции, которые, если они почему-либо в душе ребенка, так сказать, возобладали в силу каких-то обстоятельств и условий, могут всю жизнь человека преследовать.

Даже в семье. Человек живет в семье, у него есть дети, внуки, а он боится одиночества. Но это же ведь страхи, которые тянутся из детства.

Вот моя мама, например, она ребенком была в эвакуации. И вот там она оставалась без мамы очень долго. Ей уже было 10 лет, она была школьницей, и так все было страшно.

Но эти чувства, они у ребенка вот сохранились. И куда от них отец? Вот они действительно очень тяжелые и страшные такие, переживания своего одиночества.

Страхов, конечно, но это к реальному одиночеству не имеет никакого отношения. Потому что в реальности человек связан очень многими связями с другими людьми. Но если есть у человека связь с Богом, то тогда почувствовать себя одиноким очень трудно, скорее наоборот.

Трудно избавиться от постоянного ощущения этой связи, предстояния перед Богом, предстояния перед ним, лицом к лицу. Но не всех это удовлетворяет, к сожалению. Но для верующего это великое утешение.

Ну что же, друзья, поблагодарим Александра.