

Петри Вялимяки

# ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
ПО ДУШЕПОПЕЧЕНИЮ

**ВИССОН**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург  
2021

# Введение

Общим для различных способов оказания помощи любому человеку выступает принцип, суть которого заключается в следующем: чтобы помощь дошла до адресата, она обязательно должна отражать искреннее неравнодушное отношение ее подателя. Особенно важно это учитывать, когда речь идет о христианском душепопечении. Мы должны помнить, что первая и главная движущая сила помощи ближним — это любовь.

Мне довелось оказать помощь тысячам людей, проведя с кем-то больше, с кем-то меньше времени, и я не встретил ни одного человека, которому не нужны были бы искреннее приятие и любовь. Поэтому я уверен, что душепопечитель не ошибется, если будет исходить из того, что каждый, с кем он общается, в глубине души нуждается в приятии и любви. Эта потребность скрывается под самой толстой кожей даже у тех, кто за долгие годы страданий обзавелся крепким панцирем для защиты своей ранимой души.

Если человек встретит кого-то, кто проникнет под его панцирь, это станет для него не только болезненным переживанием, но и ценным шансом зажить новой, более полноценной жизнью. А если человек еще и получит правильную поддержку, позитивная функция кризиса проявится на практике и сыграет решающую роль в долгосрочной перспективе. Однако при общении со страдающим человеком не стоит делать на это слишком большой упор, поскольку в настоящий момент этот человек

больше нуждается в том, чтобы кто-то разделил его боль. Терпеливое сопереживание способно оказать ему большую помощь, нежели рассуждения, которые в данный момент он не воспримет.

Таким неравнодушным ближним может стать как обычный человек, так и дружелюбно настроенная группа лиц. Атмосфера любви ценнее, чем профессиональный статус помогающего. Я не раз испытал сам и неоднократно видел на примере других силу истинной дружбы и человечности. Проявление обычной доброты оказывается самой эффективной исцеляющей силой, особенно когда за этим стоит безусловная, милосердная, крепкая Божья любовь. Это ни в коем случае не означает, будто я принижаю значение профессиональной помощи, — я ведь и сам податель ее. Уверен, работа специалистов в области душепопечения чрезвычайно важна. Существует немало ситуаций, когда профессиональные знания, умения и опыт приобретают решающее значение.

Однако большинство проблем того или иного человека лучше всего решается в процессе привычного общения. По этой причине самый могущественный ресурс — исцеляющая любовь как часть естественной близости двух или нескольких людей. Потребность в ней на сегодняшний день выше, чем когда-либо ранее. С позиции христианского душепопечения следует отметить, что если бы мы, люди, исполняли заповеди Спасителя и любили наших ближних, как самих себя, в мире не возникало бы столько проблем, требующих профессиональной помощи. Друзья и близкие сами приходили бы на помощь страдающему человеку, поддерживали бы его и разделяли бы с ним его бремя. Но ведь этого чаще всего не происходит!

Я никого не обвиняю. Часто причина не оказания помощи заключается в том, что страдающий человек не решается подойти к другому человеку, поскольку стыдится своей беспомощности. В этом случае не спасут обвинения, а вот попытка понять ситуацию и узнать, как и чем можно помочь, — зачастую большое подспорье. В этом и заключается одна из главных целей этой книги: *научить помогать и помочь это делать.*

Когда в обычной жизни присутствует настоящая человечность, нуждающийся в помощи человек получает ее через самые обыденные вещи. Любовь близких, дружба, увлечения, обретение

данного Богом призвания, раскрытие собственных талантов, интересная работа — вот некоторые каналы первоочередной помощи. В тех случаях, когда этого недостаточно, скорее всего, потребуется специализированная помощь. Это также важно научиться видеть, определять и признавать.

И все же мне хотелось бы, чтобы как можно больше людей увидели путь к такой жизни, в которой человечность и осмысленность способны помочь человеку еще до того, как он окажется в тупике. Если для подобного «метода» нужно название, то я предложил бы термин «терапия нормальной жизнью».

Ответственный подход к оказанию помощи также включает в себя понимание границ ее оказания вашими силами. Хорошо было бы научиться различать, когда лучшая помощь — обычная дружба, а когда требуется нечто иное; когда лучшая поддержка — сила ободрения, а когда нужен врач. Что указывает на необходимость профессионального терапевтического контакта? Чего мне следует остерегаться? Когда разумно установить предел моей помощи и как сделать это с любовью?

Это лишь часть возникающих вопросов. Одна из причин того, что многие люди так и остаются без помощи, вероятно, та, что, кроме профессиональных помощников, мало у кого есть хоть какая-то подготовка в этих вопросах. Помощник не обязательно должен быть специалистом, однако настоящая любовь включает в себя потребность сбора основной информации о проблеме, из-за которой страдает близкий человек. Кроме того, отдельным людям помогает напрямую относящаяся к ситуации дельная информация о душепопечении.

В этой книге я попытался собрать воедино основные сведения о некоторых самых распространенных проблемах современного человека, поэтому ее можно использовать как своего рода справочник. Когда вы столкнетесь с какой-то новой для себя ситуацией, вы можете взять в руки эту книгу и с ее помощью изучить вставший перед вами вопрос. Многие из вас на каком-то этапе либо своей собственной жизни, либо жизни своих близких могут столкнуться, например, со следующими проблемами:

- депрессия, скорбь, тревога, страх;
- чувство вины и стыда;

- различные зависимости, такие как алкоголизм, табакокурение, наркозависимость или зависимость от лекарственных средств, шопоголизм, игромания, трудоголизм, а также созависимость;
- неблагополучие в супружеских отношениях и отношениях с детьми;
- нарушение самооценки и самоидентификации в разные периоды жизни;
- приостановка личностного и духовного роста;
- трудности, связанные с осмыслением жизни, поиском и осуществлением своего призвания.

Эти и другие проблемы рассматриваются в данной книге всегда с двух позиций. С одной стороны, речь идет о том, чтобы научиться понимать нуждающегося в помощи ближнего, а с другой — о том, что нам самим необходимы исцеление и поддержка, поскольку никого из нас нельзя назвать полностью свободным от всех проблем.

Проверенная истина гласит, что вы не в состоянии оказать кому-либо больше помощи, нежели получили сами, поэтому в деле оказания помощи центральная фигура — это вы. В этой книге я не только много говорю о нарушениях в эмоциональной сфере, зависимостях и трудных человеческих отношениях, но и стараюсь помочь читателю в оздоровлении собственного Я, в обретении им личностной зрелости и смысла жизни. Вы можете прорабатывать все эти вопросы применительно к самому себе. Достигнув собственной целостности, вы приобретете лучший из возможных капитал для помощи людям. Человек, который сам получил утешение, чаще всего наилучший утешитель для других людей (см.: 2 Кор. 1:3–4).

Эта книга написана прежде всего как путеводитель для тех, кто оказывает помощь ближним. Каждый христианин призван поддерживать тех, кто находится рядом с ним. Кроме того, каждый из нас и сам нуждается в помощи и поддержке (см.: Гал. 6:2). Значит, книга обращена не только к людям, служащим душепопечителями, но и к каждому из нас, ведь все мы нуждаемся в помощи. Вы вольны применять извлеченную из нее информацию

как к себе и своей жизни, так и к своему служению ближним, поэтому иногда я обращаюсь к читателю как к человеку, который в своей отягощенности какой-либо проблемой надеется только на себя, а иногда рассказываю ему о том, как он может помочь ближнему. Главная сила нашего собственного исцеления и той помощи, которую мы предлагаем людям, — в том, что *Божья любовь реально существует*.

Хотя структура данного пособия по сравнению со структурой книги «Исцеляющая любовь» несколько изменена, в нем сохранено главное: ситуация нуждающегося в помощи человека рассматривается также с двух позиций. По своему опыту знаю, что это весьма плодотворный подход. Учитывая данное обстоятельство, мы по отдельности рассмотрим общие принципы духовного руководства, а также душепопечительскую помощь человеку в той или иной кризисной ситуации и способы донесения до него Божьей любви и милости. Так мы охватим более широкий круг людей, находящихся в разных трудных жизненных ситуациях.

С учетом названного подхода книга делится на пять частей:

- I. Особенности оказания душепопечительской помощи
- II. Основа душепопечения — библейское представление о человеке
- III. Принципы душепопечения, в центре которого Иисус Христос
- IV. Общение со страдающим человеком
- V. Душепопечение, помогающее жить полной и осмысленной жизнью

Приглашаю вас в путешествие, в котором вы станете душепопечителем или просто неравнодушным спутником, то есть таким другом, родственником, коллегой, приятелем, мужем, женой, родителем, прихожанином, который предлагает людям хотя бы частицу исцеляющей любви. Кем бы вы ни были — профессионалом или добровольным помощником, — будьте уверены: Бог желает вам помочь. Прошу вас принять помощь в вашем служении как дар от Иисуса для блага ваших ближних и вас самих.

## Часть I

# ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКОЙ ПОМОЩИ

## 1. Исцеляющее общение

С позиции христианского душепопечения источник исцеляющей любви — Бог. Он Сам назвал Себя любовью (см.: 1 Ин. 4:8), а в нас, людях, заложена огромная потребность в любви, потребность быть любимыми, любить самим и находиться в любовном общении. Опыт переживания любви исцеляет и оздоравливает, жизнь без любви причиняет боль.

Глубоким изучением этого вопроса с позиции душепопечения занимался, в частности, известный специалист в этой области, американский профессор Ховард Клайнбелл. Он писал о том, что людей, обращающихся за помощью по самым разным поводам, объединяет одно: неспособность удовлетворить свои базовые эмоциональные потребности. Именно это приводит к внутренним проблемам и противоречиям в отношениях с людьми, и это же заставляет обращаться за помощью. Какой бы ни была ситуация человека, его поведение отражает стремление удовлетворить две основные эмоциональные потребности: во-первых, потребность любить и быть любимым и, во-вторых, ощущать свою ценность в своих собственных глазах и в глазах окружающих. Х. Клайнбелл объединил эти потребности и так определил одну из основных предпосылок душепопечения: «Человеку необходим опыт переживания искренней любви в безопасных и надежных отношениях с другими людьми».

Но почему это так важно для человека? Я думаю, что наша самая глубокая потребность — это любовь, поскольку изначально мы были созданы для жизни в ней. Библия учит, что Бог есть любовь, а мы созданы по Его образу и подобию, поэтому наша потребность в любви настолько фундаментальна, что не в наших силах изменить ее: она присутствует в нас, и она — часть нас. Вместо попыток изменить себя нам следует задуматься о том, какова суть любви, для которой мы рождены и которую мы стремимся переживать.

Греческий язык Нового Завета содержит несколько слов, которые на многие языки переводятся одним и тем же словом «любовь», хотя каждое из них обозначает какую-то одну серьезную потребность в любви. Так, Божья любовь выражается словом «агапе». Я начну именно с этого понятия, поскольку обозначаемое им явление — фундамент переживания настоящего единства. Позже я отдельно рассмотрю потребность в сексуальной, семейно-родственной и дружеской любви.

А сейчас мы поговорим о том, что такое Божья любовь и как она касается души человека и исцеляет ее посредством других людей.

## 1.1. Исцеляющая любовь

В Библии сказано, что «Бог есть любовь». Очевидно, при этом не имеется в виду лишь одно из многих Его качеств. Слово «любовь» не прилагательное, которое описывало бы одно из качеств Бога. Оно и не глагол, который описывал бы, как действует Бог. Это существительное, указывающее на то, каков Он по Своей сути. *Бог есть любовь.*

Любовь-агапе, о которой говорится в Библии, это не любая любовь, а нечто особенное и даже уникальное. Ни в одной философии, религии или идеологии не найти слова, полно отражающего ее смысл. Для того чтобы определить Свою глубинную сущность, Богу пришлось предложить нам совершенно новое понятие, ведь ни одно из имеющихся не выражает в полной мере Божью любовь.

Что же включает в себя Божья любовь? Нам вряд ли удастся абсолютно исчерпывающе ответить на этот глобальный вопрос,



однако некоторые ее составляющие, помогающие исцелению человека, мы все же попытаемся отыскать. Приведу пять таких составляющих, опираясь на Божье откровение.

Во-первых, источник Божьей любви — Сам Бог, поскольку ни один человек не излучает такую любовь. Направление ее движения — от Бога к человеку. Бог любит человека в Иисусе. Когда человек начинает получать любовь, он сам обретает способность любить. Причина Божьей любви — просто-напросто то, что Бог Сам по Себе благ, милостив и любвеобилен. Он любит абсолютно каждого из созданных Им людей и желает, чтобы каждый человек обрел в Нем спасение и приобщился к вечной любви (см.: 1 Тим. 2:3–4).

Когда в общении с душепопечителем присутствует хотя бы капля такой любви, наш ближний чувствует, что его принимают таким, какой он есть. Мы не должны делить людей на богатых и бедных, образованных и необразованных, молодых и старых, мужчин и женщин, выглядящих благопристойно и не слишком благопристойно или на представителей разных национальностей и профессий. Каждый человек ценен сам по себе, каждый создан и любим Богом и поэтому всегда заслуживает нашего приятия. Фундаментальная ценность человека, не зависящая от его качеств, — безусловно, одна из важнейших предпосылок исцеляющего общения.

Во-вторых, Бог явил нам Свою любовь в Спасителе. Наша человеческая любовь нередко чем-то обусловлена. Нас принимают в зависимости от того, насколько мы соответствуем ожиданиям. Бог же любит нас самих, а не наши деяния. Дело не в том, что нам нужно стать достаточно хорошими или быть не совсем уж плохими, а в том, что Иисус — наш совершенный и любящий Заступник перед Богом, поэтому в Нем и только в Нем мы можем быть приняты и любимы (см.: 1 Ин. 2:1–2).

Хотя мы не способны собственными силами излучать такую любовь, мы принимаем ее от нашего Спасителя. Бог желает миловать нас и дарить нам любовь ради Иисуса, поэтому одна из предпосылок душепопечения — молитва. Если это не встречает возражений со стороны человека, с которым мы общаемся, нам следует молиться вместе с ним. В любом случае мы можем сами молиться перед встречей с ним, чтобы во время нашего общения

Иисус пребывал с нами и дарил нашему сердцу Свою искреннюю любовь, а также Свое исцеляющее водительство. Он Сам обещал быть с нами, когда мы собираемся во имя Его (см.: Мф. 18:20). Именно это традиционно считается основой христианского душепопечения.

В-третьих, Божья любовь милосердна. Бог прощает нам все наши грехи, потому что Иисус уже искупил их на кресте. Это искупление настолько абсолютно, что Бог даже не вспоминает о наших грехах (см.: Евр. 8:12). Если подобное отношение проявляется в ходе нашего общения с ближним, это означает, что он не только слышит слова о ценности собственной личности, но и чувствует это. Человек понимает, что его не отвергают, даже если он рассказывает о себе что-то неприглядное.

Таким образом у нашего ближнего отпадает потребность приукрашивать действительность и притворяться, будто как человек он лучше, чем это есть на самом деле. Открытость помогает человеку находиться в освобождающей атмосфере искренности. Любой из нас испытывает огромное облегчение, когда понимает, что можно быть искренним. Мы нуждаемся в этом, чтобы говорить о тяжелых сторонах жизни и своих связанных с ними чувствах. Если человек видит милосердное отношение к себе со стороны другого человека, ему проще поверить в Божье прощение.

Это вовсе не означает, что мы должны одобрять злые поступки или оправдывать их, для того чтобы человек больше не чувствовал себя виноватым, но нам нужно научиться разделять человека и его деяния. Хотя мы не всегда можем принять чьи-то поступки, но самого-то человека мы принять можем! Милосердное отношение не то же самое, что неправомерное или лицемерное выгораживание, — оно предлагает прощение. Бог не утверждает, что зло превращается в добро, — Он прощает грехи ради Иисуса, и это прощение абсолютно. Также и нам следует научиться выражать одновременно и приверженность истине, и милосердное отношение к человеку.

В-четвертых, Божья любовь постоянна и нерушима. Павел приводит длинный список таких понятий, как голод, гонения, насилие, нагота, жизнь, смерть, глубина, высота, ангелы, настоящее, будущее, и пишет, что ничто из этого списка, *и вообще*

*ничто*, не может отлучить нас от Божьей любви в нашем Господе Иисусе Христе, а также добавляет, что в этом он абсолютно уверен (см.: Рим. 8:35–39).

Наша уверенность в том, что любовь Иисуса абсолютно надежна, и наше умение донести эту уверенность до ближнего — самая мощная сила в укреплении базового доверия человека к миру. Но обретение такой уверенности и донесение ее до людей возможны лишь в том случае, если корни нашего собственного служения глубоко уходят в почву Евангелия Божьей милости.

В-пятых, Божья любовь ничего не требует от человека: она сначала дает, а затем изменяет его изнутри.

Говорят, что любовь, которая требует от объекта сначала стать достойным любви, препятствует осуществлению добрых перемен в человеке, но та любовь, которая ничего не требует, а принимает человека таким, какой он есть, в конце концов производит в нем позитивные перемены.

Человек, которому многое простили и к которому проявили любовь, сам начинает любить людей. Познавший такую любовь действует уже не по указке — он искренне желает людям добра и счастлив тем, что любит.

Тот, кто сам получил прощение, не стремится осуждать людей, напротив — он приближается к тому, для чего был создан, — к любви (см.: Лк. 7:40–48, 1 Ин. 4:10, 19).

## 1.2. Ближе к человеку

Совершенная Божья любовь способна исцелить человека на таком глубоком уровне, который больше никому недоступен, поскольку она отвечает глубинным потребностям человека. Она также вселяет в человека уверенность в его неизменной ценности, что зачастую закладывает основу исцеления травмированной личности, но и для менее уязвимых людей она становится помощью и опорой, придавая сил в борьбе с жизненными трудностями.

Однако безусловная любовь порой представляется нам не вполне правдоподобной, поскольку мы привыкли жить вдали от нее. Гораздо лучше нам знакома обусловленная любовь, хотя именно она — причина наших страданий. Нам не доводилось

сталкиваться с тем, чтобы кто-нибудь, за исключением Бога, любил нас просто за то, что мы такие, какие есть.

Для того, чтобы наша душа получила исцеление и мы хотя бы отчасти смогли почувствовать ожидающую нас безусловную любовь и порадоваться ей, нам необходим другой человек, который уже испытал нечто подобное. Бог часто заботится о нас посредством других людей. Частицу Его любви мы встречаем в ближнем. Особенно ценно это в тех случаях, когда мы оступились или потерпели неудачу.

Чтобы передать любовь, одних слов недостаточно. Словами можно сообщить информацию, но, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности, нам необходимо что-то еще. Мы нуждаемся во взаимодействии с другим человеком на глубоком уровне. Мы нуждаемся в человеке, который принимает нас даже тогда, когда мы оступаемся или терпим неудачу. Нам необходимо чувствовать, что есть кто-то, кто знает нашу ситуацию, слышит нас и однозначно принимает нас такими, какие мы есть, но главное любит нас. Часто самая лучшая терапия — опыт пребывания в атмосфере любви.

Так какой же способ общения может так повлиять на человека, что он решится раскрыть свою ранимую душу и искренне поделиться болезненными переживаниями? В подобных случаях выясняется, что большую помощь оказывает наша готовность выслушать человека. Вместо того чтобы торопиться все объяснить, полезно сосредоточиться на слушании. Наши жесты, выражение лица и короткие реплики показывают человеку, что мы внимательно слушаем его и готовы дать ему выговориться.

Обычно на первых порах человек ведет себя осторожно, словно пробует на прочность лед. Он лишь приоткрывает свою ранимую душу, затем начинает рассказывать о чем-то незначительном, чтобы посмотреть, как будет реагировать душепечитель. Не всегда это делается осознанно — просто интуитивно рассказчику хочется проверить, не опасно ли еще больше открыться перед этим человеком.

Если полученный рассказчиком отклик пахнет нравучительностью или всезнайством либо каким-то образом обходит стороной те переживания, которые описывает человек, контакта, скорее всего, не получится и разговор будет переведен

на более безопасные темы. Но если человек почувствует, что его слышат, что сообщаемое им небезразлично душепопечителю, а переживания воспринимаются адекватно, он станет рассказывать дальше.

Первопроходец финского клиентоориентированного душепопечения Ирья Кильпельяйнен сравнивает подобное взаимодействие с нашим отношением к другому автомобилисту, который в отличие от нас едет по главной дороге. В этом случае уместны следующие вопросы: «Что нужно *этому* человеку в данный момент? Какова *его* проблема, как *он сам* воспринимает ее? Почему *он* сейчас сказал именно это? Что *он* сейчас чувствует? Что это слово означает для *него*?»

В процессе такого взаимодействия важные для травмированной души обстоятельства начинают выходить наружу, словно мы имеем дело с ниткой жемчуга — по одной жемчужине за раз. До тех пор пока сохраняется атмосфера, с одной стороны, открытости, а с другой — благожелательного внимания, человек ощущает облегчение и все больше открывается, чтобы поделиться своей болью с другим человеком.

Такое взаимодействие требует от душепопечителя самодисциплины. Любовь побуждает нас уступать место другому человеку, а это не всегда легко: наши собственные чувства, переживания, мнения, знания, побуждения легко перехватывают инициативу. Опасность не установить подлинный контакт часто возникает уже при самых первых репликах.

#### П Р И М Е Р 1

Молодой человек, Ярно, приходит к старшему и более опытному христианину, чтобы рассказать ему о том, как сильно его пугают ситуации, когда он оказывается среди большого количества людей.

**Я р н о.** Извините, что занимаю ваше время такими пустяковыми вопросами, но дело в том, что мне очень страшно... *(Замолкает на минуту, и тут его собеседник заполняет возникшую паузу.)*

**С о б е с е д н и к.** Я заметил, что вы боитесь, но на самом деле вам нечего бояться. Слушайте, вот я...

Так легко и почти незаметно фокус внимания смещается со страдающего человека на его собеседника. Если бы он немного подождал вступать в разговор, молодой человек, скорее всего, подробно рассказал бы о том, что его пугает, а если бы пауза слишком затянулась, слушатель помог бы рассказчику короткой репликой: «Вы хотели поделиться тем, что вас пугает...» Это естественным образом позволило бы молодому человеку описать свои переживания.

Обычно человек нуждается в том, чтобы ему позволили что-либо чувствовать так, как он это чувствует. Если мы будем слушать другого человека и действительно желать узнать, что он чувствует, а также покажем ему, что он понят, уже одно это — значительная помощь. Рассказчик ощутит, что он не одинок. Он также ощутит свое право чувствовать так, как он чувствует, поскольку нашелся человек, который это понял.

Таким образом, первая задача исцеляющего взаимодействия — установление искреннего контакта с человеком. Короче говоря, дайте ему выговориться! Если говорящего прерывают, он воспримет это как отвержение, а если ему позволяют рассказать о своей ситуации и поделиться своими переживаниями, он ощутит себя понятым. Это происходит, даже если слушающий не в состоянии выразить свое мнение по поводу данного вопроса или дать совет. Достаточно уже одного доброжелательного слушания и того, что кто-то разделит с человеком его переживания.

### **1.3. Одна встреча или серия встреч**

Люди, с которыми мы встречаемся, переживают разные этапы своей жизни и находятся в разных ситуациях, поэтому существуют разные методы работы с ними. Возможности разового душепопечения, ограниченного одной совместной молитвой или незапланированной встречей, значительно отличаются от возможностей долгосрочного душепопечения, однако помощь должна быть оказана в обоих случаях. Кроме того, за разовой встречей может последовать длительное общение.

В совместной молитве требуется такая же самодисциплина, как и при уже описанном внимательном слушании. Нам не следует высказывать свое мнение — вместо этого мы должны

показать, что считаем проблемы *другого* человека настолько важными, что вместе с *ним* принесем их в молитве Богу. Так возникает своеобразный контакт на трех уровнях. Мы, два обычных человека, в молитве обращаемся к Богу, и я верю, что молитва, совершаемая в атмосфере искреннего общения, содержит в себе особое благословение, о котором говорит Иисус (см.: Мф. 18:19).

Короткая встреча — это шанс, но лишь в ходе более длительного процесса душепопечения появляются ресурсы, с помощью которых мы можем глубже понять ближнего и помочь ему. Об этом надо помнить, поскольку душевное восстановление человека часто представляет собой длительный процесс.

#### **1.4. Общая картина жизни и слушание как ключ к установлению контакта**

Во время разовой встречи внимание сосредоточено обычно на одном вопросе или блоке вопросов, в то время как в процессе душепопечения речь идет скорее о всей жизни. Подобно тому, как художник шаг за шагом и этап за этапом пишет картину, так и обратившийся за помощью человек описывает разные аспекты своей жизни.

Помощью в данном случае будет умение душепопечителя сосредоточиться на слушании этого рассказа. Тогда человек сможет рассказать, *что произошло в его жизни, что он чувствовал в ходе описываемых им событий, что происходит в его жизни сейчас, что он в настоящий момент чувствует и о чем мечтает.*

Порой в своем повествовании человек перепрыгивает с одного на другое или словно пробирается на ощупь. Например, он рассказывает о своем детстве, затем о какой-то сегодняшней ситуации, потом начинает говорить о своих отношениях с кем-то или описывать свои чувства и переживания. Однако у внимательного слушателя из всего этого постепенно вырисовывается общая картина и начинает складываться образ того, о чем этот человек говорит и что реально происходит в его жизни. Одновременно ситуация проясняется и упорядочивается и для самого рассказчика.

Сложившаяся картина не обязательно будет точной и совершенной, ведь речь идет о некоем внутреннем восприятии,

которое не охватить одним только разумом — человека нужно слушать сердцем. Когда люди достигают такого состояния, возникает контакт на сердечном уровне, который намного более глубок, нежели простой обмен информацией. Это помогает понимать и поддерживать ближнего, находящегося в трудной ситуации.

Я уверен, что никакая терапевтическая теория или методика не способна заменить общение в атмосфере искреннего внимания. Одновременно оно — ключ к правильному оказанию помощи, ведь в разных ситуациях требуется разного рода помощь. Лишь проведя рядом с этим человеком достаточное количество времени, мы начинаем понимать, в какой помощи он нуждается.

Кто-то переживает тяжелое горе в связи с потерей близкого человека. В жизни другого неожиданно возник кризис в результате тяжелой болезни, финансового краха или иного несчастья. Человек в острой фазе кризиса нуждается в своеобразных духовных *объятиях*, то есть в таком общении, в котором он будет принят, его боль будет прочувствована и он не останется один. В такой ситуации необходимо напоминать себе о том, что первой целью душепопечителя должно быть установление контакта с человеком. Уже одно это оказывает неожиданно большую помощь.

Не стоит выдвигать свои требования или предъявлять свои ожидания людям, переживающим потрясение или находящимся в глубоком горе, поскольку это лишь усилит их страдание. В таких случаях не стоит говорить о необходимости взять себя в руки или сделать выводы из сложившейся ситуации. Не стоит и пытаться ускорить возвращение человека в нормальное состояние. Необходимо позволить страдающему человеку просто ощутить контакт с кем-то, кто воспринимает его таким, какой он есть.

После того как человек прошел острую фазу кризиса, у него возникают проблемы с нарушением базового доверия к миру. Вызванная кризисом неуверенность в себе и окружающих нередко сопровождается чувством незащищенности и страха, уходящим корнями в далекое детство, и нынешняя ситуация лишь заново воскрешает в памяти это чувство. В этом случае человек нуждается в своеобразном *вспомогательном Я* — другом человеке, который помогает ему пережить произошедшее, принять и упорядочить реальность, а также укрепить базовое доверие к миру. В этой ситуации, в отличие от предыдущего этапа,



неравнодушный человек олицетворяет оказывающее поддержку авторитетное лицо. Кроме внимательного слушания, в общении двух людей появляется место для совместного обсуждения и оценки ситуации.

А у кого-то нет никакого кризиса, нет никакого чувства незащищенности, но он страдает от отсутствия смысла жизни. Он не чувствует, что живет, — жизнь словно топчется на одном месте. Он чувствует, что утратил даже направление своей жизни. Кроме того, он ощущает, что его жизнью управляют другие люди. Этот человек переживает муки рождения своей личности, своего Я. Он нуждается в ободрении, чтобы обрести свободу выражать свои желания, совершать самостоятельный выбор и просто быть самим собой. Ему необходимо как раз то, что находящийся в острой фазе кризиса человек воспринял бы как причиняющее боль требование.

Иной человек уже продвинулся дальше: он сознательно живет своей жизнью и совершает самостоятельные поступки. Он делает собственный выбор и поступает в соответствии со своими желаниями. Он действует, но время от времени чувствует, что ему недостает решимости. Он испытывает частую перемену чувств, и ему трудно долго выдерживать напряжение. Такому человеку нужна поддержка, которая поможет ему сбалансировать свою жизнь. Ему нужен человек, который подскажет, как получить отсутствующий в его жизни опыт общения с любящими родителями. Ему нужен *духовный отец* или *духовная мать*, которые поддержат, ободрят и послужат для него своего рода любящим зеркалом. Такое «зеркало» позволит этому человеку набраться решимости, придаст ему сил использовать свои таланты.

Это лишь отдельные примеры бесчисленного множества различных ситуаций. На разных этапах жизни людям нужна разная помощь (кто-то может переживать несколько кризисов одновременно), поэтому не существует никакой схемы или теории, следуя которой мы поможем всем нашим ближним. Необходимы разные помощники и разные виды помощи.

Так как же нам узнать, кто и в чем нуждается? Единственное средство — это любовь, которая подходит к человеку настолько близко и действует настолько деликатно, что при помощи интуитивного общения начинает понимать его переживания. Это

требует чуткого отношения к ситуации человека. Это также требует внимания, умения слушать и глубоко сопереживать. Кроме того, это требует бережного отношения к человеку и умения продвигаться вперед на *его* условиях.

### **1.5. Позиция душепопечителя и его самовосприятие**

Задача первой встречи — установление подлинного контакта. Обычно это просто одностороннее слушание. Мы слушаем то, что человек хочет нам сказать, наблюдаем, как он это делает и что при этом выражает, и размышляем, что все это значит для него.

Постепенно общение перерастает в беседу, во взаимодействие, в котором каждая сторона высказывает свое мнение. На этом этапе по-прежнему важно, чтобы беседа проходила с учетом позиции говорящего, поэтому не менее важно осознавать свою роль в данной ситуации. Например, не стоит пытаться слишком глубоко докапываться до сути, если вы не располагаете соответствующим профессионализмом. Так можно нечаянно причинить человеку еще большую боль. В этом деле полезна осторожность. Когда речь заходит о болезненных вопросах, человек обычно не готов встретиться с правдой и начинает защищаться. Такой *защитный механизм* охраняет психику. Даже будучи искренне неравнодушными к этому человеку, мы можем поступить некорректно, полагая, что правда освобождает и что мы обязаны открыть ему глаза на правду.

Если мы стремимся так проявлять свою любовь, чтобы она человеку помогала, нам следует оценивать его готовность воспринимать те или иные наблюдения и соображения. Если же мы заметили, что перешли границу, следует проявить гибкость и сделать шаг назад. Наша задача не спорить, а любить, но вместе с тем нам необходимо продвигаться вперед, ориентируясь на уровень готовности собеседника.

Человек раскрывается в атмосфере любви, там, где нет принуждения. Он обнаруживает новый взгляд на свою ситуацию, когда оказывается к этому готов. Если он сам поднимает какой-либо вопрос, это означает его внутреннюю готовность встретиться с этим вопросом лицом к лицу. Только в этом случае обсуждение принесет исцеление, а не разрушение.

Следует понимать, что ближний не *объект* нашей помощи, он — ее *субъект*, то есть автор собственной жизни. Речь идет о его жизни, и наша задача заключается в том, чтобы послужить этому человеку своей помощью в ней. Для того, чтобы своим отношением не подтолкнуть его к еще большей пассивности, нам следует опасаться выворачивания ситуации наизнанку, превращения ее в нашу собственную жизнь, а также привязывания человека к себе.

Но еще важнее осознавать, что настоящие помощники не мы, так что нам необязательно быть врачами, учителями и даже душепопечителями, во всяком случае великими.

Главное, мы — люди, и этого достаточно. Всякий раз там, где два человека ощущают атмосферу свободы и любви, которая позволяет им быть искренними, рядом с ними находится истинный Помощник. Когда существует понимание того, что наш истинный помощник — Сам Спаситель, тогда-то и возникает исцеляющее милосердие. *Мы — просто люди рядом с такими же людьми*, и в этом заключена по-настоящему значимая помощь.

Кроме того, стоит отметить, что в такой «терапии милосердием» речь идет о процессе, который для каждого человека индивидуален. В течение жизни каждый человек проходит разные этапы, и у каждого — своя история. За один раз мы способны воспринять лишь малую долю такой истории. Важно смиренно видеть тот факт, что не в наших силах исцелить ближнего и что даже Бог не исцеляет его с помощью одной встречи или единственного человека. Мы хотя и важное, но только одно звено в длинной цепи служителей.

## 2. Духовное наставничество как форма душепопечения

До сих пор мы говорили об исцеляющем общении как способе решения тяжелых проблем. Сейчас мы совершим переход от этого способа, сосредоточенного на проблемах человека, к рассмотрению возможностей оказать ему необходимую поддержку. Так мы научимся помогать ближнему начинать жить своей собственной жизнью.

Подобно тому, как, не осуждая, мы сопровождали человека в тот период, когда у него не было сил, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь, так же доброжелательно мы должны относиться к нему в процессе его выздоровления. Человек нуждается в помощи и тогда, когда его ситуация улучшилась и он стал более самостоятельным. Необходимо продолжать общение с этим человеком исходя из его интересов, ободряя и поддерживая его, а не предъявляя ему требования.

В последние годы в Финляндии, подобно практике других стран, стали больше внимания уделять *духовному наставничеству*. Это инструмент, позволяющий оказать человеку помощь в наиболее полном объеме. В процессе духовного наставничества мы вместе с ближним ищем те ресурсы, которые всегда присутствуют в жизни любого человека. Уверен, что в долгосрочной перспективе именно этот вид помощи в большинстве случаев будет наилучшим.

### 2.1. Отправные точки духовного наставничества

Основная отправная точка духовного наставничества — вера в то, что существует благой Бог и Спаситель, имеющий добрую волю в отношении человека и желающий донести до него эту волю. Духовный наставник исходит из того, что это — истина.

Однако посреди жизненных испытаний человек может начать сильно сомневаться в наличии благой Божьей воли в отношении себя. В моей жизни тоже был период, когда в ней господствовало глубокое отчаяние. В такие времена хороший духовный настав-

ник на вес золота, и я благодарен Богу за то, что получил тогда необходимую мне поддержку.

Духовное наставничество не одна из техник позитивного мышления. Оно предполагает нечто более глубокое, а именно способность по-настоящему разделить с ближним его тревоги и беды, донося до него одновременно и Божью реальность, и Божью любовь. Духовный наставник не пытается заглушить страдания или сомнения человека. Ему не нужно демонстрировать своему подопечному отвагу в преодолении трудностей и обладание крепкой верой.

Существуют учения, в которых из процесса духовного наставничества пытаются убрать способность разделить с человеком его горе. Другие учения, наоборот, обходят стороной все позитивные пути выхода из тупика, полностью сосредотачиваясь лишь на горе человека. По моему опыту, нам следует стремиться к балансу и открыто принимать во внимание разные точки зрения и непосредственно жизненную ситуацию человека.

Поскольку Сам Иисус ясно говорит, что каждому Его последователю нужно нести свой крест и что страдания — часть нашей земной жизни (см.: Мк. 8:34; Ин. 16:33), нам не следует это отрицать, но поскольку Иисус так же ясно говорит, что Он — наша Опора и что, несмотря на все вышесказанное, Он желает дать нам жизнь, и жизнь с избытком, мы не должны принижать и эту истину (см.: Ин. 10:10, 16:33).

Открытость в процессе духовного наставничества означает, что мы разделяем с человеком как его веру и надежду, так и его неверие и отчаяние. Зачастую готовность разделить отчаяние человека открывает ему путь к надежде. Без Христова креста нет воскресения, но там, где Христов крест, там всегда сила воскресения. Иисус воскрес, и мы живем, поскольку живет Он.

Несмотря на то что мы говорим о наставничестве, оно не включает в себя принуждения, а предполагает полную свободу. Это совместный процесс, своего рода «двустороннее соглашение», однако *истинный наставник* — *Бог*, поскольку человеческой мудрости для этого недостаточно. У духовного наставника не должно быть собственных целей в отношении подопечного — скорее, оба они должны находиться под Божьим наставничеством.

Роль духовного наставника сравнима с ролью наставника на рабочем месте. Обычно им не может быть непосредственный начальник или другой человек, чьи собственные интересы каким-то образом связаны с деятельностью подопечного. Если наставник свободен в том, чтобы прислушиваться к Богу и ближнему, центром его внимания будут Божья воля и истинное благо ближнего.

Духовное наставничество помогает человеку различать Божий голос и следовать ему. Это может быть общение в течение короткого времени или многолетний совместный путь. На начальном этапе наставничество носит оттенок обучения, но в своем лучшем варианте реализации такое общение превращается в настоящее партнерство.

Духовный наставник должен уметь поставить себя на место ближнего и понять его точку зрения. Не менее необходимое качество духовного наставника, на мой взгляд, — наличие опыта, и необязательно профессионального или в наставничестве, но прежде всего это должен быть жизненный опыт в отношении того, что значит жить в общении с Богом.

Сказанное вовсе не означает, что наставник должен быть праведником — скорее, человеком, который в силу собственного несовершенства и ценой множества собственных неудач извлек из жизни некий ценный урок, вынес из нее нечто такое, чему не научишься по одним только книгам. Также важно, чтобы вера в Спасителя была для него источником силы и он искал Божью волю для своей жизни.

При столкновении с жизненными трудностями мы обращаемся за помощью к хорошим книгам по душепопечению, но они никогда не заменят сердечного общения с человеком. Знание того, что я могу регулярно общаться с опытным и надежным наставником, обсуждать с ним вопросы своей жизни и вместе с ним молиться, — бесценно.

Когда в процессе исцеления мы, духовные наставники, молимся, опираясь на Библию, о водительстве Святого Духа, каждый из нас верит, что Бог с радостью пошлет нашему подопечному и Святого Духа, и все то, что в конечном счете обернется ему во благо.

Нам не следует обещать страдающему человеку, что Бог всегда даст ему то, чего он просит у Бога, поскольку это не со-

ответствует действительности, однако в соответствии со Своим Словом Бог всегда желает дать всем страстотерпцам то, что им необходимо и что будет для них благом, хотя они не всегда это понимают. Данное обетование мы принимаем с простодушной, детской верой (см.: Лк. 11:9–13; Мф. 7:7–11). Одновременно духовный наставник должен помочь человеку стать более взрослым и ответственным (см.: Еф. 4:13–16). В этом еще один парадокс Библии: нас одновременно учат и по-детски доверять, и взрослеть.

Прошедший Божью школу духовный наставник научился понимать парадоксы, касающиеся Божьего Слова и самой жизни. Они стали для него частью естественного личностного и духовного роста, поэтому он способен внушать людям уверенность и ободрять их в самых разных жизненных ситуациях.

Таким образом, цель духовного наставничества — укрепление доверия к Богу Отцу, обладающему доброй волей, к Спасителю, обладающему совершенной милостью, и к Святому Духу, который любовно направляет человека по жизни. Все это сопровождается верой в возможность человека исцеляться и возрастать в Божьем милосердии.

## 2.2. Методы осуществления духовного наставничества

В Библии мы встречаем множество разнообразных примеров духовного наставничества. Священник Илий наставлял Самуила, как распознавать Божий голос и отвечать на него. Пророки наставляли своих учеников. Иисус учил Своих ближайших Двенадцать учеников, вместе и по одиночке. Так же Павел наставлял Тимофея и многих других людей из своего окружения.

Библейские примеры показывают, что любовь приспосабливается к ситуации в зависимости от того, что в каждом конкретном случае будет истинным благом. Все люди разные, поэтому так много и способов осуществления духовного наставничества. Обычно старший брат или сестра наедине наставляют младшего брата или сестру, а иногда один духовно одаренный наставник ведет за собой целую группу людей. Существует и такое понятие, как *духовное партнерство*, в котором один человек необязательно

в чем-то жизненно важном превосходит другого, — просто оба они на равных поддерживают друг друга.

Следует избегать ситуации, в которой настаивают на одном способе поддержки или берут за образец того или иного верующего. Все мы разные, и у каждого своя история, включающая физические, психические и духовные исходные данные, условия жизни и полученное ранее обучение. Бог принимает это во внимание, и поэтому в духовном наставничестве не следует наставлять, кого-то копируя. Каждый волен идти своим путем, и мы должны поддерживать в этом каждого человека.

Духовное наставничество не следует ограничивать жесткими схемами, поскольку душепопечение, поддерживающее в человеке все живое и творческое, требует свободного пространства. Подобно тому, как повитуха в рамках своих профессиональных обязанностей не может сама произвести на свет новую жизнь, а только помогает ее рождению, так и мы можем и должны только одно: создавать способствующую рождению новой жизни атмосферу.

Далее я рассмотрю некоторые обстоятельства, которые способствуют созданию такой атмосферы.

***Духовный наставник уважает индивидуальность  
своего подопечного***

Иисус общался с людьми на удивление свободно, без какой-либо определенной схемы. С каждым человеком Он вел Себя так, как это было лучше для человека. Вероятно, поэтому посторонним порой было трудно понять Его поведение. Однако удивление людей не мешало Спасителю действовать, ведь для Него на первом месте был нуждающийся в помощи человек. Можно сказать, что Иисус особенно любил страдающих людей (см.: Мф. 14:14; Евр. 4:15).

То же самое мы видим у Павла. Он перечислял различные служения, стараясь донести до людей, что не у всех одинаковые задачи или дары — у одних одни, у других другие, и у каждого свои, поскольку Святой Дух раздает их людям по Своему усмотрению. У нас потрясающе творческий Бог! Каждого из нас Он сотворил уникальным! Хороший духовный наставник исходит из того, что его подопечный — задуманная Богом уникальная



личность, и именно в осознании и раскрытии этой уникальности следует поддерживать обратившегося за помощью человека.

Вместе с тем истиной является и то, что существует лишь один путь, которым должен следовать каждый, — это Иисус. Впрочем, это вовсе не означает потери человеческой уникальности. Согласно традициям церкви и духовного наставничества, дело, скорее, обстоит так, что чем ближе к Богу живет человек, тем ярче проявляется его уникальность.

Это помогает духовному наставнику осознать, что ему не следует в неизменном виде передавать подопечному свои убеждения и свой образ жизни. Если мы будем слишком охотно давать советы, это помешает человеку прислушиваться к Богу и своему сердцу, вместо чего он просто станет выполнять полученные указания. Наша задача — создание такой атмосферы, которая способствует зарождению в сердце человека новой жизни, самостоятельного мышления и свободы.

При этом наставничество не должно ставить своей целью подпитку в человеке самодостаточной уникальности, в которой нет места людям. Церковь в Библии сравнивается с Христовым Телом, в котором важен каждый член, но при этом все они составляют единое целое. Один член не должен говорить другому: «Ты мне не нужен!» Хороший духовный наставник поддерживает осуществляемую в любви индивидуальность. «В соответствии с ней я ценен, но также ценен и мой ближний».

Глава Церкви — Христос. Так Бог Сам присутствует среди нас. Единство в Нем не означает безликости — напротив, оно означает богатство индивидуальностей.

Процесс духовного наставничества начинается с инициативы того, кто нуждается в помощи, поскольку необходимо наличие его личной заинтересованности. Старая поговорка гласит: «Принесенная вода в колодце не устоит».

Если кто-то попросит вас стать его духовным наставником, остерегайтесь сразу давать ответ. Уважение к человеку включает в себя то, что не стоит обещать ему больше, чем вы можете дать, поэтому имеет смысл спокойно все обдумать и лишь после того, как вы уверитесь в том, что в состоянии стать наставником для этого человека с соблюдением соответствующих этой роли границ, ответить ему согласием. Такое продуманное начало обычно

позволяет подопечному больше ценить то время, которое вы посвящаете ему.

Если вы не чувствуете в себе сил стать для человека духовным наставником, это нужно сказать ему как можно более деликатно и аргументированно, но одновременно достаточно ясно.

***Духовный наставник слушает своего подопечного и помогает ему слушать Бога и самого себя***

Основная задача духовного наставника, как и душепопечителя, — главным образом слушание. Это позволяет подопечному обдумать ситуацию. Предоставляя всего себя, а также время и место для обсуждения положения дел своего подопечного, наставник помогает этому человеку навести порядок в своих мыслях.

Это происходит при условии, что подопечный искренен. Он, безусловно, чувствует, принимает ли его духовный наставник даже тогда, когда ему рассказывается нечто постыдное. Важно, чтобы подопечному не приходилось каким-то образом приукрашивать действительность.

Наставник сам должен быть человеком, крепко укоренившимся в Евангелии Божьей милости. В этом случае ему не придет в голову осуждать подопечного, но при этом он не согласится раздавать «разрешения» на пагубное. Он сумеет отличить Евангелие и от беззакония, и от законничества и тем самым поможет ближнему благодаря Божьей милости двигаться к новой жизни.

Если наставник всем своим видом будет демонстрировать, что готов слушать, что ему небезразлично услышанное и что с ним можно быть искренним, это позволит его подопечному постепенно привести в порядок свои мысли, ведь он обрел некое живое зеркало, которое позволит ему разобраться в своих проблемах, чувствах и возможностях.

Но не менее важно, чтобы сам подопечный научился слушать. Мы живем в мире, в центре внимания которого скорее погоня за успехом, чем умение ценить саму по себе жизнь. Наш день часто до отказа заполнен назначенными встречами, делами, которые нужно сделать, ежедневными покупками, прочими «мелочами». Содержание дня многих людей определяется, главным образом,

их ежедневником. Именно в такой ситуации Иисус учит нас останавливаться (см.: Лк. 10:38–42).

Умение слушать и слышать важнее делания множества дел и внешней успешности. Когда человек прекращает попытки сделать как можно больше, у него гораздо лучше получается *присутствовать здесь и сейчас*. Часто это предполагает осознанное внутреннее решение и серьезную переоценку ценностей. Чтобы услышать Бога и свое сердце, необходимо расчистить место от всего в конце концов *несущественного*, несмотря на то, что оно не кажется таковым (см.: Мк. 12:29–30).

Необходимо также помочь человеку увидеть таящуюся в уединении позитивную возможность. Речь, конечно, идет не об обесценивании переживаний человека, страдающего от тягостного ощущения одиночества. Я лишь хочу сказать, что проведение некоторого времени в одиночестве идет на пользу. Как заметил в своей посвященной духовному наставничеству книге профессор религиоведения Университета Уппсалы Ове Викстрём, мы нуждаемся в новой «культуре неспешности». Он пишет, что человек должен создать для себя условия, которые позволят ему не гнаться за тем, чтобы сделать больше дел в максимально короткий срок.

Вместо этого имеет смысл научиться *ценить момент*, идет ли речь о прогулке, молитве, принятии пищи, поливе цветов, ловле рыбы или игре с детьми. Полезно также научиться *просто быть*. Иногда не нужно делать вообще ничего. Жизнь сама по себе уже дар. Вполне естественно просто находиться перед Божьим лицом без каких бы то ни было действий и даже молитвы. Именно в таком состоянии человек обнаруживает, что стал больше слышать, но и это не нужно превращать в требование. Ничего не делать можно в состоянии, в котором пребывает человек с несобранными мыслями и чем-то обеспокоенный. Не нужно думать даже о своей способности сосредотачиваться, когда можно просто положиться на Спасителя. Как раз ощущение позволительности такого состояния в свое время приносит покой (см.: Мф. 11:28).

Про состояние смирения или кротости говорят, что в такие моменты мы словно открываем свою душу для Бога, потому что оно позволяет прислушаться к Господу, жизни и самому себе.

# Оглавление

Вступление ..... 5

Введение ..... 9

## **ЧАСТЬ I. ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКОЙ ПОМОЩИ ..... 15**

1. Исцеляющее общение ..... 15

1.1. Исцеляющая любовь ..... 16

1.2. Ближе к человеку ..... 19

1.3. Одна встреча или серия встреч ..... 22

1.4. Общая картина жизни и слушание как ключ  
к установлению контакта ..... 23

1.5. Позиция душепопечителя и его самовосприятие ..... 26

2. Духовное наставничество как форма душепопечения ..... 28

2.1. Отправные точки духовного наставничества ..... 28

2.2. Методы осуществления духовного наставничества ..... 31

2.3. Общение с Богом приводит к освобождению  
человеческой совести ..... 43

## **ЧАСТЬ II. ОСНОВА ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ — БИБЛЕЙСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ ..... 55**

3. Уникальные возможности душепопечения ..... 55

3.1. Человек, созданный Богом ..... 58

3.2. Созданный по образу Божьему ..... 61

3.3. Созданный как мужчина или женщина ..... 63

3.4. Единое целое физической, психической и духовной  
составляющих ..... 65

3.4.1. Библия о человеческом теле и «плоти» ..... 67

3.4.2. Библия о душе и психике ..... 70

3.4.3. Дух — источник жизненных сил ..... 73

3.4.4. Сердце — центр жизни человека, призванный  
к единству в любви ..... 77

|   |    |
|---|----|
| 3.5. Бог желает полностью исцелить нас..... | 79 |
|---|----|

**ЧАСТЬ III. ПРИНЦИПЫ ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ, В ЦЕНТРЕ  
КОТОРОГО — ИИСУС ХРИСТОС ..... 83**

|   |     |
|---|-----|
| 4. Исцеляющая сила Божьей милости.....  | 83  |
| 4.1. Чувство вины и стыда.....  | 84  |
| 4.2. Откуда мы знаем, что Божьей милости на самом деле<br>достаточно? .....             | 89  |
| 4.3. Способы донесения до человека Божьей милости .....                                 | 98  |
| 4.4. Служение церкви, способствующее душепопечению .....                                | 99  |
| 4.5. Естественное дело христианина — делиться<br>Божьей милостью .....                  | 107 |
| 4.6. Исповедь как средство благодати и форма<br>взаимной поддержки .....                | 112 |
| 5. Личностный и духовный рост.....  | 117 |
| 5.1. Сбалансированный подход к основанию духовного роста... 118                         |     |
| 5.1.1. Корни личностного роста — в Божьей любви.....                                    | 119 |
| 5.1.2. Многообразие освящения.....  | 121 |
| 5.1.3. Что такое вера? .....  | 124 |
| 5.1.4. Углубление веры и личностный рост.....   | 129 |
| 5.2. Личностный рост душепопечителя и его встреча<br>с собственной тенью.....           | 136 |
| 5.3. Что помогает избавиться от переутомления, вызванного<br>синдромом помощника? ..... | 141 |

**ЧАСТЬ IV. ОБЩЕНИЕ СО СТРАДАЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ .....153**

|  |     |
|--|-----|
| 6. Эмоциональные нарушения: скорбь и депрессия.....                                    | 153 |
| 6.1. Важная функция скорби .....   | 154 |
| 6.2. Многоликая депрессия.....   | 158 |
| 6.2.1. Депрессия, вызванная одиночеством и другими<br>психологическими причинами ..... | 160 |
| 6.2.2. Естественная депрессия в переходные периоды<br>жизни .....                      | 166 |
| 6.2.3. Биологические причины депрессии .....   | 171 |
| 6.2.4. Реактивная депрессия, вызванная душевной травмой ..                             | 174 |
| 6.3. Возможности страдающего депрессией .....  | 180 |

|  |     |
|--|-----|
| 7. Эмоциональные нарушения: страх и тревога.....                                     | 194 |
| 7.1. Здоровый и нездоровый страх.....  | 194 |
| 7.2. Что поддерживает здоровое Я и ощущение безопасности?..                          | 196 |
| 7.3. Когда травмирована душа и жизнью управляет страх .....                          | 203 |
| 7.4. Восемь факторов, помогающих освободиться от страха .....                        | 210 |
| 8. От зависимости можно освободиться.....  | 228 |
| 8.1. Что такое аддикция (зависимость)?.....  | 231 |
| 8.2. Как формируется зависимость.....  | 235 |
| 8.3. Как освободиться от зависимости .....   | 241 |
| 8.3.1. Бог милостив и к тому, кто страдает зависимостью .....                        | 242 |
| 8.3.2. Семь важных этапов или возможностей на пути<br>к свободе от зависимости ..... | 245 |
| 8.4. Как поддерживать человека, а не его зависимость?.....                           | 263 |
| 8.4.1. Помощь может потребоваться как самому зависимому,<br>так и его близким.....   | 263 |
| 8.4.2. Как следует помогать зависимому .....   | 265 |

## **ЧАСТЬ V. ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ, ПОМОГАЮЩЕЕ ЖИТЬ ПОЛНОЙ И ОСМЫСЛЕННОЙ ЖИЗНЬЮ .....269**

|   |     |
|---|-----|
| 9. Человек как образ Божий — основа здоровой<br>самооценки.....   | 269 |
| 9.1. Что такое здоровье?.....   | 273 |
| 9.2. Сбалансированная самооценка .....  | 278 |
| 10. «Мужчину и женщину сотворил их» .....   | 287 |
| 10.1. Брак и семейные будни наполняют жизнь глубоким<br>содержанием .....   | 287 |
| 10.2. Сексуальность — главный источник радости жизни<br>и тема многих трудных вопросов в сфере душепопечения .... | 301 |
| 10.3. Божий замысел и опыт душепопечения в сфере секса .....  | 303 |
| 10.4. Рассмотрение интимных проблем в процессе<br>душепопечения .....   | 307 |
| 10.5. У секса есть здоровая и богатая альтернатива .....  | 314 |

|  |     |
|--|-----|
| 11. Смысл жизни и предназначение человека .....                        | 326 |
| 11.1. Призвание отражает уникальность человека<br>и его ситуации ..... | 329 |
| 11.2. Как найти свое призвание .....                                   | 330 |
| 11.3. Как помочь ближнему найти свое призвание .....                   | 345 |
| 11.4. Группа, помогающая человеку в поисках своего<br>призвания.....   | 347 |
| 11.5. Всеобщая задача Церкви .....                                     | 352 |
| 11.5.1. Смысл жизни и надежда .....                                    | 353 |
| 11.5.2. Евангелие и осмысленность повседневной жизни ....              | 355 |
| 11.5.3. Общая задача церкви .....                                      | 357 |
| Список литературы .....  | 359 |