

ДР. ДЭН МОНТГОМЕРИ

БОГ И ТВОЯ ЛИЧНОСТЬ

*Посвящается Кейти,
моей возлюбленной жене и редактору,
которая поддерживала меня
и всегда была рядом,
а также
дочерям Св. Павла,
побудившим меня написать эту книгу*

Перевод с английского: Хвацевский Ю.А. (jaraven)

ОБ АВТОРЕ

Доктор Дэн Монтгомери – дипломированный практикующий психолог, на счету которого 25 000 часов практических консультаций. Он является автором таких книг, как «Бог и твоя личность» и «Красота в камне: как Бог лепит твою личность по образу Христа». В дополнение к своей частной практике он преподавал в четырех университетах, имея степень доктора философии и психологии.

Поскольку др. Монтгомери является известным лектором, он живет по очень плотному графику, и многие организации часто его приглашают. Его статьи, публикуемые во многих журналах, прочитало более 30 миллионов читателей во всем мире.

С доктором Монтгомери можно связаться по адресу:

Pauline Books & Media
50 St. Paul's Avenue
Boston, MA 02130

или:

681 Portofino Line
Foster City, CA 94404
415-354-8018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

1. Бог и твоя личность
2. Компас личности
3. Глубинная сущность личности
4. Зависимый христианин
5. Агрессивный христианин
6. Замкнутый христианин
7. Контролирующий христианин
8. Быть выше манипуляций
9. Способы преображения

10. Подружитесь со своим подсознанием
 11. Образы Бога
 12. Компас молитвы
 13. Изменение в вашем собственном доме
- Слово к читателю
Как начать изучение книги «Бог и твоя личность»
Алфавитный указатель

ПРЕДИСЛОВИЕ

МЕНЯ ВСЕГДА ОЗАДАЧИВАЛ ТОТ ФАКТ, что Иисус не в состоянии был творить чудеса там, где не было веры. Я пришел к выводу (для себя), что если бы Он сотворил чудо в условиях неверия, то она смогла бы пробудиться в некоторых из тех, кто Его слушал.

Однажды женщина, преподававшая вместе с моей матерью, чудесным образом была исцелена от смертельной болезни. Но когда она попросила своего лечащего врача дать ей свидетельство об ее чудесном выздоровлении, тот сказал:

Элен, я пытался скрывать от вас, насколько это возможно, но теперь все-таки скажу. Я не верю в Бога, но засвидетельствую, что с такого-то времени у Вас была конечная стадия рака, а теперь Вы полностью здоровы. Но я вовсе не намерен привлекать Бога для объяснения того, что мне совершенно непонятно.

Когда я узнал об этом, мне стало ясно, что вера позволяет принять и объяснить силу Бога и Его деяния.

Подобно медицине, врачующей тело человека, психология является естественной наукой. Она имеет дело только с духом и телом человека. Психолог, как таковой, не признает божественную силу или ее посредничество. Следовательно, если психолог – человек верующий, то он смотрит на факты человеческой жизни с точки зрения науки и веры.

Автор этих страниц, доктор Дэн Монтгомери – один из них. Он изучает человеческую природу, но смотрит на человека – стремясь исцелить его – глазами науки и веры, сочетая знание психологии с тем знанием о человеке, которое может исходить только из взаимоотношений с Богом.

Прочитав эту книгу, я задался вопросом, не является ли это слияние естественного и сверхприродного столь необходимым сегодня. Я сам чувствую, что Господь указывает мне на это. Приятно узнать, что есть и другие, подобные автору этой книги, которым это тоже представляется несомненным.

Сама по себе эта книга очень интересна. Она освещает факты ясно и просто, но отнюдь не поверхностно. Старое присловье – «это заработает, если ты начнешь над этим работать» - имеет прямое отношение к мудрости, заключенной на этих страницах. Я бы настоятельно рекомендовал читателям выполнить все предложенные здесь упражнения и обсудить все, что изложено в этой книге.

Тем, кто изучал книги Священного Писания, уже знакомы термины «жанр» или «тип» литературы. Если литературное произведение относится к поэтическому жанру, то вы не сможете использовать присущие ему нормы для интерпретации, например, исторических фактов. При толковании Священного Писания важно распознать литературный тип прежде, чем предпринимать попытки прояснить содержание. То, что пишет наш автор – это «психология» или «богословие»? Я склонен считать, что этот вид литературы возносит естественные науки до уровня веры, а последняя используется для понимания естественных законов. По крайней мере, я чувствовал, словно читаю Слово Божие, как оно запечатлено в умах и сердцах людей.

Джон Пауэлл SJ
Университет им. И. Лойолы
Чикаго, 1994 г.

ГЛАВА 1

БОГ И ТВОЯ ЛИЧНОСТЬ

ИИСУС ХРИСТОС БЫЛ СЫНОМ БОЖИИМ и удивительно здоровым человеком, который на протяжении всей Своей земной жизни проявлял силу и благодать уравновешенной личности. Он был верен себе и в то же время являл нам личность Отца, говоря:

«Тот, кто видел Меня, видел Отца» (Ин 14:9).

Его поведение, чувства и действия показали нам, что означает быть с Богом, работая над своей личностью.

Влияние личности Христа было очень сильным и приводило к удивительным превращениям. Иоанн, «сын грома», стал любимым апостолом. Импульсивный Петр превратился в Кифу – «скалу». Мария Магдалина, блудница, стала спокойной, безмятежной женщиной, полной достоинства и веры. Все, кто с верой последовал за Господом, нашли любящую поддержку Его Духа в работе над собой.

Каким же образом мы сможем более полно участвовать в преобразовании нашей жизни и личности? Эта книга показывает нам, как Бог работает в нас сегодня, поддерживая здоровье, равновесие и творческое начало. Иисус продолжает преобразовывать личности тех, кто следует за Ним. Моей личности была необходима регулярная духовная подпитка на протяжении нескольких десятилетий, однако ей потребовалось большее очищение, когда я встретил Господа в возрасте семнадцати лет.

В начале пятидесятих годов двадцатого века Лас-Вегас (штат Нью-Мексико) представлял собой довольно опасное место. Может, это было резкое отступление назад, к прошлому нашего дикого Запада. На протяжении одного года у нас произошло двадцать одно убийство, и несколько из них – совсем рядом с местным кинотеатром: слишком много убийств для города в 14000 жителей.

Однажды, прогуливаясь по Гранд-Авеню, я увидел мужчину, несшего ружье для охоты на оленей. Он взвел курок и прицелился в меня. Прежде чем я успел отреагировать, он повернул дуло на себя и выстрелил. Будучи ребенком я никогда не чувствовал себя в безопасности в Лас-Вегасе. Чувство страха не оставляло меня.

С детства я был спокойным и любознательным: коллекционировал марки, запускал бумажных змеев, выискивал рогатых жаб, держал старую черепаху, которую назвал Мадам Квонг. Но в шестом классе моя жизнь изменилась. Однажды вечером я катался на санках, когда на меня напала ватага мальчишек. Джимми, их вожак, стал избивать меня, пока я не остался лежать в снегу в бессознательном состоянии. Друзья притащили меня домой. Много лет спустя этот Джимми попал в лечебницу за убийство своего отца.

В младших классах средней школы мне приходилось тратить много времени на то, чтобы избежать избиений. Мой лучший друг Льюис жил на противоположной стороне улицы. Он был ловким, энергичным и веселым. Мы вместе учились, вместе ходили в школу и старались защищать друг друга. Он был единственным, над кем я позволял себе смеяться. Но, несмотря на дружбу, во мне бурлили мрачные чувства.

В пятнадцать лет я был избит в последний раз. Пара мальчиков набросилась на меня за завтраком и избила латунными кастетами. На следующей неделе я отыскал в школе самого коренастого мальчишку. Его старший брат был «золотой перчаткой» чемпионата по боксу. На одной руке у парня была татуировка в виде гремучей змеи, а на другой – тату в виде пружинного лезвия, вонзенного в сердце. Я попросил научить меня драться.

Мы провели в гимнастическом зале десять жестоких поединков. В последний раз вдруг что-то оборвалось во мне, словно туго натянутая струна. Я больше не собирался терпеть – никогда и ни от кого! Злобный, жесткий удар моего кулака лишил парня сознания. Вдруг, в тот миг, когда он упал, меня захлестнула волна жестокости и жажды отмщения.

В течение недели я преследовал одного из тех молодчиков, что набросились на меня за завтраком, и избил его. На следующий день, когда трое его приятелей зажали меня в угол на узкой улице, я избил их главаря до полусмерти. Остальные убежали. Внезапно меня охватило желание драться с любым, кто хотя бы косо посмотрит на меня. Когда преподаватель латинского языка пригрозил отправить меня к директору за мое поведение в классе, я пообещал разбить его машину, если он это сделает. Он вынужден был отступить, а я почувствовал свою силу. Я не хотел более защищать себя, я жаждал самоутверждения.

Однажды ночью (в то время мне было шестнадцать лет) я пригласил к себе домой на вечеринку группу приятелей. Льюис и я приготовили пунш и сэндвичи. Я танцевал с Марсией, моей подружкой, под мелодию «Голубые замшевые ботинки». Затем вошли несколько неприглашенных парней. Среди них был Монти, мой сосед и центровой нашей футбольной команды. Я велел Монти и его друзьям уйти. Монти удивленно на меня посмотрел. Этого взгляда было достаточно. Я толкнул его, затем принялся избивать в приступе гнева, пока он не оказался беспомощно распростертым на полу. Трое парней оттащили меня. Льюис и Марсия в ужасе смотрели, как друзья Монти несут его к машине.

«Если я не заступлюсь за себя, тогда кто сделает это?» – пытался оправдываться я. И все же глубоко в сердце я был потрясен. Ведь Монти не сделал ничего, чтобы заслужить столь жестокое обращение.

Я стал напиваться по выходным. Это было похоже на тушение пожара бензином. Как-то я возвращался с друзьями с охоты. Мы увидели подъехавших на мотоцикле двух райдеров – Карлоса и Хулио, пару бандитов, которые избивали меня в далеком детстве. Я крикнул Бобби, сидящему за рулем: «Остановись за ними!» Затем я просунул свое ружье в окно машины почти в нескольких футах от головы Хулио. Он глядел на меня в ужасе. Я был доволен, понимая, почему я нацелил на него ружье. Вынув молоток, я положил его в поле зрения; нацелил ствол на три дюйма выше головы Хулио, прежде чем нажать спусковой крючок. Выстрел смел их с дороги и сбросил в ров, где они громко ругали нас, в то время как мы над ними смеялись.

Я полностью вышел из-под контроля. Моих родителей вызывали к директору, чтобы поставить в известность о моем поведении. Все друзья оставили меня, за исключением Льюиса. Однажды вечером мы поспорили. Льюис уехал на машине с несколькими друзьями. Я ушел с чувством страха и ярости, что меня предали, а затем прыгнул в машину и догнал их, преградив путь их машине у знака «стоп». Адреналин бушевал в моей крови, когда я буквально вылетел из машины и подбежал к месту, где сидел Льюис. У него не оставалось времени закрыть окно. Я молотил его кулаками: несколько раз удары пришлись на стальную раму окна, рана до крови мои руки. Но я не чувствовал боли – только ярость. Даже сегодня я все еще вспоминаю выражение замешательства и ужаса на лице Льюиса, когда удары сыпались на него один за другим.

Я потерял своего лучшего друга, но винить в этом нужно было только себя. Чувствовал я себя ужасно. «Ты должен владеть собой!» – говорил я себе – «Ты превращаешься в маньяка!» Так я решил исправиться. «Я смогу управлять собой!». До поры до времени жизнь шла ровно: до тех пор, пока Марсия не порвала со мной и стала встречаться с Майком, недавно приехавшим в наш город. Я просто хотел убить его!

Однажды Майк устроил большой прием в танцевальном зале отеля «Кастанеда». Приглашены были все, кроме меня. Я принял решение - выпив, сел в свой пятьдесят седьмой «Шевроле» и поехал на вечер. Подойдя к дверям, я потребовал впустить меня. Когда меня попросили показать приглашение, я вышел из себя. В гневе я кричал на Майка, не обращая внимания на родителей, которые пытались удержать меня: «Выходи и дерись как мужчина!» В глубине зала шла постановка Бадди Холла «Крошка Сью». Все прекратили танцевать и уставились на меня. Водка и ярость ослепили меня, и мне казалось, что здесь я могу справиться со всеми. Только когда один из родителей стал звонить в полицию, я ушел. Разъяренный, я сел в машину и включил на полную громкость радио, заглушив шум колес.

Глубоко в сердце я испытывал отвращение к тому, кем я стал. Где тот чувствительный ребенок, которым я когда-то был? Я больше не смеялся и не улыбался. Бесстрастное лицо и злобный взгляд отталкивали от меня людей. Я все глубже и глубже анализировал свое внутреннее «я» и, казалось, не находил выхода.

Спустя четыре дня после стычки с Майком я направлялся домой с пол пинтой водки, засунутой во внутренний карман моей потертой кожаной куртки. Осенняя прохлада освежала лицо. Когда я проезжал мимо старой церкви на углу Университетской и 8-й улицы и остановился на сигнал светофора, до меня донеслось пение. Я не любил церкви, ненавидел органную музыку. Но странное чувство росло в моем сердце - благодатная сила исходила от храма, призывая меня войти внутрь через двойные дубовые ворота.

Внезапно я ощутил внутри себя безнадежную пустоту
и сильную тоску, такую глубокую,
что у меня не было слов, чтобы выразить свои ощущения.
Это поглотило меня. Я хотел мира,
который мог бы принести мне только Бог.

Сигнал светофора сменился на зеленый. Я не двигался. Музыка стихла. Что скажут люди, если я войду? Я начал пересекать улицу, но тяжесть в моем сердце усилилась. Внезапно я возвратился и поднялся по ступенькам до этих больших двойных дверей, открыл их и вошел внутрь.

Был четверг, в храме шло вечернее богослужение. Как только я вошел, все головы повернулись ко мне, и я понял, что люди меня знают. Мое лицо вспыхнуло, и я быстро уселся на ближайшее сиденье. «Возможно, они просто выкинут меня вон», - подумал я. Но вместо этого ощущение мира и дружелюбия, которое коснулось меня у светофора, стало более личным и явным.

Священник говорил о Христе, о том, что Христос может войти в жизнь человека через сердце и внести мир в каждый его уголок. Меня снова охватило чувство безнадежной пустоты и сильной тоски. Я так хотел этого мира и ждал чуда от Бога. Я понял, что без Него просто умру.

После службы я встал на колени и попросил Христа войти в мое отчаявшееся сердце и дать мне мир. «Отдаю Тебе свою жизнь», - молился я. Когда я поднялся, тепло Его любви охватило меня, и слезы потекли по щекам. Там, где минутой ранее была пустота, теперь царил неописуемый мир, который наполнил все мое существо. Впервые за долгое время я не испытывал страха.

Следующим утром по дороге в школу я заметил Майка, одиноко бредущего по другой стороне улицы. Когда я подбежал к нему, он выронил свои книги и приготовился защищаться.

«Ты собираешься отделать меня, Монтгомери?» - крикнул он.

«Майк», - сказал я, становясь напротив него, - «я хочу попросить прощения за произошедшее на твоём вечере», - и протянул ему руку. Майк глядел на меня с подозрением. «Это что, очередная уловка?» - он настойчиво ждал ответа.

«Нет», - ответил я, - «что-то невероятное произошло прошлым вечером. Я еще полностью не могу понять этого, но драки не хочу. Давай будем друзьями».

Майк внимательно посмотрел мне в глаза, затем подал руку и сказал: «Хорошо, Денни, я тебе верю».

Это рукопожатие стало началом новой жизни. В том учебном году я прилагал все усилия, чтобы исправить совершенные мною ошибки. Было очень трудно, но мир, наполнивший мое сердце, и пребывание в церкви поддерживали меня.

На протяжении нескольких последующих лет я испытывал гипнотическое влияние парадокса: Бог превращал мою ожесточенность, недоверие и злобу в сочувствие, утешение и любовь. Затем я почувствовал призвание стать клиническим психологом, и консультационная терапия стала моим служением Ему в течение почти двадцати пяти лет. Я воочию увидел, как понимание, познание своей личности может вывести человека на новый уровень близких взаимоотношений с Богом и людьми.

Священник-психолог Игнатий Лепп писал:

Каждая личность имеет моральный долг - стремиться к максимальному саморазвитию. Мистики, заявляя, что Бога нужно открыть в собственной личности, знают, о чем они говорят. Отрицанием собственной личности многие стали реально неспособными найти Бога. (1)

Когда люди пренебрегают саморазвитием, они страдают от последствий своего отказа.

Эта книга написана для тех, кто:

- v задается вопросом: «Кто я?»
- v чувствует беспокойство по поводу взаимоотношений с кем-либо;
- v имеет склонность к депрессии;
- v страдает от застенчивости;
- v переживал сильные вспышки гнева;
- v чувствует апатию в своей духовной жизни;
- v часто ощущает себя виновным;
- v страдает от навязчивых состояний;
- v нуждается в исцелении от боли, причиненной ему в прошлом;
- v нуждается в чем-либо одобрении;
- v испытывает трудности в принятии решений;
- v переживает трудную ситуацию в семье;
- v желает более близких отношений с Богом.

Книга отвечает на два основных вопроса:

1. Как позволить Богу изменить нас, используя принципы психологии?
2. Как развить чуткость и дружеские отношения с Иисусом Христом?

Новым инструментом для развития полноценной личности и глубокой духовности является так называемый «Компас Личности», речь о котором пойдет во второй главе.

Принимая с молитвой этот компас, вы сможете понять себя и других как никогда раньше, увидите, как освободить свою личность от влияния ситуаций, причинивших нам боль как в прошлом, так и в настоящем, выйдете из рамок зависимости, агрессивности, замкнутости: и ваше осознание Духа Святого в повседневной жизни будет углубляться.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОСТА

1. Вернитесь мысленно ко времени, когда вы нуждались в обращении к Богу. Каковы были обстоятельства? Продолжаете ли вы созидать те отношения с Ним, которые начали в то время? Отношения требуют непрерывного желания, открытости и доверия. Я советую провести некоторое время в сосредоточенности, восстанавливая свои чувства открытости и желания пребывать с Богом.
2. Если ваши отношения с Богом ослаблены сомнением, беспокойством, страхом, безответной молитвой, чувством вины или чем-то еще, тогда я предлагаю вам позволить Духу Святому наполнить вас. Запишите на листке бумаги все причины, по которым вы не чувствуете близости к Господу. Теперь изрежьте эту бумагу на полоски и выбросите в мусорную корзину. Ничто не может отдалить вас от всеобъемлющей любви Отца, как сказал об этом Его Сын, Иисус Христос.
3. Чтобы усилить способность понимания себя и других, записывайте в своей ежедневной молитве, что более всего вас смущает, ранит или сокрушает в себе или других. После каждой записи молитесь Христу, чтобы Он помог вам обрести здравый смысл, чтобы совладать с собой. Перечитывайте свой дневник молитвы каждую неделю, чтобы найти ответы на все свои вопросы.
4. Я советую вам делать пометки и примечания на полях этой книги. Величайшая школа мира - это ваша собственная библиотека. Овладевайте материалом. Обратитесь к Святому Духу с просьбой помочь вам все усвоить. Отмечайте места, которые вам следует перечитать еще раз, спустя месяцы или даже годы.

ГЛАВА 2 КОМПАС ЛИЧНОСТИ

ПРОПОВЕДЬ ИИСУСА ПРИЗЫВАЕТ КАЖДОГО МУЖЧИНУ, женщину и ребенка принять участие в наиболее выдающейся из всех революций - изменении его или ее собственной личности. Иисуса, более чем кого-либо еще, заботило качество человеческой жизни, включающее отношения между мужчиной и женщиной и прославление маленьких детей. Он знал, что здоровая личность укрепляет семьи и позволяет людям исполнять Божию волю. Иисус подчеркивал, что сила Святого Духа и мужество любить поможет нам вести созидательную жизнь.

В то время как фарисеи в своей религиозной жизни делали акцент на обрядности, регулируемой законом, Иисус полагал, что можно соблюдать все обычаи, но не быть угодным Богу. Его более волновало становление личности, нежели то, что человек совершает. Это не значит, что Он считал поступки несущественными. Иисус знал, что наше внешнее поведение определяется внутренним отношением. По мнению Христа, ответ на вопрос о том, как угодить Богу, следует искать в спонтанной активности личности, позволяющей Ему изменять себя.

«Не может дерево доброе приносить плоды худые, ни дерево худое приносить плоды добрые» (Мф 7:18).

Проповедь Иисуса разорвала старые мехи фарисейской религии и влила новое вино Духа Святого. Святой Дух является центром здоровой личности, поскольку Он проникает в нас подобно источнику, наполняя нашу жизнь событиями и благодатью. В следующей главе, «Сущность Личности», я скажу о Святом Духе несколько больше. Но здесь я хотел бы сосредоточиться на том, как личность Иисуса - (и как мы можем подражать Ему) - дает ключ к развитию наших способностей в направлении здоровому самоопределению, близости и общению в любви.

Как психолог, я восхищаюсь личностью Иисуса. Личность Христа не была косной или односторонней, но проявляла динамичный ритм самовыражения. Его любви было достаточно, чтобы освободить и спасти женщину, уличенную в прелюбодеянии, когда ее обвинители хотели побить ее камнями. Это открывает нам милосердие Христа. Он был достаточно смел и уверен, чтобы взять в руки плетель и физически выгнать торговцев из храма. Это открывает нам праведное негодование Христа. Он был достаточно силен, чтобы исполнять волю Бога и воскреснуть из мертвых, победив смерть. Это открывает власть Христа над всеми явлениями земли и неба. Он был достаточно слаб, чтобы пойти на крестную смерть и быть погребенным. В этом проявляется смирение Христа.

Иисус дал здоровой личности свободно сочетающиеся полярности. Его называли Розой Шарона (любовь), Львом Иудеи (уверенность), Агнцем Божиим (слабость) и Князем Мира (сила). В лице Христа мы видим Божий план формирования уравновешенной личности.

Эти точки компаса необходимы нам для понимания нашей личности в сегодняшнем мире. Позвольте мне объяснить, что я подразумеваю под понятием «уравновешенная личность». Компас личности можно сравнить с физическим компасом, используемым для определения направления: север, юг, восток и запад. Две пары полярных противоположностей располагаются по периметру окружности. Север - напротив юга; восток - напротив запада.

Компас может указать нам направление движения, особенно если низко плывущие облака днем закрывают солнце, а ночью за ними не видно звезд, но компас указывает правильное направление лишь в том случае, если он работает должным образом. Пока стрелка способна свободно и ритмично двигаться во всех направлениях, мы знаем, как найти путь домой.

Если личность человека символически представить в виде окружности, тогда мы сможем изобразить два полюса, пересекающиеся в центре компаса личности. Четыре опорных точки по периметру – словно внутренние проводники. Эти четыре полюса могут быть названы следующим образом: Любовь, Уверенность, Слабость и Сила, что можно свести к акрониму ЛУСС.

Точки компаса «Любовь» и «Уверенность» указывают на основные направления, наставления по отношению к другим людям; полюса «Слабость» и «Сила» являются константами, выражающими то, что мы чувствуем в отношении самих себя. Католический богослов Анри Нувен (Henri Nouwen) подчеркивает, что жить духовной жизнью означает, «прежде всего, - прийти к осознанию внутренних полярностей, между которыми мы находимся в напряжении» (1). Понимание и управление этими ключевыми полюсами приводит нас к состоянию личностного равновесия.

Полюс Любви

Любовь - это больше чем чувство; это препоручение себя высшему благу ради других и самих себя. Любовь – это отношение Бога к человечеству и вдохновение нас на установление подобных отношений друг с другом. Когда полюс любви устойчив, мы чувствуем тепло, доброту, заботу и радость.

Но многие люди исключают любовь из своей эмоциональной палитры, поскольку не хотят чувствовать себя уязвимыми. Они теряют веру в самих себя и других; встают в оборонительную позу и окружают стеной свои сердца. Нежелающие сбросить с себя эту броню, оказываются в ловушке: их личные ожидания не позволяют развиваться целостности.

Любовь играет большую роль, помогая нам добиться поддержки, дружбы и понимания. Она приносит в жизнь устремленность и яркость. Когда приходит любовь, мы перестаем чувствовать себя одинокими, ощущаем свою принадлежность – и можем выразить наши страхи, потребности и мечты. Здравая любовь – это улица с двусторонним движением, она позволяет исцелить раны других и одновременно излечиться самим. Любовь включает в себя чувство эмоциональной и духовной связи с другими. Любовь – кровь,

животворящая сила христианина и целительный бальзам в этом беспокойном мире. Иисус сказал:

«По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин 13:35).

Никто не получит полного исцеления, если прежде не примет в себе духа любви. Но в случае, если мы начнем ею злоупотреблять, она может стать жестокой ловушкой. Любовь никогда не была и не будет «лицензией» для другого человека, который, благодаря такому разрешению, сможет растоптать нас. Мазохизм - это искажение любви, означающее, что мы считаем себя настолько ничтожными, что позволяем другим помыкать нами. Нам настолько необходимо одобрение и поощрение, что порою мы теряем чувство собственного достоинства.

Мазохистская любовь жертвует нашим здоровьем и благополучием - якобы для того, чтобы осчастливить кого-то еще. В четвертой главе, «Зависимый христианин» - я как раз рассматриваю этот вопрос. Здоровая любовь никогда не позволит использовать и уничтожить нас. В браке или в дружбе, здоровая любовь вносит благосклонность, терпимость и высокую оценку личности другого, позволяет нам прощать и принимать самих себя. Возрастание в любви означает умение говорить: «Я принимаю», «Я поддерживаю», «Я лелею», «Я умею нежно заботиться». Добродетель любви берет начало на полюсе любви.

Здоровая любовь требует равновесия уверенности, силы и слабости. Когда наша любовь зиждется на пути благодати, здоровом нравственном начале, то наши отношения с другими осуществляются через взвешенную, гармоничную взаимозависимость, т.е. они не слишком зависимы, не слишком независимы и нет необходимости во взаимном контроле. Здоровая любовь дает нам возможность исполнять главную заповедь, которую дал нам Иисус:

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим»; сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей: «возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф 22:37-39).

Полюс Уверенности

Полюсом, противоположным любви и одинаково важным в эмоциональном плане является полюс уверенности. Уверенность помогает нам без особых трудностей защищать себя, выражать себя на должном уровне, реализовывать себя и делать то, что нам необходимо, пользоваться неоспоримыми правами, не отрицания прав других, и говорить «нет» без чувства вины.

Уверенность помогает нам в большинстве рядовых ситуаций: например, способствует четкому и открытому выражению своих чувств и мнения - даже если наше мнение расходится с общепринятым; оно помогает переживать наиболее трудные моменты жизни, не сжимаясь от страха. Она позволяет нам переживать испытания - когда, например, приходится противостоять человеку, несправедливо относящемуся к нам и бросающему нам вызов в неблагоприятной ситуации.

Уверенность можно считать двигателем для преодоления обстоятельств, угрожающих заманить нас в ловушку или разрушить; она придает нам крепость, необходимую для того, чтобы следовать воле Божией.

Мне кажется неудачным то, что полюс уверенности часто связывается с порицанием, осуждением других людей и стремлением заставить их идти по нашему пути. Все это - неприятные или агрессивные проявления уверенности, которые возникают тогда, когда мы перестаем поддерживать равновесие любви.

Фактически, испытанием зрелости в сфере уверенности является то, сможем ли мы самоутвердиться без ненависти, злорадства или непощения. Зрелость означает, что мы можем отстоять свое мнение, не сжигая мостов, можем выразить себя, прислушиваясь к другим. При здоровой уверенности мы можем

чувствовать гнев или возмущение, но в этом случае мы пойдем по пути дипломатического общения вместо того, чтобы направлять в адрес другого человека суровые упрёки.

Правильно понятая и переживаемая уверенность служит целям любви и справедливости в мире. Она дает возможность бороться с несправедливостью, эксплуатацией и фальшью. Мы видим ее у Иисуса, в случае с торговцами из Иерусалимского Храма и лицемерными фарисеями. Возрастание в уверенности означает: «Я экспрессивен», «Я могу бросить вызов», «Я могу противостоять», «Я могу отличить одно от другого». Подобно тому, как понимание рождается в сфере любви, так и здоровый подход и понимание полюса уверенности порождает добродетель мужества.

Полюс Слабости

В сегодняшней культуре полюсом слабости довольно часто пренебрегают – даже христиане. Люди (особенно мужчины), как правило, ухмыляются и скрывают ее, стараясь никогда не падать, держать удар, побеждать, никогда не жаловаться на трудности и не показывать слез. Такая позиция наиболее неудачна. Она не позволяет человеку встать на путь истинного смирения.

Но слабость – это не заниженная самооценка или постоянное невезение. Она означает принятие ран, которые наносит жизнь. Никто не может быть всегда «царем горы». Нам необходимо принятие временной слабости, но без ее преувеличения. Мы должны повернуться лицом к нашим ограничениям для того, чтобы преодолеть их. Слабость – это царский путь к единению с Богом. Мы можем уповать на Него, и Он спасет нас. Наша сила – в признании собственных недостатков и ограничений.

На некоторое время краски жизни могут поблекнуть.

Но если мы представим наши нужды Богу и нашим друзьям, неудачи превратятся в победы роста и исцеления.

Периоды слабости – это благословенное время для переоценки ценностей. Они учат нас не превозноситься над другими, не почивать на лаврах и не быть самонадеянными. Мы знаем, что это расходится с волей Бога, из-за чего родник нашей жизни усыхает и сходит на нет. Слабость развивает духовное напряжение личности, так, что мы начинаем видеть смысл даже посреди зла, боли и смерти. На некоторое время краски жизни могут поблекнуть, но если мы представим наши нужды Богу и нашим друзьям, неудачи превратятся в победы роста и исцеления:

«[Мы] укреплялись от немощи» (Евр. 11:34).

Другой аспект полюса слабости – это принятие страха как естественной части человеческой жизни. Многие люди стремятся избегать страха любой ценой: но это нелогично. Мы должны научиться контролировать страх, а не избегать его. Все мы иногда чувствуем неуверенность, страх и беспомощность.

Когда возникает чувство слабости, не следует паниковать. Мы можем расслабиться, напоминая себе, что это необходимо для приведения себя в состояние равновесия. Сохраняя терпение, мы начинаем понимать, что слабость неожиданно превращается в мужество и силу. Об этом говорится в молитве Рейнольда Небура (Rainhold Niebuhr):

Боже, даруй мне спокойствие, чтобы я мог принять то, что не в силах изменить, мужество изменить то, что мне по силам, и мудрость, чтобы я мог отличить одно от другого.

Разумно принять слабость – значит сказать: «Я несовершенен», «Я раним», «Я нуждаюсь в помощи» и «Это – возможность роста». Добродетель смирения рождается на полюсе слабости. Однако, мы можем ощутить исцеляющие аспекты полюса слабости только тогда, когда остальные точки компаса будут находиться в состоянии равновесия.

Полюс Силы

Сила – это чувство достаточности и собственного достоинства. Упрощая это, можно сказать, что сила – внутреннее осознание того, что жизнь – это достойная жизнь. Быть уверенным в своей компетентности – не грех и не самонадеянность. Если мы не будем уважать самих себя, мы не будем уважать и других людей.

Американская культура, как правило, поощряет искаженные проявления силы, такие как самовлюбленность, самодовольство, независимость или слепая амбиция. Священное Писание предупреждает нас:

«Погибели предшествует гордость, и падению - надменность» (Притч. 16:18).

Напротив, проявлением здоровой силы является то, что мы делаем все возможное, однако не стесняемся и попросить о помощи, когда она нам необходима. Мы признаем свои ошибки и просчеты, спешим возместить убытки, и великодушно оказываем помощь.

Другой признак здоровой силы – это использование нашей власти скорее во благо другим, нежели ради того, чтобы ими помыкать. Зрелость полюса силы может быть проверена с помощью следующих вопросов: могу ли я проявлять свою компетентность, не выказывая высокомерия? Могу ли я хорошо себя чувствовать, не осуждая других, считая их худшими, чем я сам? Буду ли я «из кожи вон лезть», чтобы все сделать своими силами, или все же попрошу о помощи, когда она будет мне необходима? Не злоупотребляю ли я доверием моих сотрудников, не обхожусь ли с ними плохо, отдавая неразумные приказы?

Людям необходимо чувствовать и выражать свои чувства достоинства и доверия, знать, что они чего-то стоят. К истинной силе можно прийти различными путями, но самый простой из них – посредством самоопределения: я - стоящий человек, я не должен действовать, подавляя других. Я могу быть самым собой, принимать других людей такими, какие они есть. Возрастание в направлении полюса силы сопровождается следующими высказываниями: «Я адекватен», «Я компетентен», «Моя жизнь имеет смысл», «Я могу быть полезен». Добродетель уважения является плодом полюса силы.

Любовь не лучше чем уверенности, а сила ничем не лучше слабости. Эти четыре полюса компаса просто отражают потенциал, который Бог вложил в нас для того, чтобы мы могли стать здоровыми людьми. Эти четыре основных полюса -любовь, уверенность, сила и слабость – обеспечивают широту и долготу для психического и духовного процветания.

- v Любовь – это клей, который сводит воедино в отношениях заботу и нежность;
- v Уверенность дает нам возможность отстаивать свою точку зрения и дает чувство самовыражения и мужества;
- v Сила отражает наше чувство собственного достоинства, долга и способности к сотрудничеству;
- v Слабость говорит о том, что все мы несовершенны и вносит в нашу жизнь смирение и сопереживание.

Если мы игнорируем один или более полюсов компаса, мы превращаемся в «обделенных», неполных личностей. Наша личность становится твердой и односторонней. Подобная жесткость способствует искажению нашего восприятия Бога. Мы отказываем себе в своей тождественности, преуменьшаем свою способность к близким отношениям, а также отказываем себе в способности стать участником общины любви. Католический философ Габриэль Марсель говорит, что лучший антидот на такое не аутентичное, неполное существование - это «добродетель открытости» (2): - открытости Богу, нашей глубинной личности и ее росту.

Недостаток равновесия личности проявляется четырьмя основными способами, в зависимости от того, на каком из полюсов личности мы «застыли». Чрезмерная любовь перерастает в зависимость. Неконтролируемая уверенность перерождается в агрессию. Непомерная слабость сжимается, превращаясь в отчуждение. Раздутая сила переходит в навязчивый контроль. Подобные шаблоны способны держать нас в своих сетях на протяжении многих лет. Мы можем молиться об исполнении воли Бога, и, в то же самое время, противиться Его руководству, будучи в жизни упрямым и жестоковейным. В четвертой и седьмой главе я постараюсь объяснить эти односторонние перспективы и показать, как можно преодолеть их.

Наиболее распространенная причина того, что человек застывает на одном из полюсов и тем самым обедняет свою личность, обуславливает ее однополярность, является то, что мы встаем на этот путь, будучи еще детьми. Многие женщины слишком склоняются в сторону полюса любви, потому что другие (взрослые, знакомые...) называли любое выражение силы и уверенности слишком угрожающими симптомами, которые не идут женщине, или же проявлениями эгоизма. Многие люди пребывают на полюсе уверенности, потому что другие препятствовали выражению их глубочайших чувств, учили быть гневными ради того, чтобы добиться своей цели. Те, кого в детстве часто оказывался жертвой, часто остаются на полюсе слабости, чувствуя безнадежность и беспомощность. Те же, кто был испорчен чрезмерными похвалами, вырастают самодовольными, эгоистичными и педантичными людьми, оставаясь на полюсе силы.

Независимо от того, назовем ли мы это грехом или манипуляцией, частичные недостатки перерастают в основные формы поведения. Такие разрушительные стереотипы блокируют подвижность и спонтанность здоровой индивидуальности. Они отравляют и препятствуют здоровому восприятию самого себя, других людей и Бога, затормаживают развитие личности и блокируют духовное преображение человека. Когда оказываясь заложниками однополярной личности, мы перестаем расти. Страх, нелюбовь начинают проникать в наши отношения и образ действий.

Чтобы объяснить, как действует страх, заставляя глубинную сущность человека «сжиматься», я воспользуюсь аналогией амебы - крошечного одноклеточного организма. Если амебу несколько раз уколеть иглой, она будет сжиматься постоянно, чтобы пережить нападение. Если человеку угрожают - психически или физически - особенно в ранние годы жизни, когда формируется основа личности, то он или она учится «вжиматься», уходить в себя из психического или духовного сознания, занимая скорее оборонительную, чем открытую позицию в жизни.

Разрушительные качества включают в себя однополюсные формы поведения личности. Подобные качества - это плохое решение проблемы, и потому они нам не союзники. Выход из плена стереотипного поведения состоит в том, чтобы одновременно распространить рост на противоположные полюса компаса и постепенно привести в состояние равновесия личность и взаимоотношения.

Так как Святой Дух ведет нас к целостности, любовь изгоняет страх, уверенность замещает беспомощность, чувство собственного достоинства отменяет стыд, мужество уменьшает неуверенность в себе. Мы восстанавливаем внутреннее равновесие. Христов ритм любви, уверенности, слабости и силы может быть восстановлен.

Опыт Бабочки

Элизабет была моей студенткой в католической аспирантуре, где я преподавал психологию. В ее возрасте (а ей уже было за тридцать), только что, родив третьего ребенка (и уже подумывая о четвертом), она чувствовала внутреннюю потребность быть добрым и супружеским консультантом. Мои курсы помогли ей взглянуть на проблемы, относящиеся к семье, учебе на врача и следования внутренней истине во Христе.

После года посещения наших занятий, Элизабет написала следующее:

Кто бы ни был тот первый человек, который провел аналогию между превращением гусеницы в бабочку и смертью и воскресением – жизнью ветхой и жизнью новой – он должен был иметь некоторый «опыт бабочки». Как и я – в определенной степени.

Распутанные узлы, ослабленные путы - это свобода. Это освобождающее чувство медленного бега по лугу, когда твои руки и ноги движутся в такт мелодии ритма жизни. Но, тем не менее, образ бабочки выражает это гораздо лучше, и то по причине своего кокона.

Как мне кажется, люди сталкиваются в своей жизни с коконом не один раз. Как это началось у меня? Почему это началось?

Будучи гусеницей, я была счастлива. Жизнь была немного ограниченной – но и всего то. Я видела саму себя такой, какой меня видели другие – кудрявой, не имеющей проблем, счастливо вышедшей замуж, материально обеспеченной, греющейся в лучах любви Божией... но это не радовало меня.

Я не знала саму себя. Фактически, я даже не осознавала, что себя не знаю. Разумеется, что я не была хозяйкой собственным чувствам. Мне было необходимо удалиться от всех тех, кто бессознательно продолжали считать меня любимой, ручной гусеницей, для того, чтобы обрести возможность взглянуть на истинное положение вещей. Вот почему я, в конце концов, оказалась здесь, в колледже.

Все произошло быстро, именно так, как я люблю. Однако это был трудный, захватывающий, напряженный, радостный, энергичный и совершенно особенный год. Было так много значимых встреч. Каждая неделя занятий приносила мне новые знания, каждый раз я узнавала так много нового. И все же несколько вещей были особенно важными.

Брошенные мимоходом слова доктора Монтгомери превратили струйку в наводнение. Это случилось прошлой осенью. Он сказал: «Лиз, Вы кажетесь мне очень напряженной с момента самой первой нашей встречи». Я не могла в это поверить. Все знали, насколько спокойной, уравновешенной, и собранной я всегда была. Я вовсе не была напряженной..., как это могло прийти ему в голову?

Я просто посещала полный курс занятий в школе, радовала моего мужа готовила пищу три раза в день, убирала дом, водила сына на занятия в клуб младших бойскаутов и в музыкальную школу, забирала дочь с собою на занятия брауни-гайдов и на каток, и все свободное время отдавала моей новорожденной малышке! Напряжение... напряжение! А ведь это правда! Я должна была смело посмотреть этому в лицо. Так началась целая цепь открытий.

Мне казалось, что я спокойна, но поняла, что напряжена. Я считала себя уравновешенным человеком, а мне открыли, что я даже не знала саму себя. Я думала, что я любила, а узнала, что зачастую я была просто безразлична, мне представлялось, что я общительна, а оказалось, что я замкнута и необщительна. Но, с другой стороны, я узнала и кое-что хорошее: я всегда считала себя темной и невежественной, а оказалось, что я умна.

В более раннем этапе моей христианской жизни подобный взгляд на вещи показался бы мне далеко не духовным. Но где-то в начале этого года я почувствовала огромную уверенность в том, что Бог действительно был тем, кто подвел меня к этому этапу - и Он провел через него.

Есть причины, по которым я могу судить, что это почти завершено. Однако вполне возможно, что это - начало новой эры, в которой я буду действовать согласно тому, чему я научилась. Я знаю, что жизнь все больше меня восхищает и радует. Я люблю моего мужа и детей больше, чем прежде. Я более открыта для

дружбы с новыми людьми, которых я встречаю каждый день. Больше же всего я чувствую себя более комфортно, живя с Богом. В этом году моего роста я соприкоснулась с моим собственной ценностью и потенциалом.

Простое осознание само по себе уже явилось большей частью ответа. Возможно, так произошло потому, что я хочу измениться. Я действительно хочу быть открытым, искренним человеком.

Пока же я могу сказать, что глубоко во мне что-то происходит – и это «что-то» мне нравится.

Преображение личности – это странствие длиною в жизнь. Сестра Бернадетта Феттер говорит о своем странствии как об:

...открытии новых дверей, становлении, испытании, движении внутрь в направлении моего сокровенного центра, развитии взаимоотношений... Каждое странствие - это новое начало! (3)

В следующей главе я покажу, как Святой Дух подобно артезианскому источнику может течь внутри нашей глубинной сущности и преобразовать нас.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Проследите всю вашу жизнь, стараясь найти в ней те времена, когда вы использовали каждый из данных полюсов наиболее здоровым образом. Опишите в вашем дневнике молитвы, каким образом полюса компаса обеспечивают равновесие вашей индивидуальности. Просите Бога укрепить те полюса компаса, которые на данный момент вами игнорируются. Прочтите каждый из нижеследующих пунктов медленно и вслух. Можете ли вы сказать, что ваше понимание совпадает с ними?

v Любовь: «Я могу оказать поддержку, заботу, симпатию, могу позаботиться о других. Я нравлюсь себе и люблю себя. Я считаю, что помощь другим людям и доверие своим инстинктам помогают мне сохранить целостность моей личности»;

v Уверенность: «Я могу выражать свое мнение, независимо от того, одобряют ли его люди или нет. Я могу сказать «нет» на неразумные или неудобные для меня просьбы. Я могу отстаивать свои потребности и открыто говорить о том, что имеет для меня значимость»;

v Сила: «Я адекватно реагирую на задачи, которые ставит предо мною жизнь. Я могу приобрести компетентность и знание в новых областях благодаря практике, дисциплине и мастерству. Я могу гордиться тем, что я делаю хорошо и желать научиться всему тому, что может помочь мне преуспевать»;

v Слабость: «Я могу расслабиться и не думать о своих случайных сомнениях и беспокойстве, зная, что они являются частью человеческой природы. Я могу осознавать мои ограничения. Могу попросить о помощи, когда буду в ней нуждаться. Я могу быть скромным и чутким по отношению к другим, если они не достаточно сильны».

2. Считаете ли вы, что какой-либо из полюсов компаса труден для вас? Обсудите ваше открытие с близким другом. Отсутствие или искажение полюса компаса может быть связано с травмирующим опытом в вашем прошлом. Молитесь о том, чтобы вы могли найти пастырского консультанта или психолога, который мог бы оказать вам в этом помощь. Подумайте о возможности посещения курсов исцеления и восстановления в вашем регионе.

ГЛАВА 3

ГЛУБИННАЯ СУЩНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

НАШЕ ДУХОВНОЕ ЯДРО, центр нашей личности является источником данной нам Богом индивидуальности и присутствия в ней Христа. Иисус сказал:

«Царствие Божие внутри вас есть» (Лк. 17:21)

Святой Дух живет внутри нас, вдохновляет нас на то, чтобы мы свидетельствовали о Царствии Божием. Духовное ядро отражает тот факт, что мы сотворены по образу и подобию Бога и состоим с Ним в близких отношениях. Мы открываем и реализуем себя во Христе, будучи членами Его Мистического Тела, включая поместную Церковь.

Ричард МакБрайен, декан факультета богословия Университета Нотр-Дам, пишет:

Это Царствие, конечно же, доступно каждому человеку по «милосердию и благодати», и все же каждый человек может обрести его благодаря полному внутреннему обновлению, которое в Евангелии именуется греческим словом «metanoia»: это радикальное преобразование, глубокое изменение разума и сердца. Сама Церковь возникает из общины, собранной во имя Иисуса, чтобы вместе искать Царствия, строить его и им жить.... Это - провозглашение в слове и, в таинстве, в свидетельстве и в служении. (1)

Наш потенциал внутреннего обновления зависит от того, насколько мы будем становиться восприимчивыми на действие в нас Святого Духа. Кто же Он - Святой Дух, таинственная третья Ипостась Пресвятой Троицы? Каким образом Он может стать для нас ближе, чем просто слова из Апостольского исповедания веры? Если мы представим себе Святого Духа, как артезианский источник, текущий через наше глубинное естество, Он станет для нас более близким и реальным.

Что такое артезианский источник? Небольшой город в штате Нью-Мексико - Артезия –богат подобными источниками. Для того чтобы сделать артезианский колодец, бурится скважина, до тех пор, пока бур не достигнет воды, и она не хлынет из скважины с сильным напором, подобно фонтану. Источник бьет выше, если он находится на вершине холма или горы.

С этой точки вода сочится вниз к земле и сливается в могучий поток. Следует бурить достаточно глубоко, чтобы скважина достигла подземного бассейна воды. Сила природы выталкивает воду из подземной реки через скважину источника. Таким образом, на поверхности источника появляется изобилие воды. Все, что требуется для того, чтобы вода в нем оставалась чистой – это оставить источник открытым и позволить воде истекать из его глубины.

Иисус сказал:

«Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой. Сие сказал Он о Духе, Которого имели принять верующие в Него: ибо еще не было на них Духа Святаго, потому что Иисус еще не был прославлен» (Ин. 7:38-39).

Мы нуждаемся в силе жизни Святого Духа, чтобы, преобразившись, уподобиться Христу и радикально обновить нашу внутреннюю жизнь. Однако веяние Святого Духа через нас может показаться непривычным. Поэтому мы должны более ясно осознать, как Святой Дух может наполнить нас с более глубокой любовью к Иисусу.

Могучий порыв Ветра

Спустя шесть лет после своего обращения я все еще жаждал жить в более близком общении с Иисусом. Мои страхи и сомнения слишком не давали мне проявить свои лучшие качества. Я хотел быть сильным. Теоретически, я знал о Божией любви, однако мне были необходимы более осязаемые доказательства, которые помогли бы мне укрепить свою дружбу с Богом и возрасти в ней. Порой Бог казался мне кем-то очень и очень от меня далеким.

Я изучал Библию, стараясь найти правильное направление. Хозяин Священного Писания говорил со мной о мудрости, силе и любви, которую Святой Дух дает тем, кто принадлежит Иисусу. Я читал о том, что Он:

† источник мудрости:

«Утешитель же, Дух Святой, Которого пошлет Отец во имя Мое, научит вас всему и напомнит вам все, что Я говорил вам» (Ин. 14:26),

«Одному дается Духом слово мудрости, другому слово знания, тем же Духом» (1Кор. 12:8);

† источник дивной силы:

«И Я пошлю обетование Отца Моего на вас; вы же оставайтесь в городе Иерусалиме, доколе не облечетесь силою свыше» (Лк. 24:49),

«...но вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святой; и будете Мне свидетелями в Иерусалиме и во всей Иудее и Самарии и даже до края земли» (Деян. 1:8),

«...силою знамений и чудес, силою Духа Божия, так что благовествование Христово распространено мною от Иерусалима и окрестности до Иллирика» (Рим 15:19);

† посредник любви Божией:

«И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда, а надежда не постыжает, потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Рим 5:3-5),

«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера» (Гал. 5:22);

† наш Утешитель в слабости:

«Также и Дух подкрепляет нас в немощах наших; ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными» (Рим. 8:26).

Я нуждался в такого рода отношениях.

Теперь я обладал знанием о Святом Духе. Но я хотел познать Его непосредственно и развить свои отношения с ним. Я чувствовал себя неуклюжим и немного возбужденным, но решил, что пришло время просить Бога представить меня Святому Духу.

В ночь на пятницу я проскользнул вверх в комнату, находящуюся в церкви в моем родном городе. Мне доверили ключ от нее, поскольку я часто приходил сюда ночью, чтобы молиться. Той ночью я пришел сюда, чтобы встретиться со Святым Духом, но я не представлял себе, как все это случится.

Я сел посреди затемненной комнаты на детском стуле – это была комната для маленьких детей. Склонив

голову, я начал молиться:

Боже мой, Иисусе, я хочу любить Тебя всем сердцем своим, но я очень часто не имею малейшего представления, рядом Ты или нет, и что Ты делаешь в данный момент. Мне необходимо чувствовать Твою дружбу, чтобы я мог говорить и свидетельствовать о Тебе перед другими. Библия говорит, что Святой Дух может помочь мне, что Он может наполнить меня любовью и силой. Вот я, Господи! Что будет дальше?

В течение нескольких минут комната была объята тишиной. Наконец, я решил, что ничего не произойдет, и уже встал, чтобы уйти, как вдруг звук, подобный могучему порыву ветра пронесся внизу по прихожей и ворвался в комнату. Волна электрической силы вошла в меня. Это ощущение наполнило меня невообразимой радостью – а затем пришел страх и я закричал: «Стоп!»...

Ветер тотчас же стих.

Вот, я, человек двадцатого века, воспитанный в культуре, основанной на науке, аналитическом мышлении и эмпирических доказательствах. В то время я только что получил степень бакалавра. И я почувствовал недоверие к звуку и силе ветра – Святого Духа, читал об этом в книге Деяний. Однако мне и в голову не приходило, что я могу пережить такое здесь и сейчас.

Я подошел к окну, чтобы посмотреть, не был ли это порыв ветра с улицы. Но окна были крепко закрыты. Стояла тихая летняя ночь. Биение моего сердца напомнило мне, что звук промчавшегося ветра был реальностью. Я сделал глубокий вдох, чтобы успокоиться, и решил еще раз помолиться и довериться своим чувствам – все равно какими они будут.

- Хорошо, Боже, - сказал я, - теперь я готов встретиться с ветром, если Ты захочешь вновь послать его.

Внезапно ветер пронесся по нижним помещениям и ворвался в комнату. Это было страшно и прекрасно одновременно. Сладостное чувство разлилось по всему моему телу. Ветер и мощь усилились настолько, что я снова закричал «Остановись!». И в тот же миг всё стихло.

В груди и в области сердца появилось ощущение покалывания. Постепенно приятная сладость затопила область шеи и нижней челюсти. Мои губы начали дрожать. Я стал заикаться, как маленький ребенок. Вдруг я понял, что говорю с Богом, но язык, на котором я говорил, не был английским. Это был совершенно другой, незнакомый язык, который я с тех пор называю своим «языком молитвы».

Этот странный новый язык не исходил из моего сознания. Мне показалось, что он шел прямо из моего сердца, из средоточия глубочайших моих чувств. Чувство, сопровождавшее мою молитву, заключалось в желании близкого, спонтанного и исполненного радости общения. Так я молился что-то около часа. Затем Святой Дух, исшел от меня. Я остался сидеть в тишине практически горящим.

Для одной ночи впечатлений было слишком много. Я сказал:

Спасибо, Господь Иисус, за то, что Ты показал мне Твоего Духа и Твою любовь! Прости мне мой испуг. Я не знал, что Ты сотворишь подобное! Спасибо за то, что Ты был так близок ко мне. Помоги мне стать Твоим другом на всю жизнь. Помоги мне любить Тебя и служить людям, пока я не встречу Тебя лицом к лицу.

С той ночи и до сего дня я остаюсь всего лишь человеком, со всеми моими недостатками, страхами и ошибками. Но во мне действует сила любви, которая врачует мои раны и раздувает пламя веры в моем сердце. Святой Дух распаляет мой дух и влечет меня к еще более близкому общению с Богом-Отцом и Его Сыном Иисусом.

Наш внутренний источник благодати

Священник-психолог Адриан ван Каам пишет:

В предвечном благодарении мы увидим, как внутренний источник благодати уподобил наше глубинное естество Иисусу. Мы вновь узрим, как источник внутри нас бьет в вечности с непреходящим великолепием. (2)

Уповать всем сердцем, всем своим существом на Святого Духа означает принимать от Бога силу, чтобы становиться целостным и справедливо обращаться с другими. Сочетая вдохновленное свыше самопознание с благодатью Божией, мы постепенно можем отвергнуть беспокойство, вину и ложную гордость. Святой Дух помогает нам развить мужество быть самим собой во Христе.

То, что я называю глубинной сущностью личности (a core of personality), Священное Писание называет словом «сердце». В Священном Писании слово «сердце» означает средоточие жизни – ваше естество и разум. Важные аспекты глубинной сущности человеческой личности таковы:

- v Доверие к своему внутреннему Верховному Суду - внутренней истине во Христе - для принятия решений;
- v Умение использовать свой интеллект без предубеждений и пристрастий;
- v Готовность чувствовать и выражать полный диапазон чувств, включая любовь и уверенность, слабость и силу;
- v Доверие к своим внутренним мотивам, предчувствиям и интуиции, зная, что они зачастую соответствуют воле Бога;
- v Открытость в повседневной жизни навстречу всем тем таинственным способам, которыми Бог действует в нашей жизни и личности;
- v Мужество быть несовершенным человеком, непрестанно по благодати Бога возрастающим и совершенствующимся в искусстве жить;
- v Внутреннее молитвенное наставление на Святого Духа, Который нас укрепляет и утешает.

Один из парадоксов личного роста состоит в том, что мы никогда не сможем добиться этого силой. Следует запастись терпением по отношению к самому себе и другим. Каждый человек должен возрастать в премудрости Божией сообразно собственному темпу и ритму.

Активный рост

Уповаю всем своим существом на Святого Духа, мы поддаемся процессу роста, в результате которого мы уподобляемся Иисусу Христу. Пока мы остаемся открытыми для этого процесса роста, Бог дает нам:

«...по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом Его во внутреннем человеке» (Еф. 3:16).

Святой Дух исцеляет, вдохновляет, утешает и ведет нас. Он помогает нам увидеть наши незavidные черты и признать свои недостатки, не чувствуя при этом себя осужденными. Если мы честно принимаем самих себя такими, какие мы есть, мы становимся все более и более целостными личностями.

Никто из нас не живет своей истинной сущностью постоянно, или даже большую часть времени – все мы заражены грехом и испорчены своеволием. Возрастание к аутентичной личности происходит медленно. Мы не можем измениться в один миг, внезапно, даже если мы очень того хотим. Наоборот, подлинные и устойчивые изменения происходят постепенно. Стабильный процесс становления подобен вызреванию цветочных луковиц в зимнем саду, которые в конечном счете расцветут в солнечном весеннем свете.

Духовный рост вскармливается мужественным принятием всего нашего естества – силы и слабости, уверенности и любви. Если мы не стремимся к активному росту, его просто не будет: ибо Бог уважает нашу

свободную волю. Противоположность активного стремления к росту – это сопротивление росту. Ложные устремления, которые идут вразрез с ростом личности, включают такие качества, как упрямство, жесткость, жестокосердие и цинизм. Святой Дух побуждает нас двигаться от сопротивления к радости возрастания в благодати. Он помогает нам препоручать себя Ему, более полно жить действительностью, развивает здоровую любовь и умение радоваться жизни. Все, что нам необходимо – это мужество роста.

В последующих четырех главах говорится о том, как мы можем освободиться от тех личностных устремлений, которые препятствуют нашему духовному росту: зависимости, агрессии, стремления к контролю и замкнутости. Противостоя и перерастая эти устремления, мы можем возрастать в уподоблении таким Христовым качествам, как искренность, близость и общение (communio).

СОПРОТВЛЕНИЕ ПРОЦЕССУ РОСТА

МУЖЕСТВО РОСТА

УПРЯМСТВО

Упорно повторять одно и то же, нежелание научиться чему-то новому. Биться головой о кирпичную стену вместо того, чтобы искать вход. Быть упрямым и гордым. Предвзятость и крайний индивидуализм, который отвергает возможность быть собой, близко общаться, работать и жить в общине.

КАПИТУЛЯЦИЯ

Прислушиваться к своей духовной интуиции и внутренним побуждениям. Открывать новые решения новых проблем и находить творческие решения для старых проблем. Обладать свежестью восприятия и искренней открытостью для Бога. Подчиняться Святому Духу, а не сопротивляться Ему.

ЖЕСТКОСТЬ

Быть несгибаемым и жестким в жизни. Подавлять и быть подавляемым, порицать и быть осуждаемым, занимать оборонительную позицию. Жить на «автопилоте». Идти по жизни «механически», без энтузиазма. Не обладать широтой взглядов. Замыкать свое сердце. Верить в то, что наш путь является единственным путем. Бороться за контроль над собой, другими и Богом.

ЖИЗНЬ В РЕАЛЬНОСТИ

Иметь открытый ум, чувствительное сердце, готовый к учению дух и податное тело. Быть сознательным и не бояться выражать любовь, уверенность, слабость и силу. Искать возможности для непрерывного роста и развивать гармоничную личность. Всем сердцем быть для Иисуса и других людей.

ЖЕСТОКОСЕРДИЕ

Манипулировать собой другими при помощи зависимости, агрессии, слабости или контроля. Использовать все возможные средства, чтобы добиться иной любви, нежели та, которая является нашей глубинной и истинной сущностью. Верить в то, что все идет хорошо, не стремясь встретиться лицом к лицу с самим собой или вступить в глубокие и близкие отношения с другими людьми.

ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ

Выражать себя искренне и дипломатично, учиться любить людей, несмотря на их внешность или другие отличия от нас самих, учиться смотреть на других очами сердца.

Проявлять сочувствие и мудрость, чтобы понять раны, надежды и нужды других людей.
Хорошо относиться к самому себе, заботиться о других и любить Христа.

ЦИНИЗМ

Быть похожим на мертвую бабочку под стеклом, вместо того, чтобы летать, подобно живой. Быть во власти духовной и душевной боязни смерти. Питать свою душу чувством страха, негодования и подозрительности, занимать оборонительную позицию. Жить, руководствуясь своеволием. Пренебрегать своей внутренней глубиной и скрытыми возможностями.

Неумение радоваться жизни и принимать ее такой, какая она есть.

УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

Умение видеть и переживать многообразие чудес жизни. Жить в близком общении с Богом и открывать пред ним желания нашего сердца. Уметь радоваться жизни и пребывать в хорошем расположении духа. Быть целителями душ других людей, уметь прощать их и дарить им радость веры в Бога. Принимать свое несовершенство и мириться с собственными ограничениями и. Преображать культуру. Просить Бога ежедневно сопутствовать и направлять нас, активно познавать Его волю.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Изучите приведенную выше таблицу. Напишите в вашем дневнике молитвы обо всех ситуациях и проявлениях вашего упрямства, жесткости, несамостоятельности или цинизма. А теперь набросайте примерный план выхода из этих ситуаций, ориентируясь на рост, действительность, любовь и уверенность. Запишите молитву, в которой вы выражаете пред Богом свое желание возрасть и изменяться.

2. Вот упражнение, которое поможет вам развить вашу способность расслабляться, вдыхать и ощущать мир Божий. Найдите тихое, уединенное место – возможно, это будет одна из комнат вашего дома, ваша любимая комната. Выберите время дня, когда вас ничто не будет отвлекать или беспокоить. Отключите телефон. Лягте на диван или на пол. Расположитесь поудобнее Закройте глаза, расслабьтесь и поддайте все чувства своего тела Святому Духу.

Сделайте несколько глубоких диафрагмальных вдохов, надуйте ваш живот подобно воздушному шару, а затем мягко выдохните весь воздух, прежде чем сделать новый вдох. Позвольте напряжению и беспокойству покинуть вас, пусть вас наполнит спокойствие Святого Духа. Наслаждайтесь ощущением теплоты и тяжести, которые говорят вам о том, что ваше тело расслабляется.

Если какая-либо часть вашего тела остается напряженной, напрягите ее сознательно, а затем расслабьте. Проследите все ваше тело от лба до кончиков пальцев ног, препоручая ваши мышцы, кровяное и дыхание попечению Святого Духа.

Поразмыслите над стихом из Священного Писания:

«Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас» (1Петр. 5:7).

Отпустите ваши мысли, волнения и заботы. Позвольте вашим мышцам расслабиться. Проведите так пять или десять минут, смакуя действительность, которая «покоится в руках Предвечного». Позвольте Святому Духу дышать в вас и наполнять Собой ваше тело. Наслаждайтесь Его покоем, переполняющим ваше естество.

ГЛАВА 4

ЗАВИСИМЫЙ ХРИСТИАНИН

(Полюс любви на компасе личности)

НАТАЛИ ПРИШЛА НА ЛЕЧЕНИЕ обеспокоенная своим намерением совершить самоубийство. Муж боялся за нее и договорился о встрече. Они приехали в Сан-Франциско на выходные. Натали была в такой депрессии, что муж угадал ее намерение открыть окно номера на шестнадцатом этаже отеля. Она хотела броситься вниз.

Теперь давайте послушаем саму Натали:

Когда я впервые пришла на лечение, я еще не понимала своих внутренних ощущений, была абсолютно глуха к моим внутренним чувствам, за исключением глубокой депрессии. Даже когда за работой я действовала совершенно адекватно, один из сыновей спросил меня: «Мама, как ты живешь, не улыбаясь и не шутя?» Уже много лет улыбалась я натянутой улыбкой, делая вид, что все благополучно, и нет никаких проблем. Моя основная роль заключалась в том, чтобы убедить всех вокруг, что я счастлива.

Когда один из моих сыновей начинал драться, я входила, разнимала их и говорила: «Вы должны хорошо относиться к друг другу». Я чувствовала, что отстраненность моего мужа и переменчивость настроения пройдут, если только я смогу быть достаточно мягкой и делать все, что он от меня ожидает».

Во время первого сеанса терапии я чувствовала, что глаза д-ра Монтоммери, подобно рентгеновскому лучу, смотрят прямо внутрь меня. Я упомянула, что в возрасте тридцати пяти лет у меня была операция по удалению желчного пузыря. Доктор предположил, что «желчь» означает гнев или досаду - чувство сильного раздражения - и что, возможно, в моем желчном пузыре на протяжении жизни скапливались отвратительные чувства, пока его не удалили. Мое переживание послужило причиной скопления моих чувств.

Когда доктор открыл мне, что мое подсознание было заполнено яростью, уже многие годы проявляющейся в моих внешних чувствах, я внезапно увидела истину. Волна облегчения охватила меня, и впервые у меня появилась надежда. Теперь настало время обратиться непосредственно к своим эмоциям и научиться выражать их.

Мое лечение продолжалось шесть месяцев, по одному сеансу в неделю. Идея компаса внутреннего «я» сразу же нашла во мне отклик. Понимание себя началось, когда я застывала на полюсе любви, подавляла свой гнев, вместо того, чтобы выплеснуть его вовне. Затем пыталась перейти от полюса любви к полюсу уверенности, говоря человеку, что я чувствую в действительности, даже если он расстраивался из-за меня. Я поняла, что мое духовное здоровье требует честности и мужества. Иногда я делала шаг назад, когда ругала мужа или кричала на детей. В те мгновения я обнаруживала, что смогу вернуться к полюсу любви, чтобы попросить прощения или что-либо изменить. На третьем месяце роста и перемен моя депрессия рассеялась. Это было началом освобождения - выражение любви, уверенности, слабости и силы, утрата чувства рабской зависимости и стыда перед собой. Удивительное ощущение - не быть более заложником мнения других людей. Стала всплывать на поверхность моя игривость. Я чаще смеялась и с большей сексуальностью отвечала на любовь мужа. После многих лет жизни в панцире сдержанности и скрытности, который практически не давал мне дышать, я, наконец, ощутила радость от принятия реальности своего внутреннего «я».

Давнишняя подруга, с которой мы не виделись больше года, говорила, что не узнает меня. В пятницу вечером после обеда я услышала: «Натали. Ты такая жизнерадостная, наконец-то, ты нашла себя». Я

поняла, что она права.

Позиция человека, находящегося на полюсе любви, такова: «Пожалуйста, любите меня; пожалуйста, поддержите меня; пожалуйста, одобрите меня». В зависимом человеке рождаются мысли, подобные следующим:

- v другие должны способствовать принятию мной важных решений, поддерживать меня;
- v мне необходимо соглашаться с людьми, чтобы они полюбили меня;
- v в случае кризиса нужен тот, кто возьмет на себя заботу обо мне;
- v я нуждаюсь в постоянной поддержке и совете;
- v я не могу действовать без постоянного подбадривания;
- v если кто-то относится ко мне неодобрительно, я знаю, что он не любит меня;
- v мне не следует никогда отвечать отказом на просьбы людей;
- v если я смогу найти любящего, всемогущего партнера, моя жизнь будет счастливой.

С точки зрения зависимого человека мы продираемся через обстоятельства жизни, убажывая и утешая каждого. О. Ричард МакБрайен пишет:

Нет добродетели стойкости в том человеке, который всегда боится вызвать недовольство других, молчит перед лицом несправедливости, любой ценой избегает конфликтов, избегает «раскачивать лодку» и, следовательно, делает то, чего от него или от нее ожидают. (1)

Длительное пребывание на полюсе любви делает нас наивными в отношениях с другими и чувствительными к манипулированию нами людьми, являющимися хозяевами положения, использующими силу и уверенность, но которым не достает любви и смирения.

Знаки неустойчивой зависимости

Однажды на конференции ко мне со слезами на глазах подошла женщина. Она призналась, что мое описание зависимости в полной мере отражает картину ее жизни:

Мой отец всегда видел во мне только маленькую девочку, а мать велела слушаться его. Он никогда не выказывал мне ни своей любви, ни привязанности, а только давал мне поручения. Потом я вышла замуж за человека, похожего на отца. Муж никогда не спрашивает, чего я хочу и что мне нужно. Он только дает мне задания и постоянно недоволен тем, что я делаю. Что ранит особенно больно, - это то, что церковь меня учила тому же - служить всем и никогда не думать о себе!

Схема зависимости от любви заманивает нас в ловушку детского мышления, которое блокирует развитие способностей зрелой личности к мышлению, выбору и преодолению трудностей

Мы, христиане, постоянно слышим, как важно любить и служить. Мы слышим, что Христос любил нас так сильно, что умер за наши грехи, слышим, что Дух Святой может наполнить нас любовью так, что мы станем вдохновителями и поддержкой для других. Так каким же образом любовь может быть ложной?

Схема зависимости от любви заманивает нас в ловушку детского мышления, которое блокирует развитие способностей зрелой личности к мышлению, выбору и преодолению трудностей. Из-за того, что другие нас не приемлют, наша личность разрушается. Над нами постоянно довлеет страх навлечь на себя чье-то неудовлетворение или неодобрение. Мы живем, беспокоясь, чтобы не совершить ошибку, если действуем самостоятельно, подчиняемся авторитетным лицам или институтам, чтобы не утратить ощущение безопасности. Даже наши друзья и дети могут управлять нашей самооценкой. Мы не знаем, как любить самих себя, и даже считаем подобное стремление проявлением эгоизма. Знаем только, как угождать, умиротворять, успокаивать других.

Отец Ван Каам пишет:

Если в своей духовной жизни я испытываю сильную необходимость в привязанности и, то мне следовало бы с недоверием отнестись к чистоте моих намерений. Например, я могу чувствовать необходимость стать приятным для тех, кто является моими духовными наставниками или образцом духовности, - священников моего прихода, духовных лиц, являющихся руководителями духовных организаций, к которым я отношусь, руководителя новичиата, моего настоятеля или собрата... Даже мое отношение к Богу может быть пропитано этой невротической жаждой одобрения. (2)

Следующие угрожающие симптомы говорят нам, что мы действуем зависимо:

1. Мы отдаем свое достоинство, свою ценность в руки других и обращая внимание на то, что они думают о наших намерениях, одобряют ли они каждый наш шаг. Мы слишком много заботимся о том, нравимся ли мы им или нет.
2. Крайняя направленность наших действий вовне проявляется в отсутствии личной идентичности. Если мы пользуемся постоянной поддержкой и одобрением, то мы радостны и полны сил. Но всякий раз, когда мы лишаемся этой поддержки, слабеем и впадаем в депрессию.
3. Мы наивны и доверчивы. Слепо верим в авторитеты. Мы боимся конфликтовать с кем бы то ни было, отступаем, чтобы сохранить мир и сделать других счастливыми.
4. Мы зацикливаемся на незрелом уровне, находясь в состоянии постоянной потребности в помощи и акцептации, и все еще связаны с другими психологической пуповиной. Мы не можем стоять на собственных ногах и взять в свои руки ответственность за самих себя.
5. Мы избегаем полюсов силы и уверенности, чрезмерно подчеркиваем любовь в форме умиротворения, угождения и подчинения. Нам страшно разрушить чьи-то надежды.
6. Если другие сделают нам комплимент, мы быстро о нем забудем. Если же они отнесутся к нам критически, мы почувствуем себя больно задетыми на протяжении нескольких дней.
7. Мы желаем понравиться Богу, стараясь быть приятными, милыми и добрыми, предпочитаем верить, что нет зла как такового, что все решится само, если мы будем просто верить и проявлять послушание.
8. Будучи зависимыми, мы счастливы, если находим партнера в равной мере любящего и сильного. Но все же, зачастую, по причине нашей неспособности разбираться в людях, нас влечет к партнеру сильному, но не умеющему сопереживать, энергичному, но не имеющему в себе любви.

Когда мы безнадежно стремимся к одобрению со стороны людей, они становятся для нас Богом. Им мы позволяем определять нашу ценность и указывать, как нужно жить. Поскольку мы устанавливаем их над собой судом и присяжными, то сами постоянно оказываемся в состоянии испытания: стараемся заверить их, что у нас все хорошо, но чувствуем вину из-за того, что не оправдываем их ожиданий. В духовной жизни нам не хватает сил, чтобы следовать за Иисусом, как нашим Господом. Он может вести нас в социальный конфликт, а это последнее, чего бы мы хотели. Таким образом, мы определяем нашу духовность как послушание религиозным авторитетам и следование всем правилам.

Однако истина в том, что христиане живут в этом мире не для того, чтобы оправдывать чьи-либо ожидания. Христос жил по другую сторону людского одобрения или неодобрения, стремясь единственно к тому, чтобы исполнять волю Отца. На каком основании мы могли бы предполагать, что любой человек

знает больше, чем Дух Святой? Почему бы не найти в себе мужество и умение различать, придерживаясь истины во Христе? Предпринять хотя бы что-то, попытаться что-нибудь изменить, вместо того, чтобы вечно мириться с плохими ситуациями? Мы можем сделать выбор и выйти за рамки пределов зависимости.

Исправляя зависимость

Марк и Джуди священник отправил ко мне на консультацию. В нашу первую встречу на Марке был костюм-тройка с ярко-красным галстуком. Глаза его тщательно исследовали меня и мой офис. По его виду сразу же можно было предположить, что морской ангел явился бы лучшей находкой для моего аквариума, нежели золотая рыбка. Усевшись, Марк объявил: «Если бы Джуди слушалась меня и была довольна, все было бы прекрасно».

Словно приклеенная улыбка Джуди не сочеталась с выражением безысходности ее голубых глаз. Она избегала смотреть мне в глаза и вместо этого уткнула пристальный взгляд в пол. Я подозревал, что Марк и Джуди не друзья и не любовники, и что равновесие в их отношениях разрушено в пух и прах.

«Я работаю адвокатом», - говорил Марк – «Джуди остается дома с детьми и свободна весь день. У нее не должно быть подавленного настроения, ей следовало бы благодарить меня за деньги, которые я зарабатываю. Ежегодно я даже беру ее с собой в отпуск».

«Мы едем только тогда, когда этого хочешь ты», - прошептала Джуди.

«Потому что я зарабатываю деньги», - резко бросил Марк. Я засомневался, понимает ли он, насколько грубо звучат его слова.

«Джуди», - обратился я к ней, - «были ли моменты, когда Вы хотели поехать куда-нибудь в отпуск, а Марк отказал Вам в этом?»

«Он отказывает мне уже на протяжении двенадцати лет, с тех пор как мы поженились», - сказала Джуди, нервно скручивая в руках бумажную салфетку, - «как только я предлагаю какое-либо место, он начинает читать мне нотации, объясняя, почему это плохой выбор, и мы отправляемся туда, куда хочет Марк».

«Д-р Монтомери», - заговорил Марк с возрастающим волнением, - «вот почему я не терплю Джуди. Она никогда не бывает счастлива».

Джуди сжалась в кресле. Над ней снова взяли верх.

Я поднял руку, чтобы объявить тайм-аут: «Марк, я хочу задать Вам важный вопрос. Вы любите Джуди?»

Он кинул на меня возмущенный взгляд: «Конечно, люблю. Почему, как Вы думаете, я женился на ней? Почему я плачу за эту консультацию?»

Я повернулся к Джуди. «Что Вы ощущаете, когда Марк говорит, как сильно он любит Вас?» Дрожь прошла по ее телу. «Не знаю. Я боюсь сказать, что я на самом деле чувствую», - ее голос прерывался, глаза были опущены. Я терпеливо ждал, пока она выскажется. Марк ерзал на кресле и старался помешать ей выговориться до конца.

Джуди подняла глаза, улыбаясь своей искусственной улыбкой. В глазах стояли слезы. «Он хороший кормилец», - сказала она. Марк не замечал ее слез. «Слышите, я сказал, что люблю ее!», - бросил он и взглянул на часы.

Я обратился к Джуди: «То, что Вы только что сказали, - пустые слова. У вас в глазах слезы, а салфетка вся

изорвана. Спрошу Вас немного иначе: «Чувствуете ли Вы любовь Марка?» Джуди заплакала. Вид у Марка был смущенный. Он снова взглянул на часы. Я уверял его, что Джуди успокоится, как только даст выход своей боли. На пике своих рыданий Джуди вскричала: «Я не чувствую себя любимой... И не чувствовала все эти годы».

Постепенно к Джуди вернулось самообладание. Она посмотрела на Марка. Голос ее обретал силу. «Ты всегда хотел быть первым», - сказала она. - «Думал, что все знаешь. Читал мне нотации. Ни разу я не смогла тебе угодить».

Я незаметно сунул ей в руки салфетку. «Джуди, это хорошо, что Вы говорите от чистого сердца. Теперь можете сказать Марку, что вы на самом деле думаете о своем замужестве».

«Хорошо», - ответила она, глядя на Марка, - «Истина такова. В этом браке только два человека - ты и ты. Мне смертельно надоело, что ты обращаешься со мной, как с ребенком. Я взрослая женщина и хотела бы, чтобы ты прислушивался к моему мнению».

Марк ослабил галстук. Лицо его горело. «Марк», - обратился я к нему, - «хотите ли Вы быть счастливым в браке, или же хотите все разрушить?»

«Я хочу счастья», - тихо произнес он.

«Готовы ли Вы прислушаться к Джуди, даже если это идет вразрез с Вашим желанием?» Он кивнул.

«Можете ли Вы сказать Джуди, что поняли, что она только что сказала?» - попросил я. Марк смотрел на нее: «Ты сказала, что я эгоистичен и не уважаю тебя».

«Хорошо», - помог я ему. «А теперь, Джуди, какое возникает ощущение, когда Марк начал прислушиваться к Вашему мнению, вместо того, чтобы поучать?»

Джуди пристально смотрела на мужа. «Теперь я чувствую, что Марк действительно способен выслушать меня. И это хороший знак».

Марк поудобнее устроился в кресле, глаза его увлажнились. «Никогда бы не подумал, что Джуди так больно. Я действительно очень люблю ее. Но я не знал, как это показать».

По окончании первого сеанса я вознес Богу молитву об исцелении:

Отче, ты видел, сколько боли в их союзе. Марк и Джуди собираются наладить более гармоничные отношения. Покажи Марку, как открыть в себе любовь, сочувствие и умение поставить себя на место другого. Помоги Джуди утвердить себя и обрести уверенность. Именем Иисуса. Аминь.

На протяжении пятнадцати недель занятий Джуди больше не подавляла свои эмоции, а училась выражать свое мнение, идеи и чувства. Со своей стороны Марк привыкал слушать Джуди и уважать ее откровенное мнение, и открыто выказывать свою любовь. С Божьей помощью Джуди расставалась с зависимостью и училась находить равновесие между любовью и уверенностью.

Гнев - нормальное чувство

Все люди время от времени раздражаются. Господь тоже выказывал свой гнев в ряде ситуаций. Гнев - естественное и важное чувство, поскольку человеческие существа воздействуют иногда как наждачная бумага - глядя друг друга против шерсти. Нам следует сказать «Ой» или «Я возмущен этим». Дипломатическое противостояние позволяет нам быть невозмутимо уверенными, не опускаясь до угроз,

запугивания и ожесточения.

Гнев, невыраженный явно, исходит из подсознания и имеет деструктивную природу. Например, человек выходит из себя, сердится на своего шефа, не дающего ему повышения, и улыбается, вместо того, чтобы открыто выразить свое недовольство. Затем он идет домой и кричит на свою жену за невкусно приготовленный обед. А жена переносит гнев на детей, читая им нотации за разбросанные игрушки. Дети, в свою очередь, пинками вышвыривают из своей комнаты собаку, которая затем кусает домашнего кота. Кот сердится, сидя в углу, всем своим видом показывая, что не желает жить в такой сумасшедшей семье. Такое, передаваемое «по эстафете» раздражение становится причиной замешательства, путаницы и боли, никому не принося пользы. Человек поступил бы куда благоразумнее, высказав свои соображения непосредственно шефу.

Отец Ван Каам пишет:

Если испытываю чувство гнева, я не должен мило улыбаться или становиться угрюмым и замкнутым. Вместо этого мне следует научиться выражать свои чувства - прямо, чистосердечно и просто, но мудро и отнюдь не деструктивным образом... Удивительно, но когда я учусь говорить о своих чувствах о мере их возникновения тем, к кому я испытываю доверие, для меня гораздо проще выразить их в спокойной, расслабленной манере, помогающей создать добрую, благоприятную атмосферу. (3)

Удержание гнева внутри себя способно разрушить наш брак, сбить с толку наших детей, отдалить сотрудников и помешать нашим отношениям с Господом. Установление должного ритма между уверенностью и любовью позволяет каждому из нас быть самим собой и, в то же время, оставаться честными по отношению к другим.

Дипломатическая уверенность

Существует эмпирическое определение самовыражения. Любое чувство, проявляющееся на протяжении времени во взаимоотношениях с людьми, которыми вы дорожите, нуждается в выражении. Выберите подходящее время, обратитесь к другому человеку тепло, по-дружески. Откройтесь сами, без преувеличений и объяснений. После того как вы спокойно и чистосердечно выразите свои чувства, расслабьтесь и выслушайте, что ответит вам собеседник. Открытость искренней встречи снимает зависимость и открывает дверь идентичности, близким взаимоотношениям и общности.

Мы познаем, что переступили рамки своей схемы зависимости, если сможем утвердить себя следующим образом:

- v быть честным с другими;
- v выражать свои чувства;
- v отказаться от манипулирования;
- v говорить «нет», если не хотим выполнять что-либо;
- v отстаивать права на несогласие с точкой зрения других, оспаривать авторитеты и вести переговоры на условиях честной игры.
- v практиковать ответственный самоконтроль, оставаясь открытыми действию Святого Духа, чтобы Он влиял на нас, исправлял и направлял.

Один священник писал мне из Индии:

Читая ваши материалы по вопросу независимой перспективы, я обнаружил, что страдаю от необходимости чьего-то одобрения и от своей нерешительности, что лишает меня уверенности в самом себе. Посредством молитвы, размышления и борьбы я справляюсь и преодолеваю эти тенденции в самом себе. Какая радость осознавать, что Бог любит меня таким, какой я есть в действительности!

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОСТА

1. Зависимые личности боятся выражать свои личные предпочтения, желания и вкусы. В течение следующей недели расскажите нескольким людям о своем хобби, любимом цвете, еде, музыке. Имейте смелость выразить себя таким образом, чтобы быть «прозрачными», понятными для других, и позвольте им узнать ваше истинное «я».

2. Бросьте вызов вашему страху вызвать бурю. В последующую неделю в дискуссиях часто отстаивайте свое мнение и будьте уверены в предмете обсуждения. Вы можете проявлять несогласие, но остаться лояльными по отношению к своим друзьям. Другие поймут и станут уважать вашу точку зрения.

3. Понаблюдайте за друзьями, умеющими дипломатично самоутверждаться. Представьте себя идущим по тому же пути. Подражайте их здоровой уверенности, пока не выработаете свой собственный спонтанный стиль. В конце недели предложите самому себе испытание: тактично договориться о чем-либо, чего вы желаете, в спокойной, но твердой манере.

4. В течение последующей недели обдумайте чье-либо неблагоприятное мнение о себе. Скажите себе, что вы в мире не для того, чтобы оправдывать их ожидания. Откажитесь от чувства вины, будучи честными перед собой. Просите Христа укрепить вашу тождественность, чтобы вы умели защищать себя без страха.

5. Примите независимое решение и следуйте ему. Купите себе что-нибудь красивое, поезжайте лечиться на курорт или спланируйте отпуск. Сопровитесь соблазну спрашивать мнения людей и возьмите на себя ответственность за свои решения.

6. Поразмышляйте над следующими отрывками из Священного Писания. Просите Святого Духа помочь вам использовать их для своего персонального роста. Запишите их в дневник молитвы.

† «Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2).

† «Приобретай мудрость: приобретай разум; не забывай этого, и не уклоняйся от слов уст моих. Не оставляй ее, и она будет охранять тебя; люби ее, и она будет оберегать тебя» (Притч. 4:5-6)

† «Итак, будьте мудры, как змии, и просты, как голуби» (Мф. 10:16).

† «У людей ли я ныне ищу благоволения или у Бога? Людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Гал. 1:10).

7. Сделайте глубокий вдох, когда ощущаете страх самовыражения. Повторяйте слова: «Я могу быть самим собой. Бог любит меня таким, какой я есть».

ГЛАВА 5 АГРЕССИВНЫЙ ХРИСТИАНИН

(Полюс уверенности на компасе личности)

ОРЛАНДО ВЕЛ БЕСПЛОДНУЮ БОРЬБУ со страхом и раздражительностью и постоянно находился в таком

напряжении, что не мог спать ночами, и его настоятель, в конце концов, направил его на консультацию. Задолго до этого я обнаружил причину такого состояния Орlando: он ненавидел своего брата.

Еще в детстве Гектор бессердечно называл своего младшего брата ублюдком, избивал его, подчеркивая то стеснение, которое Орlando испытывал, будучи единственным пасынком в большой семье. Когда он пошел в школу, Гектор велел всем называть его ублюдком. Многие школьники, которые были чрезвычайно рады исполнить чье-либо желание, изводили его годами.

Придя ко мне на консультацию, Орlando рассказывал мне о своих переживаниях с горячими слезами на глазах и сжатыми кулаками. Братьям сейчас уже почти под сорок. Хотя Гектор лежит в больнице, умирая от рака, Орlando отказывается писать или навещать его из-за чувства обиды, преследующего его с детства.

Орlando полностью согласился со мной, что этот яд внутренней горечи заблокировал его путь к счастью. Я предложил ему попытаться переступить через ненависть Гектора. Орlando, этот взрослый мужчина, только покачал головой. «Невозможно, др. Дэн! Я слишком сильно его ненавижу. Он заслуживает смерти. Да простит мне Бог, я думаю, ему одна дорога - в ад!»

Тем не менее, Орlando выказывал добрую волю освободиться от чувства ненависти, если ему будет показан путь. Тогда я попросил Орlando представить Гектора, сидящим в кресле напротив и высказать ему все старые обиды: излить старшему брату все, что он чувствует.

Пристально глядя на кресло, с трудом, покрывшись потом, Орlando начал говорить. Он привел тысячу примеров жестокого обращения и оскорблений. Дыхание его прерывалось, глаза сверкали гневом. Я похвалил его за искренность чувств, и указал на то, что терапия – это безопасный способ разрушить плотину волнений, чувства обиды и возмущения. Гектору же этот накал эмоций не причинил никакого вреда. В перерыве Орlando мог расслабиться и осознать, что его резервуар негативных эмоций был открыт, и они вытекли из него во время той краткой встречи с образом Гектора.

Затем мы перешли ко второй фазе эмоциональной чистки: освоению новой перспективы. Я попросил Орlando представить себе Гектора в больнице на смертном одре и в течение нескольких минут сказать ему нечто позитивное, доброе. Орlando вздрогнул. «Я не могу сказать ему ничего хорошего!» - вскричал он.

Тогда я немного изменил свою просьбу: «А был ли Гектор добр по отношению хотя бы к кому-нибудь?» Орlando кивнул, закрыл глаза и сказал брату в этой воображаемой больничной сцене: «Гектор, ты перешел на хорошую работу, заботясь о маме, когда ее оставил муж. Ты стал работать в пожарном департаменте города, спасая жизни людей». Орlando остановился и взглянул на меня. «Это все», - ответил он.

Этого было достаточно, чтобы выбить пробку из горлышка агрессивности Орlando, что, в свою очередь, могло бы стать началом преобразования его личности. Мы инициировали духовное движение, выталкивая глыбу ненависти из его внутреннего «я», и Орlando рискнул сменить свою гордыню и ненависть на прощение и сострадание.

«Что ты думаешь о своем брате?», - спросил я

«Он остался таким же подонком, и я не хочу его видеть».

«Но это только мысли. Что ты чувствуешь? Появилось ли в твоём сердце какое-либо новое чувство?»

«Мне кажется, я готов простить его, поскольку он близок к смерти», - наконец ответил Орlando.

«Хорошо. Это – чувство, оно называется сострадание. А теперь я хотел бы показать тебе, как действовать, руководствуясь им».

«Но я даже не хочу его видеть», - запротестовал мой клиент.

«Тебе и не нужно идти на это, пока сам не захочешь. Мне хотелось бы сделать для тебя кое-то еще: прошу тебя помолиться за него, попросить Бога простить Гектора».

«Мне кажется, я не смогу молиться за него. Он – подлый человек и атеистом».

«Это не имеет значения. Отбрось свои амбиции и попытайся. Тебе не нужно любить его: просто попроси Бога помочь ему».

«Я попробую. Но не думаю, что можно молиться за того, кого ненавидишь».

«Ты хочешь исцелиться?» Орlando кивнул. «Тогда вперед, попытайся», - напутствовал я его.

Мы преклонили головы. «Возлюбленный Боже», - сказал Орlando, - «Пожалуйста, помоги Гектору, который находится в больнице. Он много помогал своей матери и горожанам. Теперь он умирает, и Ты нужен ему. Пожалуйста, посети и благослови его. Аминь». Иногда он прерывал молитву, и слезы стекали по его щекам.

«Прекрасно, Орlando», - сказал я, - «но почему ты плачешь?»

«Потому что я боюсь, что Бог снизойдет до нас и исцелит его», - и он рассмеялся.

«Но почему?»

«Я полагаю, что мне все же хочется, чтобы Бог благословил его, несмотря ни на что. Может быть, я смогу преодолеть себя. Мама – единственный человек, который навещает его».

«Иногда Бог использует нас, чтобы ответить на наши молитвы», - сказал я, - «В любом случае ты будешь в эмоциональном контакте с самим собой и со своим братом. Не удивляйся, если почувствуешь любовь к нему. У вас, парни, еще есть шанс наладить отношения. Только сделайте правильный шаг».

Затаенная на многие годы злоба, обвинение кого-либо в наших несчастьях, ненависть к соседу - все это ступеньки на пути к формированию агрессивной личности. Позиция людей, застывших на полюсе уверенности, такова: «Другие виновны во всех моих несчастьях. Никому нельзя верить, некому доверять. Людям, которым я не нравлюсь, самое место в преисподней»

В агрессивной перспективе, мысли, управляющие нашим поведением, противоположны зависимости:

- v я могу делать все, что заблагорассудится, невзирая на последствия, которые мои действия будут иметь для других;
- v считаю, что я прав;
- v любовь – глупая и сентиментальная вещь;
- v слабость жалка и достойна презрения;
- v смысл жизни - в личной заинтересованности;
- v наивысшее благо в том, что мне нужно именно сейчас;
- v люди не заслуживают доверия;
- v недоверие всегда окупается;
- v люди пытаются поставить меня в тупик.

Агрессивные личности уверены, что ты - их собственность

Личности со склонностью к агрессии неспособны поддерживать близкие или длительные отношения по причине своей вспыльчивости. Они застряли на полюсе уверенности с подчеркнутой агрессивностью. У них нет смирения, который дает полюс слабости, сердечности, который дает полюс любви, и уважения, рождающегося на полюсе силы.

Единственным наилучшим определением для описания личности, попавшей в плен агрессивной перспективы, является термин «садистский». В данном случае я не имею в виду сексуального подтекста. Агрессивные личности получают удовольствие, унижая других или помыкая ими; развлекаются, изводя других. Их остроты - как жало. Унижая других, они возвышают себя, вносят смуту в семейную жизнь или религиозную общину, и обвиняют своих оппонентов.

Отец Ван Каам пишет:

Я могу добиваться власти внутри религиозной организации, членом которой я являюсь, как мирянин, священник или монах. Я могу страстно желать власти ради нее самой, а не ради религиозной общины или верующих. Более того, моя личная духовная жизнь может характеризоваться склонностью к обретению власти. (1)

Агрессивные личности пытаются убедить вас,
что то, что вы делаете, ошибочно,
то, о чем вы думаете, глупо,
а то, что вы чувствуете, ничтожно.

Агрессивные личности любят подчеркивать ничтожество других. Если у вас хорошие новости, им это неинтересно; если вы овладеваете чем-то новым, то они делают акцент на ваших ошибках. Если вы делаете успехи, то они умаляют их значение. Если вы довольны и счастливы, они ставят вам палки в колеса.

Когда мне было лет двадцать с небольшим, я пел в хоровой группе, участвовавшей в богослужениях в церквях нескольких штатов. Мы полагались на Господа, и еле сводили концы с концами, часто останавливаясь в домах прихожан той церкви, где пели. Однажды меня определили в семью диакона. По выходным их навещала тридцатилетняя дочь Сэнди. И здесь я увидел агрессивность родителей в действии.

Во время чудесного обеда я заметил, что жена озабоченно смотрит на мужа. Где то в половине трапезы дочь вскользь упомянула, что весной состоится защита ее докторской диссертации по философии и вскоре она начнет писать книгу. Я хотел было ее поздравить, но отец оборвал меня. «Сэнди, не стоит уверять д-ра Монтгомери, что ты сильная, в то время как ты вовсе не такая. Ты же абсолютно ничего не знаешь о жизни, и я не собираюсь читать, что ты там напишешь. Ты - всего лишь маленькая тупица, у которой поехала крыша!».

Лицо Сэнди залилось краской. Резко отодвинув тарелку, она выбежала из комнаты. Послышался шум заводимой машины. Обед мы закончили в молчании. Этой ночью сердце мое разрывалось от боли за Сэнди. Я просил Бога, чтобы Небесный Отец воспрепятствовал агрессивным стремлениям ее земного отца. Я лелеял надежду на то, что Святой Дух тем или иным образом повысит ее чувство собственного достоинства, самооценку и принесет ей радость от защищенной диссертации.

Агрессивный стиль

Удерживаясь на полюсе уверенности, мы осуждаем, критикуем и обсуждаем тех, кто нас окружает, превращая их в козлов отпущения за нашу досаду. Мы умеем очаровывать посторонних, но набрасываемся на членов своей семьи. Агрессивный стиль неуравновешенной личности характеризуется следующими симптомами:

1. Мы рассматриваем жизнь как мир, живущий по волчьим законам. Если нам не удастся добиться своего, мы строим планы отмщения. Годами мы испытываем чувство зависти и недовольства, не доверяем никому, кроме себя. Основные наши эмоции - горечь, ненависть и злоба.
2. Мы причиняем вред другим и не чувствуем за собой вины, говорим себе: «Они это заслужили!». Мы рассматриваем брак и детей как свою личную собственность, часто приходя в бешенство, если они не подчиняются нашим строгим правилам.
3. Мы упрямы, и гордимся этим. Наши взгляды всегда правильны. Нам нечему учиться, и мы относимся с недоверием к любому, кто нас может хоть чему-то научить, рассматриваем мнение других как чуждое нашим решениям.
4. Мы запугиваем других любым способом: ледяным, бездушным тоном, вздернутыми бровями, колкостями, пожатием плеч и длинными нотациями. Мы можем угрожать своим уходом или физической расправой, чтобы сформировать, «вылепить» другого человека таким, каким его хотим видеть мы. Мы - мастера манипулирования другими людьми, и опираемся на чувство страха, нам нравится обвинять, спорить, но мы сразу же обижаемся на малейшие замечания в нашу сторону.
5. Мы умеем быть чрезвычайно обаятельными, если это помогает нам достичь желаемого. Испытываем гордость, когда удастся ввести кого-либо в заблуждение. Скрываем наши мотивы и торжествуем по поводу побед. Мы - убежденные реалисты, способные контролировать себя; мы живем по своим меркам.
6. Если нам угрожают, мы становимся решительнее, тверже. Если нас критикуют, мы ослабеваем. Если унижают, мы сводим счеты.
7. Мы скрываем свои недостатки и проблемы, поскольку они никого не касаются, а также потому, что мы убеждены, что другие будут радоваться нашим слабостям. Прячем сердце за каменной стеной, чтобы никто не смог нас ранить.
8. Мы не собираемся «сдаваться», даже в наиболее тривиальных, спорных вопросах, поскольку считаем компромисс знаком слабости.
9. Зачастую мы ревнуем наших супругов и пытаемся допрашивать их. Всякий раз, когда они находятся вне поля нашего зрения, мы становимся подозрительными, предполагая измену. Мы требуем, чтобы они ставили нас в известность о своем местопребывании, требуем отчета о том, где они находились все это время. Мы изолируем их и грозим тяжкими карами, если те не будут вести себя должным образом.
10. Если мы религиозны, то верим, что Бог – это Бог гневный и ревнивый. Подобно нам, Бог ненавидит слабость, мягкость и несовершенство. Мы чувствуем Его ярость ко всем, кто не похож на нас. Мы служим Богу, угрожая людям, чтобы подчинить их себе.

Карен Хорни пишет:

Трагичной реальностью для агрессивной личности является то, что ее возмущение, ее оценивающая позиция становится причиной непрестанно нарастающего ощущения разочарования и неудовлетворенности... До тех пор, пока источник хронической неудовлетворенности находится внутри

нее самой (агрессивной личности), она чувствует себя вправе внушать другим, что те не оправдывают ее ожиданий, и предъявляют все большие и большие требования, выполнение которых никогда не удовлетворит ее. (2)

Священное Писание осуждает деструктивную форму агрессивной перспективы:

† «Гневливы пусть терпит наказание, потому что, если пощадить его, придется тебе еще больше наказывать его» (Притч. 19:19).

† «Дела плоти известны: они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, (соблазны), ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное» (Гал. 5:19-21).

† «И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем» (Еф. 6:4).

† «Ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иак. 1:20).

Даже если агрессия несет много зла в этот мир, надежда все же есть. Все духовные несовершенства и пристрастные, неполные перспективы могут быть восполнены и преображены. Агрессивные христиане могут сделать выбор в сторону избавления от своей нетерпимости, мстительности и стремления к порабощению других. Для этого необходимо большое мужество, поскольку намного труднее заставить себя любить, нежели дать выход своему раздражению и гневу. Любить сложнее, чем унижать.

Приближение к полюсам компаса - слабости и любви - заменяет агрессию на чувство здоровой уверенности.

Как уравновесить агрессивные тенденции

Натаниель вербально агрессивен в отношениях со своей женой, друзьями и служащими. Во время нашего первого занятия, я отметил его агрессивные наклонности.

Будучи главным администратором больницы, он очень гордился тем, что заставлял людей трепетать перед ним. «Когда я взмахиваю кнутом, люди подпрыгивают», - хвастался он.

Я навел его на мысль, что его вздорный, задиристый характер дорого ему обойдется. Его жена и так эмоционально далека от него, и в сексуальном плане не проявляет к нему интереса; за год сменилось три секретаря, а служащие смертельно его ненавидят. Натаниель защищался: «Все они - лодыри. Если я перестану их подстегивать, они возьмут надо мной верх. Что же касается жены, то она хочет легкой жизни. И мне приходится держать ее в узде, чтобы она вела себя подобающе.

Непросто заставить людей осознать, что их собственная нездоровая позиция делает их самих несчастными или наносит вред окружающим. В случае с Натом я использовал косвенный подход. Он говорил мне о том, как бояться его люди. Я сформулировал его высказывания, выразив суть: «Вам нравится видеть людей униженными, поскольку они боятся, что Вы возьметесь за свой хлыст».

Он говорил об особых привилегиях для себя. «Вам нравится играть роль примадонны и помыкать каждым», - отвечал я.

Он вспоминал, как выгнал с работы своего секретаря. На это я сказал: «Вы чувствуете себя счастливым, делая из мухи слона».

Мои слова вызвали у Ната раздражение. «Д-р Дан, вы нарисовали довольно нелицеприятный мой портрет. К чему Вы клоните?»

«Нат, я просто подчеркиваю то, что Вы говорите о себе самом».

«Так в чем же суть?» - спросил, доставая шелковый платок, чтобы вытереть вспотевшие руки.

«Я предпочел бы, чтобы Вы сами ее выразили».

«Что, я ничтожество?» - выдавил из себя Нат.

«Отлично», - ответил я. - «Это наиболее меткое определение того, что Вы так долго носили в себе»

Долгие месяцы Нат работал над собой, стараясь сделать себя более уравновешенным человеком. И я должен вам сказать, что он весьма в этом преуспел. Спустя год его жена поделилась со мной, сказав, что счастлива жить рядом с новым Натом, перемены в личности которого дались ему столь дорогой ценой.

Служащие устроили удивительный вечер для своего босса. А одна женщина призналась ему: «Нат, ты больше не тролль, ты сильно изменился»

Для того чтобы преодолеть в себе агрессию, мы должны:

- v отринуть цинизм;
- v загладить свою вину перед теми, кого мы ранили или кому нанесли ущерб;
- v честно признать недостатки;
- v рассматривать гнев как роскошь, которую мы не можем себе позволить;
- v обращаться за помощью, когда мы в ней нуждаемся;
- v принимать критику, не становясь в оборонительную позицию;
- v любить и открываться навстречу любви;
- v ценить свою индивидуальность;
- v возрастать в терпимости и сострадании к себе и другим;
- v учиться сосредотачиваться на любви и милосердии Бога.

Выражение любви и привязанности

Акцентирование аспекта любви на линии полюсов «любовь – уверенность» преобразует перспективу агрессивности. Человек учится произносить и чувствовать такие фразы как: «Я интересен», «Я привлекателен», «Я волнуюсь», «Я нежно люблю» Это восстанавливает процесс роста личности и стимулирует в нем открытость и чуткость на вдохновения Святого Духа.

В книге Кейт Миллер «Полюби меня, пожалуйста» Хеди Робинсон говорит о том, что многие супруги и члены их семей стремятся обрести равновесие любви и уверенности в своем доме:

Не приходится удивляться тому, что почти не существует таких семей, где люди говорят друг другу о своей любви, где обнимают и целуют друг друга,веряют свои надежды и мечты, делятся своими трудностями и страхами. Я пытаюсь представить себе такую картину, но не могу. И пока я помню, я хотела выразить свою любовь и привязанность близким мне людям. Но от этого всегда удерживал страх быть отвергнутой.
(3)

Любовь, сдерживаемая внутри себя – это утраченная любовь. А будучи выражена открыто, она становится любовью воплощенной, реальной. Делиться любовью - величайшая радость человеческого существования, какая только может быть. Агрессивные личности, берущие на себя риск любить и стать

уязвимыми, обнаруживают в этом неведомое им доселе удовольствие и радость. Психолог Ролло Мей пишет:

Жесткие пути эгоизма разрушаются, когда человек вкусит радость проявления доброжелательности и альтруизма. Радость эта бьет ключом и омывает его боль. Так в жизнь человека входит любовь, побеждая его одиночество... Именно это и означает преобразование человека в здоровую личность. (4)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОСТА

1. Проанализируйте свою собственную жизнь. Готовы ли вы отвергнуть гнев и несостоятельность, которые нужны вам для того, чтобы манипулировать людьми? Готовы ли вы порадоваться за своего ближнего, и поддержать его, если тот будет нуждаться в помощи? Скажете ли вы семье и друзьям, что вы любите их? Подкрепите ли вы свои слова конкретными действиями? Сможете ли вы начать эту неделю, открывая другому свои объятия, одобряя и улыбаясь?

2. Позиция сопротивления и вспыльчивый характер - враги духовной жизни. Рассейте сложившуюся у вас иллюзию, что гнев в жизни необходим. Просмотрите историю своей жизни и выпишите примеры, когда раздражительность разрушала отношения с семьей и друзьями. Постарайтесь, насколько это возможно, загладить свою вину. Перестаньте обвинять других в ваших собственных личностных недостатках, и спросите себя: как я могу иначе взглянуть на эту ситуацию, смогу ли я принять точку зрения другого человека; каким образом я смогу выразить смирение, терпение и заботу?

3. Скажите другу или консультанту о ранах, нанесенных вам в детстве. Были ли вы унижаемы, оскорбляемы или подвергаемы критике со стороны членов семьи или родственников? Отвергались ли ваши ранние попытки обрести любовь? Попытки ее принять? Открыто скажите о своей тревоге, слабости и боли - все это является противоположностью агрессивной защищенности.

4. Всякий раз, когда в вас возникает недоверие и недоброжелательность, просите Святого Духа ниспослать вам положительный взгляд на вещи. Будьте великодушны к проступкам других. Одаривая, не ждите ответных даров. С радостью выполняйте обещания. Помните даты рождения, даты окончания учебы, посылая красивые открытки. Утешьте и поддержите кого-нибудь в больнице. Находите удовольствие в процессе преобразования в положительную личность.

5. Акцентируйте внимание на делах милосердия. Выполняйте служение в общественных столовых, станьте добровольцами в попечительских центрах, станьте Большим Братом или Большой Сестрой или ведите группу в своем приходе? Просите Бога наполнить вас Святым Духом, чтобы в сострадании и смирении соединиться с нашим Господом.

ГЛАВА 6

ЗАМКНУТЫЙ ХРИСТИАНИН

(Полюс слабости на компасе личности)

КО МНЕ НА ЛЕЧЕНИЕ ПРИХОДИЛА МОЛОДАЯ ЖЕНЩИНА ПО ИМЕНИ ТИНА. Во время наших занятий голос звучал ее так тихо, что я едва мог ее расслышать. Тина очень любила детей и животных, но взрослые внушали ей страх. Подобно фавну, раненому пулей охотника, она была очень робкой, излишне чувствительной и избегала общения. Она очень хотела измениться, но боялась открыться мне, боялась одной лишь мысли, что ее могут отвергнуть. Пренебрежение со стороны мужчин - вот все, что она знала.

Уже в самом начале курса лечения определились отрицательные монологи, автоматически проигрываемые в уме Тины: «Я неадекватна», «Я не приспособлена», «Я неприятна», «Во мне нет ничего, что можно дать другим», «Если кто-то узнает меня ближе, то отвергнет меня», «Если другие критикуют меня, то они правы», «Лучше вовсе не пытаться ничего делать, чем попробовать и потерпеть поражение».

Откуда могли прийти такие мысли? Прошло десять недель, прежде чем Тина шепотом сообщила мне казавшийся ей постыдным факт, объясняющий, каким образом ее духовное восприятие, духовная сущность были оскорблены еще в детстве.

- Когда мне было шесть лет, мой дядя...

Остальное я уже знал. Ей даже необязательно было открывать до конца эту неприятную историю, которую я слышал довольно часто от других жертв сексуального насилия. Отец Тины ушел из семьи, когда ей было пять лет. Ее мать превратилась в беспомощную и замкнутую женщину, больше думающую о том, как спрятаться от жизненных бурь, чем об активном действии. Тине было шесть лет, когда она - беспомощная маленькая девочка - стала объектом сексуальных домогательств своего дяди, который регулярно приставал к ней, пока ей не исполнилось девять лет. Стыд, который она испытывала, мешал ей говорить об этом, пока, наконец, она не поделилась этим со мной.

Даже Бог, думала она, осудил ее как мерзкую и нечистую за то, что она позволила произойти таким ужасным вещам. Девизом Тины стало: «Я отвратительная личность, заслуживающая наказания, позора. Я - отверженная и прокаженная. Думаю, что мне было бы лучше умереть».

Я направил ее к психиатру, жившему в ее городе, для проведения лечения депрессии в течение первого года психотерапии. Лекарства помогли ей отказаться от суицидальных попыток. Для некоторых людей, страдающих от сильной депрессии, такое лечение могло быть рекомендовано и даже необходимо. После того, как туман безнадежности, сковывающий сознание, начинает проясняться и укрепляется жизненная сила, ригидность личности можно более ясно увидеть и разрешить.

В течение первых трех месяцев лечения Тина приносила мне рисунки, представляющие ее внутреннюю агонию и жалкое представление о себе. Один из рисунков выражал суицидальные побуждения Тины - изображение отрезанной головы в ее руках. Другой рисунок, олицетворял глубинное смущение, неупорядоченность в душе и мыслях: лицо с закрытыми глазами, чуть прикрытое ладонями - лицо, как бы играющее в прятки. Болезненная беспомощность Тины отражалась на многих женских портретах, представленных в виде различных положений эмбриона. Мощный по своей экспрессии рисунок, окрашенный ее отчаянием, безысходностью и подсознательной надеждой на возрождение - мертвая женщина с пасхальной лилией, вырастающей из ее лона.

Наша еженедельная терапия шаг за шагом пробуждала в ней инстинкт самосохранения и самооценку. Тина и я работали над ее воспоминаниями о сексуальном насилии, ее ночными кошмарами до тех пор, пока они не перестали ее терзать.

Я сказал Тине, что она смогла бы ускорить свое восстановление, развивая в себе более уравновешенную личность, и объяснил ей значение компаса личности. Вместо того, чтобы держаться на полюсе слабости, ей следовало бы направить свои стремления на все полюса компаса сразу - любовь, уверенность, слабость и силу. Я советовал Тину использовать новые модели поведения, которые дали бы ей новые возможности роста.

Вскоре Тина пошла на поправку, стали заметны плоды терапии... Она училась ясно и спокойно выражать себя, расширять свои художественные таланты в предпринимательстве, училась осознавать свою личность и близость с другими. Более надежными стали ее интуиция и предчувствие. Возросла ее вера в безмолвный голос Бога.

Всякий раз, когда Тина демонстрировала творческое мышление, эмоциональную живость или положительное решение проблем, я осыпал ее похвалами, с энтузиазмом ободрял и поддерживал ее. Этой оскорбленной, униженной женщине необходимо было знать, что она не одна, что Бог и я – рядом с ней. Я продолжал хвалить ее ум, восприимчивость и свершения духа, пока она внутренне не утвердилась в этих положительных оценках самой себя.

Тина подавала надежды как художник, и на завершающей стадии лечения я подсунул ей мысль основать студию, договориться о гонорарах с профессионалами и работать с клиентами индивидуально. Внезапно, в период творческого вдохновения, у Тины, как из рога изобилия, посыпалось множество цветных рисунков. Эти яркие чувственные вещи представляли фавнов в лесу, маленькую девочку, резвящуюся с бабочкой, стайку плывущих лебедей, парящего орла и смеющегося ребенка.

Что меня особенно тронуло, так это изображение Младенца Иисуса, которого навелили белка, фавн, мышка, утка, енот, воробей и бабочка. Этот каскад художественной экспрессии продемонстрировал, что, наконец-то, ее артезианский источник бьет полно и свободно. Источник ее боли обратился в ключ созидательной силы, наполняющий ее Святым Духом и радостью.

Тина не забыла своих мрачных лет отчаянной немой боли души и почти фатальной загнанности своей внутренней сущности. Теперь она состоявшийся живописец-натуралист, автор и иллюстратор детских книг, а также публичный оратор. Ее жизнь – это свидетельство надежды, возвещающей нам, что, принимая Божией милостью компас нашего внутреннего «я», мы можем стать уравновешенной, гармоничной личностью.

Мы все ощущаем беспокойство и слабость

Люди, застопорившиеся на полюсе слабости, молча желают утешения и одобрения, не находя его. Позиция личности на этом полюсе выражается в следующих фразах: «Я социально неприспособлен», «Люди причиняют мне слишком много хлопот», «Жизнь не состоялась», «У меня просто опускаются руки». В перспективе замкнутой личности следует поработать над следующими высказываниями:

- v люди не любят или не принимают меня;
- v мне не нужны близкие друзья или люди, которым могу довериться;
- v хочу быть предоставленным самому себе дома и на работе;
- v не стоит рисковать: риск никогда не оправдывает себя;
- v жизнь следует планировать и прогнозировать;
- v я – иной и не вписываюсь в жизнь;
- v мне нечего сказать людям;
- v я выставлю себя на посмеище, когда предпринимаю что-либо новое;
- v если люди узнают меня, каков я на самом деле, скорее всего я им не понравлюсь;
- v жизнь намного легче, если в нее не вмешиваются другие;
- v человеческие взаимоотношения недостойны того, чтобы из-за них волноваться.

Люди носят в себе глубокую инстинктивную потребность быть любимыми, стремятся получить поддержку. А когда вместо этого с нами перестают считаться, мы испытываем беспокойство, сомнение, обиду и тревогу, страх, который является наиболее универсальной чертой из всех перечисленных отрицательных эмоциональных качеств. За многие годы ведения консультаций мне стало понятно, что все мы испытываем страх. Единственная разница в том, что люди, остающиеся на полюсе слабости, в своей жизни выдвигают его на первое место.

Психиатр Поль Турнье пишет о замкнутости:

Нервозность, застенчивость, чувство неполноценности, неуверенность в самом себе; гиперчувствительность, патологическое чувство вины, эмоциональная лабильность, навязчивые идеи, паника, функциональные нарушения, нерешительность и депрессия - все это суть проявления слабости. В свою очередь, все эти нездоровые проявления поддерживают в субъекте чувство слабости, которое и в дальнейшем провоцирует в нем возникновение дальнейших слабых реакций. (1)

Следующие примеры поведения могут указать нам на наличие перспективы замкнутости в нашей личности:

1. Мы отгораживаем себя от установления дружеских отношений с другими. Жаждем быть любимыми, но убеждены, что это маловероятно; замечаем малейшие знаки отвержения. Наши главные ощущения – чувства тщетности и скованности. Мы отвергаем сразу все эмоции, чтобы не чувствовать ничего.
2. Мы застенчивы, неуверенны в себе и сверхчувствительны. Внушаем себе, что окружающие настроены по отношению к нам негативно; склонны чувствовать свою неполноценность, панику, стыд, уныние, жалость к самому себе и беспомощность.
3. Мы настолько скованы страхом и неуверенностью, что нам постоянно кажется, что мы в опасности. Всегда следуем курсом наибольшей безопасности, которым можно идти, не рискуя, и рисуем вокруг себя воображаемый круг, за который никто не может проникнуть.
4. Среди других людей мы – ненормальные, «нервно неполноценные». Часто испытываем скованность, смущение, потливость или желудочные расстройства. В социальных ситуациях мы «отключаемся», оставаясь в стороне или уходя при первой возможности. Если нас просят высказаться, чувствуем пустоту в мыслях: Избегаем смотреть в глаза другим. Можем защитить себя только активным самоуглублением, погружением в себя. И только оставшись наедине с собой, мы, наконец, испытываем чувство облегчения.
5. Наши цели негативны: не быть вовлеченным, ни в ком не нуждаться; не позволять другим влиять на нас; не любить.
6. Мы игнорируем комплименты, будучи убежденными в том, что люди притворяются, вводят нас в заблуждение или еще не знают, насколько мы в действительности не соответствуем этим похвалам.
7. Поскольку попытки завязать отношения в прошлом приносили нам только страдания, мы сдерживаем и ограничиваем нашу жажду любви и привязанности. Жизнь - это вечеринка, на которой мы боимся присутствовать.
8. Такой же дискомфорт мы испытываем и во взаимоотношениях с Богом. Даже веря в Него, мы убеждены, что Он нас не любит. Мы чувствуем, что Бог примет весь мир, прежде чем изберет нас в число Своих друзей, что Он презирает нас из-за нашей слабости, что Он знает, насколько мы трусливы и несостоятельны. Мы верим, что Богу стыдно за нас.

Отец Ван Каам пишет:

Другим плодом невротического понимания духовной жизни может быть ограничение жизни непомерно узкими рамками. Я не потребую ничего, даже если буду сильно нуждаться в этом, и буду, насколько это возможно, довольствоваться малым; я фетишизирую скромную, незаметную, склонную к уединению жизнь. (2)

В сторону уравновешенной личности

Однажды выступая на религиозной конференции, я подчеркнул, что жизнь несправедлива; никто за нас, не воплотит наши мечты. Это утверждение должны принять на вооружение замкнутые в себе личности, которые, проникнувшись его смыслом, смогли бы непрестанно находить в себе мужество настойчиво и упорно идти на необходимый риск. Священник-иезуит и духовный отец Энтони де Мелло в форме притчи рассказывает, насколько важно для людей во всей полноте развивать свой личностный потенциал:

Человек нашел орлиное яйцо и подложил его под наседку. Орленок вылупился вместе с цыплятами и всю свою жизнь рос с ними и делал то, что делали цыплята; он верил, что он тоже цыпленок: выискивал в земле червячков и насекомых, кудахтал и квохтал, расправлял крылья и поднимался в воздух на несколько футов.

Шли годы, и орел старел. Однажды высоко над собой в безоблачном небе он увидел удивительную птицу. С грациозным величием она плавно парила среди мощных ветровых потоков, едва заметно взмахивая сильными золотистыми крыльями.

С благоговением всматривался в небо старый орел. «Кто это?» - спрашивал он. «Это король птиц, орел», - сказали ему соседи, - «он принадлежит небу. Мы же - земле, мы куры» Так орел прожил и умер тем, кем, как он думал, был всю свою жизнь. (3)

Если вы замкнутый человек, то первое, что вам необходимо сделать - осознать это, и перестать чувствовать себя подавленным, преследуемым или сломленным. Во-вторых, следует мобилизовать все свои силы и взять на себя обязательство измениться. В-третьих, необходимо принять ответственность за претворение своей мечты в действительность. Обратившись к компасу личности, мы осознаем, что для нашего роста необходим переход от полюса слабости к полюсу силы, к полюсам уверенности и любви.

Признание ваших талантов - жизненно важная часть процесса возвращения с полюса слабости

Стремитесь ли вы избавиться от своей застенчивости, выразить свои настоящие чувства и общаться с другими людьми, не ища в них признания? Готовы ли вы принять Иисуса и Святого Духа как позитивных помощников, которые поддержат вас и придадут вам сил?

Человек, возрастая во Христе, ощущает в присутствии Господа благодарность, силу и любовь. Старайтесь говорить: «Я адекватен», «Я способен», «Я уверен» и «Я ценен». Признание своих дарований - жизненно важная часть процесса возвращения с полюса слабости. Откажитесь от ошибочной оценки себя как «бестолкового», «раздражительного», «ленивого», «замкнутого» или «неловкого» человека.

Отвергните эти негативные определения, откажитесь от чувства собственной никчемности. Наслаждайтесь силой саморазвития во Христе.

Не допускайте людей, поступков и ситуаций, которые питают прежнее чувство несостоятельности. Личности, действующие в перспективе замкнутости, обладают необыкновенной способностью находить невыносимую работу и вступать в трудные взаимоотношения. Не оставайтесь в тяжелой ситуации. Используйте свою возрастающую силу для завязывания качественно новых отношений, а новообретенное мужество - для усовершенствования своей жизни. У вас есть право выражать свои убеждения, протестовать против несправедливого обращения, просить помощи или поддержки, совершать ошибки и претендовать на то, что вы хотите и в чем нуждаетесь.

Стремитесь к активному росту, который способствовал бы широкому общению с другими. Умение общаться можно приобрести только в процессе общения! Практикуйте вид короткой беседы. Учитесь начинать и заканчивать разговор. Говорите людям о своих настоящих чувствах. Активно представляйте

себе, что ваша уверенность растет и укрепляется. Подражайте поведению людей, которыми вы восхищаетесь, - практикуйте и закрепляйте навыки, которые наблюдаете.

Божье «да» для вашей жизни

На вечернем сеансе групповой терапии, в котором участвовало десять человек, один служащий, сказал, что опасается стать алкоголиком из-за постоянных стрессовых ситуаций на работе, сестра выразила беспокойство по поводу личного конфликта со своим шефом, жена высказалась, что чувствует непреодолимое влечение к другому мужчине, родители волнуются, что сын их не слушается, а актриса была озабочена потерей творческих сил. Каждый из участников группы на себе ощущал силу признания и благожелательности, теплого межличностного климата группы.

Быть христианином - не значит более не ощущать страха. Дух Святой с нами, Он помогает уменьшить наши страхи и разделяет с нами наше бремя. Христианская жизнь - не путь «вне» жизни, а путь «по» жизни. Она дает нам мужество разделять наши страхи, сомнения и неуверенность с Богом и другими людьми. Поступая так, мы обретаем утешение.

Иисус также претерпевал времена большой ранимости и боли. Рассмотрим следующие отрывки из Священного Писания:

† «Тогда говорит им Иисус: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте со Мною» (Мф. 26:38);

† «Иисус прослезился» (Ин. 11:35);

† «И, возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, [Иисус] говорит тому человеку: протяни руку твою» (Мк. 3:5);

† «Душа Моя теперь возмутилась; и что Мне сказать?» (Ин. 12:27);

† «[Иисус], во дни плоти Своей, с сильным воплем и со слезами принес молитвы и моления Могущему спасти Его от смерти» (Евр. 5:7).

Испытывая мучительные духовные страдания, Он преклонял колени в Гефсиманском саду и молился, чтобы Отец сохранил Его от страшного предстоящего испытания:

«И, отойдя немного, пал на землю и молился, чтобы, если возможно, миновал Его час сей» (Мк. 14:35).

Он молился до кровавого пота:

«И, находясь в борении, прилежнее молился, и был пот Его, как капли крови, падающие на землю» (Лк. 22:44).

Стояния на Крестном пути напоминают нам о пребывании Иисуса на полюсе слабости компаса личности.

Иисус показывает, что «да» Бога в нашей жизни сильнее, чем весь наш отрицательный опыт. Хотя Он был распят и погребен, в свой час Он восстал с победой. После краткого момента слабости - Страстной недели - Отец даровал Ему радость обретения силы, уверенности и любви. В своей божественной полноте Христос старается восстановить наше равновесие и спокойствие в потоке человеческого страдания. На протяжении двадцати пяти лет застенчивость и тревога держали Тину, о которой я писал выше, в своем плену. Предпринимая маленькие шаги для исправления доверия и саморазвития, она организовала выставку живописных работ, которую посетили две сотни зрителей. Я с удовольствием смотрел, как она

приветствовала зрителей, вела беседу и продавала свои произведения за достойную цену. В тот день Тина сказала мне, что прежняя перспектива ее слабости представляется ей чем-то смутным, о чем она едва может вспомнить.

Сила помогает нам стать активными соработниками и со-творцами с Богом в претворении наших желаний в действительность. Соприкасаясь с силой, мы не станем унывать, роптать или жаловаться, а предпримем действия по улучшению качества жизни. Мы несем ответственность за мир вокруг нас. Наша жизнь - духовный процесс. Создавайте, творите свое будущее! Побуждайте себя к достижению хотя бы самых маленьких успехов. Знайте, что Бог оценит и ваши попытки.

В процессе роста нашего самосознания препятствия становятся реальным вызовом, который в дальнейшем превращается в наши достижения. Застенчивость и стремление избежать неприятных для нас вещей остаются в прошлом. Мы гордимся происходящими внутри нас изменениями, и как только разрываем кольцо страха, ничто больше не сможет нам помешать. Наполненная силой Святого Духа, миссия нашей жизни становится безграничной.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОСТА

1. Примите осознанное решение выйти из замкнутости. Молитесь, чтобы Святой Дух помог вам провести в вашем сознании защитный монолог. Не говорите себе больше: «Я бестолковый», «Я инертный», «Со мной не все в порядке». Подобного рода внутренний монолог замените, например, такими фразами: «Бог меня любит, и другие люди – тоже», «Бог старается помочь людям, таким как я», «Жизнь - это приключение и с этого момента я собираюсь проявить себя».

2. Постарайтесь выражать свои действительные чувства к другим и к Богу. Начинайте крошечными шажками, говоря: «Я чувствую себя одиноко», «Я ощущаю беспокойство», «Мне грустно», или «Я счастлив». Чувство - наиболее интимная, эмоционально окрашенная часть нашего восприятия. Вы можете говорить о своих истинных чувствах, поскольку делиться этим - самое трудное задание. Делясь своими чувствами, вы возвращаетесь к себе, к своему «я» - эмоционально связываетесь с другими и открываете радость духовной близости.

3. Решитесь на активное развитие своего потенциала, своих умений и талантов. Найдите себе наставника, который бы поработал с вами над развитием силы. Несколько лет назад я решил перейти от написания книг к работе в журналах. В первое время я испытывал затруднение и решил позвонить известному редактору, чтобы договориться с ней об уроках по телефону на протяжении нескольких месяцев. За короткий период времени моя уверенность и умения возросли, и теперь я уже пишу для нескольких журналов.

Если вам необходима интеллектуальная или профессиональная помощь, запишитесь на занятия в колледж, классы для взрослых, профессиональные курсы. Если вы художник, организуйте частную выставку. Если вам необходима финансовая поддержка, помощь по уходу за ребенком или в уборке квартиры, найдите поручителя в церкви или общине. С Божьей помощью раскройте желания своего сердца.

4. Если вы все еще ощущаете эмоциональную подавленность из-за болезненных событий в прошлом, обратитесь за советом к настоятелю или психологу. Если страдаете от наркомании или булимии, присоединяйтесь к группе «Двенадцать шагов». Работайте над преодолением внутренних конфликтов, чтобы можно было продуктивно жить в настоящем, наслаждаясь плодами уравновешенной личности.

5. Просите Бога благословить вас и ежедневно благодарите Его. Хвалите себя за малейшие успехи. Поразмышляйте над следующими отрывками из Священного Писания и запишите свои мысли в дневник молитвы:

† «Господь - свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь - крепость жизни моей: кого мне страшиться?» (Пс. 27:1).

† «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Ин. 14:27).

† «При том знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).

† «Ибо дал нам Бог духа не болезни, но силы и любви и целомудрия» (2Тим. 1:7).

† «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершенен в любви» (1Ин. 4:18).

† «Разве ты не знаешь? Разве ты не слышал, что вечный Господь Бог, сотворивший концы земли, не утомляется и не изнемогает? Разум Его неисследим. Он дает утомленному силу, и изнемогающему дарует крепость. Утомляются и юноши и ослабевают, и молодые люди падают, а надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут - и не устанут, пойдут - и не утомятся» (Ис. 40:28-31).

Беседуйте с людьми: официантами в ресторанах, клерками в магазинах, почтальонами, операторами станций связи; людьми на курортах; со своими супругами и детьми. Не имеет значения, о чем вы говорите, просто открывайте рот и говорите. Главное то, что теперь вы начали общаться с другими людьми. Наслаждайтесь использованием всех четырех полюсов компаса личности.

6. Одним из способов объединения полюсов слабости и силы является принятие парадокса: оба они равнозначны, словно батарея питания с отрицательным и положительным полюсами. Как батарейка не может работать без положительных и отрицательных электрических зарядов, так и личность не может предстать во всей полноте без силы или слабости.

Нижеследующий пример курса лечения показывает как одна женщина начала развивать в себе здоровое соотношение слабости и силы.

Терапевт: Почувствуйте себя одинокой и слабой.

Клиент: Я чувствую себя подавленной и несчастной. Мне нужен друг (слабость).

Терапевт: Теперь у вас противоположное состояние, вы сильны.

Клиент: Я могу быть другом самой себе. Мне больше никто не нужен.

Терапевт: Теперь снова будьте слабой.

Клиент: Мне трудно. Мне необходимо общение (слабость).

Терапевт: Теперь будьте снова сильной личностью и отвечайте.

Клиент: Я самодостаточна, но понимаю, что было бы неплохо иметь друга (слабость/сила)

Терапевт: Вы снова слабы.

Клиент: Хорошо. Я не всегда ощущаю, что я самодостаточна, но допускаю, что могу быть таковой

(слабость/сила).

Терапевт: Будьте сильной и слабой одновременно.

Клиент: Я могу поверить, что я самодостаточна большую часть времени и могу стать другом не только самой себе, но и другим (сила-слабость).

Когда полярности внутри нашей личности принимаются человеком в равной степени - гармонично и равновесно - появляется сила целостности.

ГЛАВА 7

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ ХРИСТИАНИН

(Полюс силы на компасе личности)

МНЕ БЫЛО ОКОЛО ТРИДЦАТИ ЛЕТ, когда я защитил докторскую диссертацию, - намного меньше, чем остальным членам нашей группы. Я прочитал почти тысячу книг и был весьма горд собственными достижениями. В последующие несколько лет были опубликованы две первые мои книги. В то время как в собственных глазах я выглядел мудрым, для тех, кто меня окружал, я был достаточно неприятной особой.

Психиатрическая клиника выдвинула меня на должность директора отделения групповой психотерапии. Я намеревался организовать все сразу и быстро: читал лекции в группе, чтобы показать, как много я знаю; раздавал советы, чтобы показать, как я умен. Мне казалось, что я смог бы спасти весь мир.

Я работал там уже около двух месяцев, когда один пожилой человек, по имени Артур, сделал мне замечание: «Д-р Монтгомери, у Вас слишком большое самомнение, и это может очень помешать Вам в дальнейшем».

Я испытал потрясение. Как он смеет меня критиковать!

Одна женщина, член группы, спросила, не могли бы участники группы для разнообразия поговорить и обо мне. Я разозлился, но все-таки решил их выслушать. В тот день впервые обсуждение в группе шло весьма оживленно. Участники мгновенно разоблачили мой идеализированный образ всезнайки с мессианским комплексом.

«Вы ни разу не посочувствовали моей боли», - высказалась одна из женщин по имени Салли, - «Вы настолько одержимы желанием управлять нами, что отходите от реальности».

«Вы стараетесь контролировать каждого, чтобы показать свою значимость», - добавил Артур. «Доктор, вам бы не помешало иметь побольше скромности», - поддержал Сэм.

Они все говорили и говорили, соглашаясь с доводами друг друга и дополняя их. Я обливался потом и краснел, пытаясь время от времени вставить слово в свою защиту, а иногда прислушиваясь с недоверием.

Наконец, истекли почти три часа. Я выразительно посмотрел на часы.

«Время закругляться», - произнес я, в надежде заставить их замолчать и разойтись, чтобы сохранить хотя бы остатки собственного достоинства.

«Доктор Монтгомери», - сказал Сэм, - «Напоследок я хотел бы сказать Вам еще кое-что».

«Так и быть, Сэм, говори», - ответил я.

«За последние два месяца Вы показали себя настоящим болваном».

Я ушел со встречи группы полностью раздавленным. А ведь входил в эту комнату как умудренный опытом врач, посланный Богом для спасения этих людей. Теперь же я не понимал, кто я. И что хуже всего, вынужден был признать, что в словах моих пациентов есть доля правды. Этой ночью мне хотелось сложить с себя все обязанности в больнице. Но вместо этого я решил помолиться, все свое раздражение и гнев излив перед Господом. После того как я закончил исповедь, внутри меня прозвучал мягкий тихий голос:

«Вернись», - услышал я, - «тебе еще многому надо учиться».

На следующее занятие группы я пришел с большой неохотой и сказал, что все, что я услышал здесь о себе, меня потрясло. В моем голосе прозвучали нотки боли. «Мне надоело защищать себя», - сказал я. - «И еще наскучило быть всезнайкой. Впредь я собираюсь посвящать этой группе большую часть своего времени и надеюсь, что и сам смогу кое-чему научиться»

«Слава Богу!» - воскликнула одна женщина. Затем, вся обратившись ко мне, она поведала о собственной боли. И я впервые ощутил сочувствие к ней.

Больше всего меня изумило то, что в недельный срок мы стали соучениками в школе жизни. Мое профессиональное вмешательство стало более мягким, сдержанным и сочеталось с самораскрытием моих собственных недостатков и слабостей. Через несколько месяцев Артур сказал мне, что умение более открыто делиться своими слабостями стало моей сильной стороной.

Позицией личности, пребывающей на полюсе силы согласно компасу личности, становится: «Я - особенный, остальные ниже меня. Каждый должен восторгаться моими высоким уровнем совершенства. Если я постараюсь произвести на других благоприятное впечатление, то все станет возможным». В контролирующей личности убеждения имеют тенденцию отражать установленные нормы и высокая требовательность к себе и другим, сочетающаяся со стремлением во всем быть совершенным:

- v жизнь - шахматная игра, другие люди - пешки, а я - король;
- мои достижения и таланты заслуживают особого внимания;
- v людям следует быть благосклонными ко мне, но не следует ожидать, что я буду платить им той же монетой;
- v люди должны восхищаться мной за мои исключительные таланты;
- v никто не имеет права лишать меня популярности;
- v окружающие должны выполнять все, что я говорю;
- v для меня бесполезны люди, которые меня не хвалят.

Из всех четырех частичных направлений, сообразно которым христиане могут выстроить свою личность, наиболее сложной может оказаться стремление к контролю.

Разве кто не восхитится человеком сильным, организованным, имеющим непоколебимые моральные устои? Разве не станем мы уважать людей, выдерживающих любую бурю и преодолевающих любое препятствие?

Такие христиане «застревают» на полюсе силы. Каким-то поразительным образом их посланием становится то, что, что работа, успех и совершенство - наиболее важные вещи в жизни.

«Контролеры» живут «доктриной морального усовершенствования»: все должно быть сделано

соответственно, что означает, конечно, соответствие их стандартам. Все, что не дотягивает до совершенства, требует порицания, выговора и корректировки. Поэтому рядом с такими людьми довольно тяжело жить и работать.

Контролирующий сотрудник нуждается в эффективной организационной машине, которая работает с людьми, подобно зубчатой передаче в колесе. Он манипулирует ими, как неподвижными объектами ради управления целями личности человека. Домохозяйка-педант изводит себя работой, с маниакальным усердием вычищая весь дом, словно это не дом, в котором люди наслаждаются совместным пребыванием, а витрина музея. Студент-педант мучается, запоминая мелочи, всё заучивая наизусть, получая высокие оценки, невзирая на отсутствие интереса или любознательности по отношению к изучаемому предмету.

Педантичного до крайности религиозного деятеля настолько захватывают правила и постановления, что он или она пренебрегают более глубокими возможностями любви и роста во взаимоотношениях с другими. К сожалению, самосознание и сопереживание другим отходят на задний план перед лицом помех для организации и управления ими. Если ваша жизнь насквозь пронизана педантизмом, для вас существует опасность остаться на начальном уровне духовного развития. Отец Джон Пауэлл пишет:

Я вспоминаю, каким великим и бесконечным утешением было для меня выяснить, что часто цитируемый фрагмент:

«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5:48) -

в действительности переведена неверно. Контекст этой цитаты - призыв Иисуса любить своих врагов, быть терпимым, любящим и прощающим, каковым является наш Небесный Отец!

Я размышляю над этим отрывком из Писания и внезапно меня осеняет: Бог призывает меня быть не совершенным, а терпеливым, терпимым и понимающим слабости не только в других, но, в особенности, свои собственные. (1)

Два примера из Священного Писания еще более подчеркивают эту мысль. Во время Тайной Вечери с Христом ученики спорили о том, кто из них наиболее совершенен:

«Был же и спор между ними, кто из них должен почитаться большим» (Лк. 22:24)

Каждому из них было отведено свое, определенное место в исполнении Божьего Промысла, но в тот момент они старались убедить Иисуса в своем личном благородстве, стремясь выделить одного из них как наиболее значимого. Но Иисуса не интересовали их притязания на обретение славы. Он ответил им, что наибольший среди них будет для всех слугою.

Не имея мужества открыто признать свои тайные страхи, низменные чувства, грехи, ошибки, сомнения и обиды мы никогда не сможем добиться успеха на пути становления совершенной личности

Второй пример синдрома педанта приведен в Евангелии от Луки (9:49-50), где ученики снова обсуждают, кто наибольший из них:

«При сем Иоанн сказал: Наставник! мы видели человека, именем Твоим изгоняющего бесов, и запретили ему, потому что он не ходит с нами. Иисус сказал ему: не запрещайте, ибо кто не против вас, тот за вас».

Главным недостатком педантизма является то, что человек предполагает, что решительное действие - это достоинство, а чувство слабости, ограниченности или необходимости роста - постыдно. Не имея мужества

открыто признать наши тайные страхи, низменные чувства, грехи, ошибки, сомнения и обиды мы никогда не сможем добиться успеха на пути становления совершенной личности.

Что движет «контролером»?

Люди-педанты стремятся всегда побеждать, хорошо выглядеть, добиться восхищения окружающих, достичь высот власти и указывать цели другим.

Люди, попавшие в ловушку педантизма, боятся неадекватной или недостойной оценки, боятся не соответствовать самым высоким стандартам. Они не понимают милости Божьей и изо всех сил стараются произвести на Него впечатление. Относясь к жизни весьма серьезно, они смотрят на игру, веселье, юмор и близкие взаимоотношения как на пустую трату времени. Погоня за совершенством вытесняет любовь и становится главной целью жизни.

Высказывание «Бог помогает тем, кто помогает себе сам», безусловно, несет в себе определенную долю мудрости. Но этим выражением мы можем скорее объяснить наше стремление к усовершенствованию и преуспеванию, нежели жизнь в Его духе и благодати. Подобное высказывание ни разу не упоминается в Священном Писании.

Педант пытается казаться сильным, компетентным и совершенным на протяжении всей жизни, и потому для него существует опасность стать трудоголиком - и не только по отношению к самому себе; он начинает и другим людям диктовать, навязывать ту же модель поведения, заставляя их работать без отдыха.

Поскольку «контролеры» слишком гордятся признанием своих слабостей, они проявляют исключительную нетерпимость по отношению к другим. Супруги, дети и коллеги их особенно остро чувствуют их непрестанный критический взгляд и напряжение. Но реакция окружающих не имеет силы, поскольку «контролеры» всегда уверены в своей правоте.

Оставаясь на полюсе силы, мы становимся слишком самонадеянными, чтобы просить о помощи, когда мы в ней нуждаемся; слишком гордыми, чтобы признаться в своей вине, в нас слишком силен дух соперничества, чтобы мы могли связать себя с кем-либо близкими отношениями; мы слишком заняты собой, чтобы прислушаться к нуждам других. Возрастание силы, при условии, что она не уравновешивается слабостью, превращает нас в педантов-извращенцев, которые используют критику и осуждение для контроля над другими.

Следующие симптомы должны стать для нас сигналом, говорящим о необходимости восстановления равновесия нашей личности:

1. Мы – педанты, вплоть до того, что противоречим собственной способности видеть более широко. Мы верим, что есть только один путь жить и действовать – и это наш путь. Мы осуждаем и отвергаем любой, абсолютно любой факт, не совпадающий с нашими стандартами. Мы мыслим узко, но убеждены в своем всезнании и чувствуем потребность быть «маленькими божками».
2. Мы скрупулезны в делах, упорны в поведении и основательны в разговоре. Наши взаимоотношения характеризуются напряжением и серьезностью даже дома с членами семьи. Мы педантичны и превращаем жизненные события в повод для проповедования своей морали.
3. Мы получаем огромное удовольствие от классифицирования, навешивания ярлыков и от управления людьми и вещами. Мы чувствуем настоятельную потребность накапливать отслужившие свое и негодные к употреблению предметы. Мы скупы, но хотим казаться щедрыми.
4. Мы остро чувствуем свое положение относительно других людей, которые могут заставить нас

подчиниться и прислуживать тем, кто стоит выше на иерархической лестнице. В своей семье мы обычно выбираем доминирующую роль. Наша потребность постоянно учить и наставлять заставляет супругов ощущать себя детьми, а наших подростков низводит до уровня малышей.

5. Мы охвачены лишь одной потребностью - произвести хорошее впечатление и непрестанно все контролировать. Наше самомнение не имеет границ, оно защищает нас от насмешек, розыгрышей, риска и поучений. Мы избегаем полюса слабости и уклоняемся от полюса любви.

6. Нам недостает воображения и творчества, поскольку мы опираемся на традицию или свод правил, предписывающих нам, что «следует» делать в настоящее время. Мы механически следуем тому, что предписывается обрядом, ритуалом и правилами приличия, пренебрегая чувствами, с презрением относимся к самоанализу, считая его потаканием своим желаниям; закрываем глаза на собственные чувства и чувства других людей, и последовательно не признаем существование психологических проблем.

7. Втайне мы стремимся к всеобщему признанию и поклонению. Наша фундаментальная позиция: «Всегда стремиться к демонстрации силы и превосходства». Других людей мы считаем безответственно потворствующими своим желаниям - ленивыми, некомпетентными и несовершенными.

8. Мы подобны чайнику со свистом, стоящему на сильном огне: пытаемся утаить свое внутреннее напряжение. Тем не менее, люди видят, насколько мы зажаты, ведь наше напряжение, наш свист не находит выхода. В нас клокочет притязание на совершенство. И члены семьи постоянно чувствуют себя обдаваемыми кипятком.

Мы должны осознать, что подобный образ жизни расходится с библейским принципом доверия и упования на Господа в каждой ситуации нашей ежедневной жизни. Бог не требует от нас контролировать всех и каждого. Он желает, чтобы мы вверили себя спонтанным и неисповедимым путям исполнения Его воли.

«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой» (Притч. 3:5)

Как «контролеры» могут достичь равновесия личности

Развод, автомобильная авария с тяжелым исходом, заблудившийся, тяжелый сердечный приступ - все это может заставить «контролеров» осознать ограниченность своего образа жизни. Подобная катастрофа может стать скрытым благом - божественной просьбой замедлить свой бег, расслабиться и пережить духовный и психологический рост.

Другими словами, «контролерам» необходимо сменить гордыню на смирение; открыть сердца Богу и другим людям для того, чтобы лучше познать себя, что облегчит им давящее чувство постоянного превосходства.

В нашем обществе доминируют соперничество, индивидуализм и игра. Американская культура отвергает слабость и уязвимость, особенно у мужчин. Лишь изредка мы позволяем себе такие высказывания, как: «Я не уверен», «Чувствую себя уязвимым», «Мне больно», «Я беспомощен». Но для того, чтобы достичь гармонии, мы должны принять и присвоить себе эти выражения. Время от времени мы все ощущаем страх, чувствуем себя испуганными, беспомощными и слабыми.

Когда мы отвергаем или подавляем жизненно важную часть наших действительных переживаний, мы теряем связь с самими собой и с Богом. Мы укрепляем фасад или предаем себя, пытаюсь поразить других, вместо того, чтобы выразить свои истинные чувства. Мы можем по ошибке поверить в миф о нашем идеальном «я» - уверенном в себе, безупречном, совершенном во всех ситуациях. Священное Писание

обращает наше внимание на то, что все это - суета и тщетность:

«Погибели предшествует гордость, и падению - надменность» (Притч. 16:18)

Растущий христианин учится переживать и говорить о случающихся время от времени обидах, оскорблениях и жизненных разочарованиях. Резкое слово супружеской половины, несбывшиеся надежды, боль от непонимания другого - все это необходимо обсуждать, вместо того, чтобы игнорировать и проявлять твердость.

Ощущая боль, мы можем предпринять что-либо конструктивное.

Можем противостоять ранящему нас человеку; принять, что мы слишком обидчивы, и работать над собой, чтобы научиться принимать критику; можем поделиться нашей болью с преданным другом. Важнее всего - преодолеть наше пренебрежение чувствами и научиться доброжелательности и спонтанности.

Ларри был способным мальчиком, выросшим в богатой семье. Его отец, выдающийся хирург, обеспечил свою семью красивым домом, дорогими машинами, модной одеждой. Он снискал себе уважение со стороны Церкви и церковной общины. Ларри боготворил отца и, желая походить на него, очень прилежно занимался в школе. Он принял решение быть лучшим в классе, подобно своему отцу, и стоять всегда во главе класса, как отец.

Но Ларри редко видел своего отца: тот уезжал рано, до того как вставали остальные члены семьи, а возвращался, когда Ларри уже спал. Поэтому Ларри, в основном, знал своего отца по почетным грамотам и наградам за научные достижения, висевшим на стене отцовского кабинета. Мать же спала до позднего утра и часто жаловалась на плохое самочувствие.

Однажды, когда Ларри было десять лет, он услышал, как его родители ругались, что было редким явлением в семье. От гнева голос отца изменился. Он жаловался, что в доме полный беспорядок с посудой, которая постоянно скапливалась в раковине. Ларри слышал оправдания матери: «Мне нужна помощь. Очень сложно одной растить Ларри. Тебя никогда нет дома!» Домработница пришла на следующий день. Но мама Ларри несколько не изменилась.

Однажды Ларри услышал, как домработница болтала по телефону: «Эта женщина настоящая пьяница, точно тебе говорю. Ларри годами жил на приготовленных собственными руками сэндвичах с джемом и арахисовым маслом. Удивляюсь, как он не умер с голоду до моего прихода в их семью». Ларри все это слышал, и чувство жгучего унижения распространялось по его телу; он стал лихорадочно думать: «Моя мама пьет! Кто еще знает об этом? Знает ли об этом папа?».

И Ларри понял, что ему следует делать. Он должен стать настоящим хозяином. Должен спасти репутацию семьи, взять на себя все заботы. Когда ему исполнилось двенадцать лет, он уже привык заботиться о доме. Ухаживал за матерью, если она плохо себя чувствовала, извинялся за нее, когда приходили друзья.

Ларри считал, что для посторонних глаз все выглядит нормально, в доме все чисто и в порядке. Отцу не приходилось больше беспокоиться об этом. Ларри стал сильным парнем, сохранившим, сплотившим семью.

Школу и колледж он закончил с отличными оценками и пошел по стопам отца, закончив медицинский факультет. Он старался сделать карьеру, однако домашние заботы отнимали у него много времени; особенно много внимания уделялось уходу за матерью. Месяцы проходили без общения с отцом.

Лари вызвался брать сверхурочные несмотря на то, что нам и так лежали дополнительные обязанности. Он не хотел пропустить ничего, что помешало бы ему продвинуться, и видел себя далеко обогнавшим

своих друзей. Он думал, что смог бы защитить одну или даже две докторские диссертации.

Ларри сопровождало везение. Когда из-за своей самонадеянности и усталости он делал ошибку в дозировке лекарств пациентам, молодая медсестра Дженни тут же замечала и исправляла его ошибку. Однако он отвечал на это гневом - злился на самого себя за то, что допустил просчет, и на Дженни – за то она указывала на его ошибку.

Дженни поражала его работоспособность, его преданность делу. Но, в то же время, она была уверена, что вот-вот случится еще какая-нибудь неприятность. Помогая ему, она ощущала растущую между ними связь, и чувствовала, что он тоже обращает на нее внимание. Но теперь его взгляд принял иной характер – он стал суровым и требовательным, Ларри проверял ее работу и выискивал ошибки, которые, как он был уверен, делала Дженни.

Наконец, она решила с ним объясниться. «Вы уже несколько недель стоите за моей спиной, мне кажется, что я не заслуживаю этого».

Лари несколько смягчился после приведенных доводов и извинился перед ней; он объяснил, насколько важна для него медицинская карьера.

Дженни призналась, что восхищается его профессиональным опытом и ревностным отношением к своей работе. Ларри крайне важно было услышать это из ее уст. И он поверил ей все свои планы и мечты. Дженни заинтересованно выслушала все, что он хотел ей сказать.

Они виделись встречались, и вскоре Лари предложил ей стать его женой. И вновь начались конфликты. Ларри хотел, чтобы Дженни оставила работу еще до того, как они поженятся.

«Для того чтобы начать практику, нужны деньги. И нам необходим мой вклад», - сердилась Дженни.

«Твой вклад - ничто», - отбивался Лари, - «Мне он не нужен. Его едва ли хватит на зубную пасту! Кроме того, жены профессионалов не работают. Это унижительно».

«Я тоже профессионал», - отвечала Дженни с болью в глоссе.

«Я позабочусь о своей карьере», - говорил Ларри, - «и смогу позаботиться о том, чтобы у нас были деньги. Я хочу, чтобы моя жена ухаживала за собой».

Ларри хотел жениться на Дженни, но она противилась его тщательно составленным жизненным планам. Чем тверже он старался объяснить с ней, тем податливей она становилась. Он сталкивался с трудностями в своей профессиональной карьере, но не мог поделиться ими с Дженни, поскольку был уверен, что потеряет ее, если она заметит, что он беспокоится о том, достаточно ли высоко его жалование, чтобы он мог начать частную практику.

Однажды Лари приехал к матери и выложил перед ней все свои проблемы. Теперь они поменялись ролями. Когда-то он годами защищал ее, теперь же он выставил напоказ все свои страхи перед этой слабой жалкой женщиной.

«Я много думала о том, какая большая ответственность легла на тебя, когда ты был еще ребенком», - сказала мать, - «Это моя вина. Мне хочется, чтобы ты знал, что я беспокоюсь за тебя и очень ценю твою силу. Сейчас же мне очень хочется сделать для тебя кое-что, однако, ты должен обещать мне, что примешь то, что я хочу сделать прежде, чем я скажу, о чем именно идет речь».

В смущении и некотором замешательстве Ларри, наконец, дал согласие. К его изумлению она сказала

следующее: «Мне бы хотелось, чтобы ты посетил занятие групповой терапии. Я заплачу. Думаю, что сейчас тебе самое время постараться понять, что другим тоже есть, что предложить».

Окончательное преобразование

Придя на занятие в первый раз, Ларри был готов к разговору. Он пояснил, что здесь он только для того, чтобы угодить матери, и поведал о нескольких моментах своей работы, в которых он играл главную роль.

Один из членов группы задал ему вопрос, не случилось ли с ним никаких неприятных ситуаций в те моменты, когда он ощущал в себе силу. Ларри вспомнил о Дженни; он шевельнулся в кресле и уставился на ковер.

«Если ты силен, ты можешь управлять обстоятельствами, заставляя их работать на себя», - ответил он.

«А что с людьми? Всегда ли можно управлять ими?» - спросил я.

«Думаю, что если вы достаточно сильны, то можно», - пробормотал он.

У меня возникла идея. «Ларри, не хотели ли бы Вы вместе с группой поучаствовать в небольшом эксперименте? Речь пойдет о силе и слабости. Я думаю, что для всех нас он будет очень ценным».

«Смотря, что Вы собираетесь предложить», - засомневался он.

«Все очень просто», - пояснил я, - «Вы - человек сильный физически. Все, что Вам нужно сделать - это лечь на пол. Четверо из нас встанут у Ваших рук и ног, чтобы не дать Вам подняться. Вы же попытаетесь встать. Мне бы хотелось, чтобы Вы выяснили, всегда ли можно управлять обстоятельствами, а если нет, то каковы будут Ваши ощущения в состоянии беспомощности».

Ларри широко улыбнулся. «И это все? Во мне достаточно силы, и боюсь, что даже четверо из вас смогут меня удержать».

«Хорошо», - сказал я, - «Хочу, чтобы вы знали, что это всего лишь упражнение, и если Вы захотите прекратить его, то дайте нам знак»

«Начнем», - ответил Ларри все с той же улыбкой. После того как он улегся на ковер, четверо добровольцев расположились рядом с ним.

«Ларри, все в порядке, поднимайтесь», - попросил я.

Лари изо всей силы вытянулся, лицо его покраснело от напряжения. Но члены группы изо всех сил держали его, не давая встать с пола. Через минуту или около того он расслабился, чтобы перевести дух. Затем он вновь изворачивался и корчился изо всех сил, стремясь приподняться, но не смог даже пошевелиться. Так повторялось несколько раз.

Христос не делал попыток скрыть свою слабость и уязвимость

Теперь Ларри уже не смеялся. Охваченный отчаянием, он пытался сбросить державших его добровольцев. Его руки и ноги дрожали, он задыхался. Силы свои он явно переоценил и выглядел напуганным и пристыженным.

Внезапно Ларри заплакал: сперва неслышно, затем - глубоко всхлипывая; казалось, из его нутра исходил

гул. Я велел группе отпустить его и помочь встать на ноги.

Лари устроился в кресле и начал говорить, чему он научился в результате этого эксперимента.

«Я думал о своем финансовом положении», - сказал он, - «И теперь я понимаю, что Дженни долгое время пыталась мне сказать, что необходимо остановиться и перестать так много работать, но я хотел управлять ею и был довольно жесток. Это отдалило нас друг от друга. За последнее время я потерпел слишком много поражений». Его глаза снова наполнили слезы, но в этот раз, с легкой улыбкой, он сказал: «Мне кажется, я понял, что я должен сделать. Меня переполняет покой. Не могу больше ждать, мне нужно видеть Дженни!» Так начался путь Ларри к сторону уравновешенной личности.

Для «контролера» начать движение к противоположному полюсу слабости - значит признать и принять чувство уязвимости. Достойной подражания личностью для нас является Иисус. Христос не пытался скрыть то, что иногда Он чувствовал Себя слабым и уязвимым. Евангелие повествует, что перед тем как Иисус воззвал к Лазарю, погребенному в пещере:

«Иисус, когда увидел ее плачущую и пришедших с нею Иудеев плачущих, Сам восскорбел духом и возмутился и сказал: где вы положили его? Говорят Ему: Господи! пойд и посмотри. Иисус прослезился» (Ин. 11:33-35)

Библейский автор употребил греческое слово, которое означает «плакать настоящими слезами» (edakrusen), тем самым отличив искреннюю скорбь, возникшую в сердце Иисуса, от ритуального плача.

Христос был достаточно уверен в себе для того чтобы свободно найти должный ритм, равновесие между силой и слабостью, не ощущая внутреннего стыда и не оправдываясь.

Другой трогательный момент - моление в Гефсиманском саду, где Иисус избрал Петра, Иакова и Иоанна, своих ближайших учеников, и просил их поддержать Его в час наивысшей скорби и духовного испытания:

«И взял с Собой Петра, Иакова и Иоанна; и начал ужасаться и тосковать. И сказал им: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте. И, отойдя немного, пал на землю и молился, чтобы, если возможно, миновал Его час сей» (Мк. 14:33-35)

Коллега-психолог, который в свои шестьдесят лет посетил одну из моих групп и обнаружил, что все эти годы он был «контролером-педантом», написал мне:

В детстве моя мать обращалась ко мне со словами «мой маленький солдатик». У родителей были довольно сложные взаимоотношения, и подсознательно она перекладывала бремя ответственности на меня. У меня не было настоящего детства, я не мог просто повозиться, поиграть, посмеяться.

Недавно на занятии Вы просили каждого из нас определить наиболее важную часть нашей жизни. Я тогда ответил, что моей главной целью являлось быть «орлом на горной вершине», лидером на пике славы в своей профессии. Говоря это, я внезапно ощутил внутри себя пустоту. В перерыве ко мне подошла женщина и сказала, что ей очень страшно за меня - она чувствует, что я очень одинокий человек. Сперва я начал было это отрицать, но слезы навернулись мне на глаза. Я думаю, что впервые я заплакал в столь зрелом возрасте.

Когда мы продолжили занятие, Вы предложили нам ролевую игру - пережить опыт, противоположный нашей осознанной жизненной цели. Вы назвали это линией возрастания в направлении наиболее пугающего нас полюса. Для меня это - превращение в маленького мальчика, прячущего свое лицо в ладонях женщины, так остро чувствующей мое одиночество. Я доверился ей. На несколько мгновений она стала теплой и искренней матерью, какой у меня никогда не было.

В юности мне всегда приходилось переживать и хранить свои чувства глубоко внутри. Но как только эта понимающая женщина провела по моим волосам и сказала мне, что все хорошо и я могу плакать, я внезапно ощутил любовь к самому себе. Никогда не забуду этого чувства, потому что, наконец-то, я ощутил себя свободным от стремления убедить всех и каждого в своей силе.

К собственному изумлению мы обнаруживаем, что признание собственных недостатков и выражение собственных потребностей заставляет других людей больше нас уважать. При формировании полноценной личности принятие своей силы и слабости открывает дверь к близким взаимоотношениям и искренности. Это открывает нам глаза на однообразие и тщетность педантизма и вводит в процесс формирования уравновешенной личности.

Признавая свои слабости, мы перестаем желать стать более требовательными, чем сама жизнь, отказываемся от комплекса «пупа земли» и позволяем другим, включая Бога, благословить нас сочувствием, своей поддержкой и любовью.

«Человек – не одинокий остров» - сказал знаменитый английский поэт Джон Донн. Деление с другими нашей глубочайшей тревогой, сомнениями и страхами позволит обрести радость осознания, что отныне мы не одиноки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОСТА

1. Откажитесь от своего желания оказывать влияние на других людей. Живите сами и дайте жить другим. Научитесь расслабляться. Делайте меньше, и научитесь получать удовольствие от того, что делаете, наслаждайтесь плодами своего труда. Смейтесь на этой неделе над своими ошибками, и следуйте своему плану, чтобы была еще возможность помочь другим.

2. Пересмотрите свое отношение к превосходству, если оно излишне себя проявляет. Старайтесь говорить комплименты, выражайте удовольствие и радость за других и их успехи на этой неделе. Поймите, что успех другого человека ни в коей мере не может вас унижить.

3. Просите друзей и любимых дать вам стороннюю оценку. Как вы выглядите в действительности? Понравлюсь ли вы им больше, если не будете стремиться казаться в их глазах всезнайкой? Действительно ли вы напряжены, непреклонны и педантичны? Когда они дадут вам искренний ответ, поблагодарите их за честность и выразите желание стать более мягким и любящим.

4. Сделайте за эту неделю три, на первый взгляд незначительных, глупых и спонтанных поступка: покатайтесь в парке на качелях, подарите кому-нибудь цветы, сделайте массаж своему супругу или супруге, купите семейную игру, приготовьте попкорн, купите нетрадиционную экипировку, устройте с компанией барбекю, возьмите выходной и подремлите или посмотрите видео. И вы поймете, что самый лучший вклад с вашей стороны - это тепло, любовь и принятие людей такими, каковы они есть.

5. Просите Святого Духа открыть вам и исцелить вашу склонность к контролированию. Запишите в дневник молитвы то, какой вы видите свою личность в свете следующих фрагментов Священного Писания:

«Не воинством и не силою, но Духом Моим, говорит Господь Саваоф» (Зах. 4:6).

«Довольно для тебя благодати Моей; ибо сила Моя совершается в немощи» (2Кор. 12:9).

«А ты что осуждаешь брата твоего? Или и ты, что унижаешь брата твоего? Все мы предстанем на суд Христов» (Рим. 14:10).

«Что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь? Или как можешь сказать брату твоему: «брат! Дай, я выну сучок из глаза твоего», когда сам не видишь бревна в твоём глазе? Лицемер! Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего» (Лк. 6:41-42).

«Ибо так говорит Высокий и Превознесенный, вечно Живущий, - Святой имя Его: я живу на высоте небес и во святилище, и также с сокрушенными и смиренными духом, чтобы оживлять дух смиренных и оживлять сердца сокрушенных» (Ис. 57:15).

«Будьте единомысленны между собою; не высокоумствуйте, но последуйте смиренным; не мечтайте о себе» (Рим. 12:16).

«Горе тем, которые мудры в своих глазах и разумны пред самими собою!» (Ис. 5:21).

«Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4-6).

ГЛАВА 8

БЫТЬ ВЫШЕ МАНИПУЛИРОВАНИЯ

МНЕ БЫЛО НЕМНОГО ЗА ДВАДЦАТЬ, когда, преподавая этику в колледже, я читал лекцию о духовной любви. Студенты активно записывали, а одна девушка сказала мне, что лекция глубоко ее тронула. Я же вышел после занятия из аудитории, понимая, что мое собственное поведение весьма далеко от христианского. Я осознавал своих личностные проблемы, которые делают меня неспособным дарить и принимать любовь. Когда я требовал внимания, я находил способ представить себя в выгодном свете. Когда я желал чьей-то любви, я пытался произвести на других впечатление своими успехами. Ощущая боль, я старался скрыть ее под маской отчужденности. Чувствуя обиду, я скрывал под застывшей улыбкой свой гнев, глубоко пряча недовольство. Такое, связанное с манипуляцией другими поведение лишало меня способности открыто и искренне общаться с людьми. Я чувствовал свое бессилие изменить свое поведение. Той ночью я молил Господа о помощи:

Отче, помоги мне перестать жить одним лишь разумом, пробуди мое сердце и научи его чувствовать. Помоги мне отказаться от надменности, самодовольства, воспрепятствуй моему уходу в себя, когда все идет не так, как я хочу, и я раздражаюсь. Пожалуйста, помоги мне любить других и самого себя, как это делаешь Ты.

Вскоре я услышал в своем сердце тихий спокойный голос Господа:

Дэн, ты любишь Меня и хорошо Мне служишь, но все еще боишься людей. Тебя пугает мысль о том, что они не станут уважать тебя, если не увидят в тебе силу. Ты боишься, что они тебя отвергнут, если заметят твою слабость. Тебе страшно, что тебя могут ранить, если ты откроешь свое сердце для любви; страшишься, что тебя осудят, если ты выразишь свои чувства.

Но я люблю людей, даже тогда, когда некоторые из них отвергают, ранят и ненавидят Меня. Готов ли ты быть выше самого себя и пойти на риск, полюбить?

Не в этом ли суть? Бог показал мне, что мои интеллектуальные притязания и эмоциональная защищенность загнали меня в тупик. Я хотел любви, и боялся быть уязвленным, желал быть сильным без страха проявить слабость, хотел держать все под контролем, не рискуя при этом своим сердцем. Это внутреннее откровение дало мне новую надежду. Не понимая этого, я вынужден был обратиться к ЛУСС

личности и взаимоотношений. Той ночью я молил Святого Духа даровать мне мужество любить.

Каждый из нас в определенной степени манипулирует другими и отчасти способен к любви, пример которой явил нам Христос. Даже загнанные в угол нашими страхами, гордостью и оборонительной позицией, мы все же можем пойти на риск возрастания нашего реального «я» и научиться любить вне всяких манипуляций.

Теперь вы понимаете, каким образом перспективы неполной личности могут разрушить ниспосылаемые Богом стремления к целостности; заблокировать аутентичные ответы другим, выражаемые через любовь, уверенность, слабость и силу. Когда мы пренебрегаем или игнорируем ЛУСС (Любовь, Уверенность, Слабость, Сила) личности, наше поведение превращается в манипулирование. Хорошо, если мы можем полностью отказаться от манипулирования, используя компас нашего «я» и уповая в душе на Святого Духа.

Манипуляция – это обращение с людьми, как с вещью – эксплуатация, обращение и контроль их на путях, разрушающих духовную любовь. Христов путь достигим не с помощью страха, чувства вины или принуждения, но – любовью. Путь Христов призывает нас:

- v ценить в других личность;
- v понимать самих себя;
- v стать участником любящей общины;
- v идти по пути духовного роста, отказавшись от действий, связанных с манипулированием другими людьми.

Хозяева положения и неудачники

Большинство из нас манипулирует людьми двумя способами: как хозяева положения, которые используют полюсы силы и уверенности для управления людьми, или как неудачники, использующие полюсы любви и слабости, чтобы заставить других взять ответственность за них. Несомненно то, что когда нас принимают такими, какие мы есть, мы надеваем маску манипулятора.

В христианской культуре люди склонны перенимать качества лидера – соперничество, самоуверенность и властность. Во время радио-интервью оппонент позвонил и резко выступил против моего утверждения, что людям необходимо развивать свою восприимчивость к доброте, смирению и привязанности.

«Вы хотите превратить нас в неженков», - сказал он. - «Мужчины должны быть сильными, чтобы они могли позаботиться о своих женщинах!»

«А я утверждаю, что мужчины будут лучшими влюбленными, лучшими отцами, если мы сбросим с наших плеч груз недостатков», - возразил я. «Нам нужно научиться говорить «Извини», когда мы неправы, распахивать объятия и разговаривать на языке любви с членами наших семей.

Мой оппонент повесил трубку.

С другой стороны, стиль поведения неудачника по причине созависимости, наивности и постоянной потребности в поддержке, ловит в свои сети многих женщин. Однажды я давал интервью для христианской женской программы, которая транслировалась по спутниковому телевидению и ее смотрели миллионы телезрителей. Ведущая попросила меня описать разрушительный стиль личности в отношении женщин. Я пояснил, что наихудшей вещью, которую женщина могла бы себе позволить, - это быть покорной, зависимой и не осознающей собственные возможности. Рот ведущей приоткрылся от удивления, пальцы прижались к губам: «Д-р Монтгомери», - воскликнула она, - «вы только что описали девяносто процентов всех женщин, которые смотрят эту программу!».

К несчастью, мальчиков с малых лет готовят к тому, что во взрослой жизни они должны быть «хозяевами положения», не стремясь приучить их открыто выражать свою доброту и уязвимость. Девочек же взрослые учат быть послушными и мягкими. Когда моя жена и я вели родительские семинары, мы знакомили родителей с моделью компаса, чтобы те могли способствовать развитию уравновешенной личности своих детей.

Вы, родители, можете заметить по поведению своих детей, на каком полюсе компаса они «застревают», если становятся агрессивными, послушными, нелюдимыми или стремятся к лидерству. Вы можете поощрять их творческий рост, направляя его на другие точки компаса, до тех пор, пока постепенно не будет достигнуто равновесие.

Как только мы открываем Христу наше внутреннее «я», человеческая природа перестает быть нам врагом, превращаясь в друга. Принятие себя происходит тогда, когда мы препоручаем наше «я» Богу

Во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами, как правило, мужчинам необходимо больше работать над развитием в себе смирения, ранимости, привязанности и заботы, а женщинам - над развитием в себе большей объективности, уверенностью и идентичностью. Постепенно оба пола начинают проявлять более полно и емко функционирующие личности, что эффективно усиливает общение между ними.

Как пишет о. Дж. Пауэлл:

Мы слышим, как люди смиренно говорят: «Такой уж я есть...» Кажется, что они не осознают ту преисполненную надежды истину, что у нас есть возможность отказаться от старых и уродующих наше восприятие склонностей и развить в себе новые, дающие жизнь привычки. (1)

Развитие вашей личности

Святой Дух в нашем глубочайшем «я» и новые, живительные особенности ЛУСС и помогают нам провести различие между аутентичностью и манипуляцией. Следующая диаграмма представляет собой инструмент распознавания между вдохновляемым внутренней сущностью самовыражением и побуждаемой страхом манипуляцией.

Рис 1: Раскрытие Личности

Компас внутреннего «я» включает в себя отрицательные и положительные аспекты нашего поведения. Ближайшее к центру кольцо представляет основные методы манипуляций, которые мы пускаем в ход, когда «застываем» на одном из полюсов компаса. Как правило, мы действуем вне рамок заведомо обреченного на провал поведения, сами о том не подозревая. «Кольцо Страх» может привести к ограничению нашей глубинной сущности и помешать Святому Духу наполнить ее Собой.

Когда мы осознаем, что «увязли» в манипуляционной модели поведения (внутренний круг диаграммы), мы также увидим, как мы можем подойти к границе аутентичной самооценки (внешний круг диаграммы). Используя данную схему, мы можем увидеть, как аутентичное выражение всех четырех полюсов компаса сочетается с целостностью внутреннего «я» - уравновешенной, гармоничной личностью.

На полюсе любви мы можем превратить стремление угождать и утешать в желание опекать и защищать. Эти качества формируют в нас добродетель заботы - яркий знак зрелого христианина. Полюс уверенности позволяет преобразить склонность к недоверию и обвинению в умение ясно выражать свое мнение и защищать его. Личность, выражающая свою уверенность дипломатичным образом, являет нам пример добродетели мужества. На полюсе слабости мы можем превратить стремление к изоляции и

потребность в уединении в сопереживание и уязвимость. Эти качества являются оставляющими добродетели смирения. На полюсе силы мы способны преобразить жажду власти и осуждения в умение сотрудничать и вносить свой вклад в общее дело. Эти черты составляют добродетель уважения.

Как вы видите, подлинная мудрость переплетена с искажениями и низкими чувствами человеческой натуры. Но как только мы открываем Христу наше сокровенное «я», наша природа перестает быть для нас врагом, и превращается в союзника. Принятие самого себя наступает тогда, когда мы полностью препоручаем себя Богу. Динамичный ритм, равномерно исходящий от четырех полюсов компаса, открывает артезианский источник Святого Духа. Иисус наполняет Собою нашу личность.

Любое действие может выражать либо зависимость, либо манипуляцию. Мы можем улыбаться от радости, что видим вас, или же улыбаться, делая лишь вид, что мы рады. Можем заплакать от неподдельной сочувствия к вам или заплакать так, чтобы вы почувствовали свою вину. Экспрессия хороша лишь как спонтанное проявление чувств. Манипуляция же обдумывается и требует реакции на нее другого человека. Экспрессия – родник, манипуляция же – водоворот. Сталкиваясь с открытым проявлением чувств, мы ощущаем себя эмоционально затронутыми, манипуляция же заставляет нас почувствовать себя обманутыми и опустошенными. Жизнь в манипуляции – это поединок борцов, жизнь в спонтанном проявлении чувств подобна танцу.

Гейл Эрвин в своей работе «Образ жизни Иисуса» пишет:

Исключительной характерной чертой манипуляции является то, что она лишает человека способности делать выбор. Она заставляет нас поступать строго по схеме или делать так, чтобы за нас выбирали другие. Никто из тех, кто пытался манипулировать Иисусом, не добился желаемого результата. Иисус всегда поступал согласно Своим чувствам. От некоторых из них Он удалялся в пустынное место. В любом случае Он оберегал Свое право делать выбор самому.

Существует четкое различие между рабским подчинением и избранным служением. Когда Иисус возвестил, что Он принял решение добровольно принести в жертву Свою жизнь, и что никто не отнимает ее у Него силой, Он указал нам на основополагающий элемент любви... Истинная любовь не может быть результатом ни приказа, ни силы, ни манипуляции. Все, что я делаю ради того, чтобы лишить кого-либо права выбора, является насилием над личностью. Когда чувствую, что нарушается мое собственное право выбирать, я понимаю, что я нелюбим. (2)

Изучение этой диаграммы поможет вам освободиться от попыток других манипулировать вами. Например, если вы понимаете, что друг имеет привычку постоянно обращаться к вам за утешением или советом, но сам не предпринимает ничего, чтобы улучшить собственное положение, то вы можете держаться от него на расстоянии, давая ему или ей возможность стать самостоятельным. Если ваш начальник или сотрудник постоянно критикует вас или забрасывает вас обвинениями, поговорите с ним и объясните, что не позволите делать из себя козла отпущения. Вы можете:

- v сказать, что вам хотелось бы, чтобы они работали, не привлекая вашего внимания негативным образом;
- v отказаться от попыток заслужить их одобрение;
- v работать над формированием и сохранением положительной самооценки, несмотря на их отношение;
- v вести открытый разговор всякий раз, когда вас пытаются критиковать;
- v с юмором встречать их колкости и остроты.

Переход от манипуляции к аутентичности способствует преображению личности. Манипуляционные трюки становятся явными, видимыми. Безжизненность превращается в полноту жизни. Свободная, искренняя жизнь – спонтанная, от всего сердца, вытесняет потребность управлять или быть управляемым.

По благодати Божией цинизм превращается в исполненную надежды веру.

Следующая таблица представляет процесс преображения:

МАНИПУЛЯЦИЯ АУТЕНТИЧНОСТЬ

1. Обман (фальшь, скрытые действия, двуличность):

Использование уловок, игры и маневров. Подчеркнутая наглость, игра ради того, чтобы произвести впечатление, притворство. 1. Честность (прозрачность, аутентичность, искренность):

Возможность открыто выражать свои чувства, а не подавлять или искажать их. Чистосердечность и прямота. Способность говорить от всего сердца.

2. Неосознанность (апатия, скука, поверхностность):

Узкий кругозор. Способность слышать и видеть только то, что желательно. Пребывание в рабстве собственных предубеждений и пристрастий. Хозяин положения либо неудачник. 2. Осознание (готовность к ответу, живой интерес):

Способность слышать себя и других людей на глубинном уровне. Открытость для новой информации. Активное участие в жизни и индивидуальный рост.

3. Контроль (скрытый, преднамеренный, с расчетом):

Игра в жизнь — как игра в шахматы. Необходимость контролировать самому или находиться под контролем. Сокрывание истинных мотивов от других. Стремление к однообразию. Борьба с переменами и ростом. 3. Свобода (спонтанность, открытость, творчество):

Любитель приключений в жизни, допускающий новизну, перемены и рост. Чувство автономии, ответственности и благодарности. Жизнь всеми полюсами личности.

4. Цинизм (скептицизм, недоверие):

Недоверчивость к себе и другим. Боязнь быть самим собой, страх принимать жизнь без хитростей и тайных интриг. Способность видеть лишь два варианта отношений: контролировать других или быть контролируемым. 4. Доверие (вера, восприимчивость)

Непрестанно уповать на любовь и милость Бога. Принимать как хорошие качества личности, так и ее дефекты. Прощать себя и других. Предпочтение диалога и близких отношений манипуляции и контролю.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Возьмите лист бумаги и посередине нарисуйте большой круг. Теперь разделите его на четыре части, которые в данном случае представляют добродетели, выявленные в ЛУСС: заботу, мужество, смирение и уважение.

Какая из этих частей меньше других? Подумайте, каким образом вы можете сделать эту часть равной остальным. Какая самая большая из этих частей? Не означает ли это то, что вы излишне надеетесь на один из полюсов и пренебрегаете другими? Каким бы вы хотели видеть этот круг в будущем?

2. Некоторое время поразмышляйте в молитве о взаимоотношениях, в которых вы чувствуете себя смущенным или управляемым. Постарайтесь понять, когда другой человек подпадает под раздел

диаграммы «Развитие Личности». Определите, на какой точке компаса «застряли» вы во взаимоотношениях с ней или с ним. Вы свободны, вы можете возрасть и преобразаться. Поскольку поведение личности прогнозируемо, вам не следует больше бояться общения с ней. Просите Святого Духа помочь вам активно изменить ваше отношение к этому лицу.

3. Запишите на листе бумаги все способы, которыми вы манипулируете другими людьми. Затем, через всю страницу, большими жирными буквами напишите слово СТРАХ. Теперь, если вы готовы сбросить с себя маску манипулятора, сомните листок в ладони и выбросьте его в мусорную корзину. Проявите решимость: откажитесь от желания контролировать других и больше общайтесь с людьми. Почувствуйте силу Святого Духа, освобождающего вас от страха, гордыни и стремления к манипулированию людьми.

4. Просите Бога быть сегодня с вами – исцелять ваши страхи, вдохновлять вас на творчество и наполнять вас духовным содержанием.

ГЛАВА 9

СПОСОБЫ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

МОЙ ДРУГ МИГЕЛЬ – ИЗВЕСТНЫЙ ГОНЧАР. Одна из ваз этого бородатого кубинца-католика выставляется в галерее Смитсона. Однажды я наблюдал, как он работал, создавая новое изделие из комка грязно-красной глины. Он брал огромный кусок, сминая его в своих умелых руках, добавлял воды и с силой бросал на гончарный круг. Вначале глина казалась твердой и неподатливой, но по мере того как он разминал ее своими сильными, но нежными руками, глина становилась все более послушной. Следя за его работой, я понимал, что Мигель уже сейчас любит тот горшок, который создает. Он посвистывал во время работы и улыбался, когда глина слушалась его, отвечая на его усилия.

Когда он трудился над этим отдельным горшком уже около часа, я начал замечать, что хотя он и придавал изделию красивую форму, но сколотые и зазубренные края будущего шедевра все еще нуждались в отделке. Я переживал из-за этого, но Мигелю это нисколько не мешало: он продолжал насвистывать и улыбаться.

Внезапно, движением настолько искусным, что я едва заметил его, он срезал все неровности и сравнял, сгладил края. Наконец, посмотрев на меня, - со лба его лился пот, - Мигель радостно произнес: «Готово!» и поставил горшок в печь для обжига этой ночью.

Спустя несколько дней он вручил мне этот горшок, украсив его золотыми пятнышками, чтобы оттенить его темно-бордовый цвет. Слезы застыли у меня в глазах. Я поражался тому, как Мигель из грязи смог сотворить такую красоту. Этот горшок, созданный Мигелем, я привез с собой на конференцию, где рассказывал о том, что Бог также терпеливо ваяет наши личности. С нашей же стороны требуется только податливость и уступчивость, чтобы Господь смог преобразить нашу сущность - сознательную и подсознательную - в уникальное и вечное выражение Христа.

Мужество несовершенства

Томас Мертон пишет:

Одним из наиболее важных аспектов любого религиозного призвания является готовность принять жизнь в общине, в которой каждый более или менее несовершенен. (1)

Я называю это мужеством несовершенства. Ибо Иисус проповедует сошествие Бога в наши жизни, в нас самих – таких, какие мы есть, а не наше восхождение к Богу в надежде, что Он примет нас, видя наши

старания.

Преображение личности совершается благодатью - своего рода пассивным усилием, недеятельным деянием, а не по нашему стремлению угодить Богу или соблюдать все Его заповеди. Иисус, Мастер-Гончар, говорит об этом так:

Следуйте за Мной, и вы обретете ваши жизни. Я покажу вам, что значит истинное отдохновение. Идите за Мной, трудитесь вместе со Мной - научитесь от Меня. Постигайте естественный ритм благодати. Я не хочу ничего возлагать на вас насильно. Пребудьте со Мной и вы научитесь жить в свободе и свете (2):

«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас. Возьмите иго Мое на себя, и научитесь от Меня: ибо Я кроток и смирен сердцем; и найдете покой душам вашим. Ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко». (Мф. 11:28-30).

Как это возможно, что совершенная любовь Бога исцеляет наш страх, наше стремление к защищенности и гордыню? А происходит это потому, что возрастающий христианин учится более жить в атмосфере наития, вдохновения, а не осуждения. Любовь и сила Господни через Христа совершенствуют нашу личность, а Святой Дух работает над преобразованием нашей внутренней сущности.

Согласно толковому словарю «совершенствовать» определяется как «придавать окончательную форму, улучшать». Если мы действительно уповаем на помощь Господа и возрастаем в каждом аспекте нашего существования, Он исцелит наши страхи и нашу жестокость, ригидность нашей личности. По эту сторону небес мы никогда не достигнем совершенства. Наше свидетельство состоит не в том, что мы совершенны, а в том, что мы встретили Искупителя.

Нам не следует опасаться того, что мы можем совершить ошибку или не достичь совершенства. Христос умер за наши ошибки и недостатки, посему битва праведности против греха завершена. Имея в сердце своем дух Христов, мы не должны жить духом страха. Как говорит апостол Иоанн:

«В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви» (1Ин. 4:18).

Мы остаемся несовершенными, однако теперь в нас обитает совершенная любовь Бога и постепенно нас преобразует.

Сведение воедино нашего внешнего и внутреннего «я»

«Как жить более полной жизнью во Христе? - спрашивают меня многие католики. Одним из моих любимых способов помочь людям в сближении с самим собой и Господом – это Волшебная Шкатулка. Более подробно я описал этот способ в книге «How to Survive Practically Anything». (3) Многие священники, религиозные и духовные лидеры используют ее для поддержки духовного роста и совершенствования личности. Люди создают такие шкатулки в приходских классах или самостоятельно. Волшебная шкатулка является великолепным связующим инструментом между супружескими парами:

Вот рекомендации по изготовлению такой шкатулки:

v Выберите коробку любого размера и формы, которая будет символизировать вашу личность. Для этой цели можно использовать коробку из-под туфель или шляпки, подарочную упаковку или коробку из под бакалейного товара - буквально все, что покажется удобным.

v Начните собирать картинки, рисунки, слова, стихи или предметы, которые представляют различные объекты вашей жизни и самовыражения. Их можно брать из журналов, семейных альбомов, почтовых открыток или памятных вещей, или же сделать специально.

v Внешняя сторона коробки представляет ваше «общественное социальное «я». Сделайте с этой стороны коллаж, показывающий, как вы представляете себя по отношению к другим, к миру и Богу. Найдите для этого время, будьте пытливы, наслаждайтесь процессом.

v Когда вы завершите ее внешнее оформление, наполните коробку тем, что составит вашу «внутреннюю сущность» - ваши скрытые мысли, секреты, желания, нужды, чувства, раны и мечты.

v Посвятите одну неделю на завершение своего начинания, и запланируйте поделиться ее содержанием, отведя на это около получаса.

v Выберите лицо или группу, которая гарантирует конфиденциальность.

А вот совет, как делиться содержимым вашей шкатулки. Выберите особое время, чтобы представить ее содержимое группе, преданному другу или своей семье. Скажите, что вы стремитесь проникнуть в суть своей жизни и личности. Это возможно сделать с помощью деления интимными деталями вашей шкатулки с Богом и другими людьми, что сделает вас более цельной личностью. Найдите время и определите, что значит для вас каждый предмет. Примите априори, что все человеческое достойно понимания.

Проанализируйте свои эмоции. Какое влияние оказывают на вас детали этой коробки - делают они вас счастливым, печальным, уязвимым или гордым? Скажите об этом. Проявляйте интерес ко всему, чем вы живете.

Если другой человек делится с вами содержанием своей шкатулки, проявляйте интерес к каждой детали, не скрывайте своего мнения, но и не порицайте. Этот способ может дать хороший результат, будучи проведен в теплом межличностном климате доверия.

Сорокапятилетний бизнесмен по имени Брендон с внешней стороны коробки наклеил изображение из журнала «Time & Fortune», свидетельствующее о финансовом и деловом успехе: деньги, трехэтажный дом в викторианском стиле, автоматизированное рабочее место и девиз «Номер Один». Черные и белые тона коробки хорошо увязывались с личностью Брендона - его серьезностью и жесткостью.

- Думаю, что если мне удастся положить в банк на один доллар больше, то я буду счастлив, - сказал он, как только мы проверили его коробку. Но пустота внутри беспокоила его.

- Мне казалось, что этот проект - просто игра, пока я не увидел, что в коробке должно быть что-то еще, - сказал он, - Но у меня ничего не получалось; я начал было наклеивать больше картинок подобных тем, которые с внешней стороны, но понял, что это неправильно. В действительности я даже не знаю, что внутри меня!

- А что с Вашими взаимоотношениями? - поинтересовался я, - У Вас же есть жена и дочь. Есть ли им место в вашей жизни?

- Я о них почти не думаю - слишком занят работой.

- А как же друзья, Бог и другие люди? Любите ли вы кого-нибудь?

Эти вопросы не давали Брендону покоя. Так мы пришли к искреннему ответу – Брендон в своей жизни опирался на достижения, не на взаимоотношения - на бизнес, а не на близость. Этим объяснялись его депрессия и тревога, даже перед лицом финансового успеха.

Я воодушевил Брендона, попросив провести переоценку целей и интересов своей жизни - сделать то, что я называю списком приоритетов. Если он будет упорствовать, продолжая эмоционально отсутствовать как супруг и родитель, он может потерять семью.

Во время следующего занятия я похвалил Брендона за упорную и усердную работу, и в то же время поинтересовался, не чувствует ли он себя так, словно несет весь мир на своих плечах. Я не преминул выразить свое восхищение его компетентностью в финансовых делах, но задал ему конкретный вопрос – не упустил ли он тепло любви. Глаза его наполнились слезами.

- Я выстроил свой собственный маленький замок эгоизма, - прошептал он, - не допускал до своего «я» ни Шарон, свою дочь, ни кого-либо еще. Так поступал мой отец, этим же болен и я. Наверное, уже слишком поздно меняться?

- Брендон, - сказал я, - Ты уже меняешься. Слезы омывают твою душу. А за этим последует и рост!

Я посоветовал ему как можно меньше давить на людей своей деловой пронизательностью и стремиться быть более человечным.

- А что подумают люди? - спросил он, подняв брови.

- Подумают, что вы приятный и располагающий к себе человек, - заверил его я. Мы помолились вместе, и последующие четыре месяца я его не видел.

Однажды Брендон приехал в мой офис, широко улыбаясь, похожий на Чеширского кота. Вместо привычного строгого костюма на нем были джинсы. С собой у него была новая версия волшебной шкатулки. Я был заинтригован, потому что ни разу не видел Брендона улыбающимся. На внешней стороне коробки осталась только одна из его старых картинок. Остальные были новыми и представляли семью в парке; мужчину и женщину, вместе плывущих в лодке; отца и дочь, которые едят поп-корн в зоопарке; троих детей, смеющихся при виде нескольких цветных воздушных шаров, устремляющихся в голубое небо; мужчину в своем офисе с улыбкой на лице. Способности Брендона играть, смеяться и любить со временем вернулись к нему.

По периметру коробки, буквами, похожими на нарисованные детской рукой, было написано: «жизнь, учеба и любовь». Каждая буква этого эпиграфа было написана фломастером иного цвета. Мое внимание привлекло то, что лежало в коробке – это был воздушный шарик, в котором лежали маленькие листочки бумаги.

Я спросил у Брендона, что стоит за всем этим. И он рассказал мне про пять свернутых кусочков бумаги внутри воздушных шаров, на которых было написано: «навязчивый», «напряженный», «серьезный», «контролирующий» и «бесчувственный».

Брендон достал шар из коробки и попросил меня прогуляться с ним вокруг офиса. Когда мы остановились в окружении сосен, он улыбнулся и выпустил свой красный шар. Наполненный гелием, он взвился в нежно-голубое небо, прямо к белым облакам. Мы наблюдали за ним несколько минут, пока он не превратился в крошечную красную точку. Затем она исчезла.

Волшебная шкатулка также поможет и нам понять, чем мы живем. С помощью осознания и исцеляющей молитвы мы можем более полно препоручить себя Богу. Так давайте же попытаемся сделать это.

Преодоление чувства вины

Многие люди выказывают нерешительность на пути своего духовного возрастания, поскольку ощущают вину за свое прошлое. Но вина сосуществует в священном противопоставлении с ее противоположностью – благодатью. Любая вина, которую мы ощущаем – это всегда путь к покаянию и воссозданию нашей личности в Боге.

Ничто так не освобождает нас как чистосердечное раскаяние в своих грехах и признание их перед людьми и Богом. Сила исповеди дает нам часто повторяющийся опыт прощения и благодати. Но иногда нам необходимо смело признаться в своих проступках, обращаясь непосредственно к тем, кого мы обидели, и признать свою вину. Бог всегда с нами, когда мы так поступаем, даже если порой мы испытываем беспокойство.

Вина - мучительное чувство,
но за нами право остается выбора - как долго мы готовы мириться с ней.

Недавно я избавился от чувства вины за проступок, совершенный тридцать лет тому назад. В первой главе я упоминал, что родился в преступном городе и сам пошел по этому пути. Говорил о том, как избил своего лучшего друга Льюиса. После того как я познал Христа, я искупил свою вину перед всеми, кому причинил вред – перед всеми, кроме самого Льюиса. Я чувствовал себя настолько неловко, что боялся встретиться с ним; считал, что он смертельно меня ненавидит и никогда не простит, и пытался оправдаться перед самим собой тем, что не стоит будить лихо.

Так я загонял вглубь чувство вины, настолько тщательно скрывал ее в тайнике своей души, долгое время почти о ней не думал. Однако мое подсознание напоминало мне об этой не излеченной ране все последующие тридцать лет. Меня мучили ночные кошмары, в которых я видел, как Льюис отвергал, обвинял и насмехался надо мной. Так продолжалось до тех пор, пока Господь не подсказал мне, что я должен чистосердечно перед ним раскаяться.

В последнее время я писал журнальную статью о признании наших грехов и о возмещении причиненного нами зла. И однажды днем, когда статья была почти закончена, я услышал внутри себя деликатный голос Святого Духа, говорящего мне: «А как же Льюис, Дэн? Почему ты не хочешь встретиться с ним и попросить о прощении?».

Я вздрогнул. Я не знал, где он живет, и, кроме того, считал, что он смертельно меня ненавидит и никогда не захочет меня слышать. Примерно через час зазвонил мой телефон. Это была мама, и она сказала: «Дэнни, угадай, кто приехал? Твой старый друг Льюис только что прибыл в Санта-Фе. Почему бы тебе не пригласить его на ленч?» Это был подходящий случай попросить у него прощения. Я ощутил мучительную боль от беспокойства в своей душе.

Я просил Господа даровать мне мужество выйти навстречу моим страхам и позвонил Льюису. Узнав мой голос, он спросил неприветливым тоном: «Что ты хочешь?» Я пригласил его на ленч на следующий день.

Я сидел у павильона, когда подъехал Льюис. Вид у него был хмурый. Я шепотом помолился, чтобы Дух Святой коснулся нас, и прямо приступил к делу, как только Льюис уселся напротив меня: «Льюис, ты помнишь, как я погнался за тобой в школу и избил тебя?».

- Конечно, помню, - ответил он.

- Знаешь, я хочу признаться тебе, что все эти годы меня мучило чувство вины за свой поступок. С моей стороны это было глупо. Слезы наворачивались мне на глаза, сердце бешено колотилось. «Я так виноват. Ненависть переполняла меня в те дни, и я выплеснул ее на тебя. Могу ли я надеяться на твое прощение?», - с этими словами я протянул ему открытку, на которой были написаны слова о дружбе. Открыв ее, он прочел то, что я хотел сказать. Затем он посмотрел на меня и глубоко вздохнул:

- Прощаю тебя, Дэнни, - сказал он с улыбкой на лице, - Я ничего против тебя не имею. Он наклонился над столом, и мы пожали друг другу руки. Мир вошел в меня, сердце прыгало от радости. Мы провели вместе четыре часа, стараясь наверстать упущенное за эти тридцать лет. Выйдя из ресторана, мы крепко обнялись.

Если чувство вины отягчает ваше подсознание, ожидая выхода в момент истины, то осознайте эту ситуацию во всей полноте. Вина - мучительное чувство. Но только от нас самих зависит, как долго мы намереваемся носить ее в себе. Чтобы облегчить душу, мы просим у Бога прощения и искупаем свою вину, насколько это возможно. Этот процесс преобразует наши негативные эмоциональные конфликты в позитивное возрастание и радость.

Ощущение духовной поддержки

На одном из моих семинаров на тему Молитвы и Духовного Возрастания я обнаружил, что многие его участники веруют в Христа и в Святого Духа, но испытывают трудности в познании Божией любви в собственной жизни. Женщина по имени Патриция рассказывала о своих безуспешных попытках препоручить свое беспокойство Господу. Несмотря на активную молитвенную жизнь, кризисы в ее личной жизни следовали один за другим. Текущие испытания совпали со свадьбой дочери в прошлую субботу.

Когда Пэтти описывала свое беспокойство по поводу свадебных приготовлений, я заметил, что ее тело говорит красноречивее всяких слов. Плечи ее были подняты на два дюйма, лоб нахмурен, губы поджаты. Поэтому я привлек Пэтти к участию в эксперименте: попросил семь человек из группы встать позади нее, вытянуть руки, чтобы образовать «гамак», в который она могла бы лечь.

- Пэтти, этот гамак символизирует мир, исходящий от Святого Духа, - сказал я. - Мне бы хотелось, чтобы вы немного откинулись назад на время, пока ваши ноги не оторвутся от пола. Группа надежно поддержит вас.

- А, что если меня уронят? - волновалась она.

- В этом-то вся суть, - пояснил я, - Ваше тело так напряжено, что вы сейчас не верите никому, включая Бога. Это упражнение позволит вам освободиться и принять Бога.

- Ладно, давайте попробуем, хотя не думаю, что это поможет, - возразила она.

Пэтти начала отклоняться на заботливые руки, осторожно поддерживающие ее спину и ноги. Внезапно резким движением она отдернулась назад. «Я так нервничаю! Я знаю, что не смогу пройти через это!» - воскликнула она. - «Я боюсь, что они уронят меня!»

- Именно это и есть Ваша самая большая проблема в отношениях с Богом и людьми. Вы молитесь Богу, но Ваше тело сопротивляется Ему. Вы говорите людям про свои проблемы, но не верите в их поддержку. А теперь давайте попытаемся еще раз.

Я прочитал молитву, чтобы помочь ей:

Дух Святой, помоги Пэтти препоручить Тебе все свои тревоги. Она полностью доверится Тебе. Пожалуйста, привнеси мир и покой в ее тело.

Пэтти вздохнула и откинулась назад в гамак из переплетенных человеческих рук. Спустя несколько мгновений она уже лежала на воздушном матрасе заботливой поддержки. Так она лежала несколько минут. Ее плечи начали расслабляться, дыхание становилось глубже, тело расслабилось.

- Как Вы себя чувствуете? - поинтересовался я.

- Ощущение великолепное, - сказала она, - Могу я остаться так еще немного?

- Конечно, - ответил я.

Группа нежно поддерживала ее. Пэтти дышала полной грудью. Уголки ее губ дрогнули и на них заиграла улыбка.

- А теперь представьте следующий день после свадьбы Вашей дочери. Вы расслаблены, и Ваше тело чувствует путь, который на данный момент будет наиболее правильным. Вы вспомните, как Святой Дух помог вам.

Лицо Пэтти выражало блаженство.

- Вы доверились Богу и тем, которые окружают вас, - продолжал я. - свадьба пройдет спокойно, в атмосфере любви.

Депрессия - это, зачастую, обратная сторона затаенной обиды

Пэтти открыла глаза:

- Это чувство, которое приходит, когда уповаешь на Бога? - спросила она шепотом.

- Да, это как раз то, что мы чувствуем, когда наши тела вверяются Святому Духу, - ответил я, - Пусть Ваше тело запомнит все, чему Вы научились сегодня.

Члены группы помогли Пэтти встать. Слезы текли по ее щекам.

- Мне радостно, - говорила она, обнимая каждого из нас.

На следующей неделе Пэтти известила нас, что свадьба прошла прекрасно. Семья и друзья отметили, что Пэтти не суетилась и не волновалась.

- Теперь я действительно свободна и доверяю Богу, - сказала она. Я больше не чувствую, что мне следует быть самым Совершенством и все контролировать. Всякий раз, когда я начинаю чувствовать напряжение, я вспоминаю гамак Святого Духа и ощущение расслабленности тела. Я получила настоящее удовольствие от подготовки и от самой свадьбы!

Обращение к нашим глубочайшим чувствам

Анна, студентка колледжа, страдала от депрессии, которую она не могла ни объяснить, ни преодолеть. Зачастую депрессия- это обратная сторона затаенной обиды. Беседуя с ней, я шестым чувством старался понять, в чем кроется ключ к разгадке того, что ее так раздражает. Будучи самой младшей в семье из девяти детей, Анна думала: «Я похожа на самого маленького поросенка в помете. Всегда все игнорировали меня - особенно мать. Она всегда была слишком занята, чтобы обращать на меня внимание».

Когда Анна рассказывала мне о своем детстве, я пытался объяснить ей, что мама не была ни злой, ни раздражительной, не стремилась ее специально обидеть, - это была чувствительная душа, которая сама просто перегружена и измучена работой, поднимая на ноги такое количество детей. В ситуациях подобного рода лучше всего поддерживать и нацеливать людей на прямой, открытый разговор с лицом, на которого он обижен.

Удивительно, что многие люди никогда не задумываются о том, что обеспокоенностью своей болью или гневом можно поделиться с другим человеком. Тем не менее, искренняя попытка чистосердечного признания часто очищает атмосферу от фальши и улучшает качество взаимоотношений.

Когда я предложил Анне провести дома следующие выходные, чтобы открыто обсудить с матерью все скопившиеся на нее обиды, она воскликнула: «Не могу этого сделать. В нашем доме не говорят о чувствах».

- Но теперь самое время начать, - подтвердил я, - Вы можете стать первой, кто разрушит эмоциональный барьер и очистит свои истинные чувства. Почему бы Вам не сделать попытку?

В следующие выходные Анна вернулась домой и нашла способ выразить свои глубочайшие чувства. На следующее занятие она принесла свой дневник и громко прочла следующую запись:

Я была одержима. Во мне все кипело от ярости и обиды на жизнь, людей и Бога. Но главным образом я злилась на саму себя. Гнев вновь накатил на меня словно торнадо, как только я вернулась домой после сеанса терапии.

Я желала душевной близости, о которой мы говорили. Но внутри меня было только раздражение. Много лет назад маленькая девочка внутри меня выстроила стену вокруг сердца, чтобы укрыться за ней от боли и страдания. Той маленькой девочке следовало бы отвергнуть эти плохие чувства, и улыбаться всем и каждому на протяжении всей этой ненавистной жизни.

Кажется, вся моя жизнь похожа на сцене, где я играю роль, но никогда не выражаю своих собственных, истинные чувства. Мне никогда не доводилось переживать искренности и открытости. На что они похожи? Я не понимаю, откуда во мне столько гнева.

Я приехала домой, и все покатило по накатанной дорожке. Мы с матерью снова начали препираться. В душе накапливалось раздражение, но я не могла открыто его выразить. «Почему она не дает мне избавиться от этого накопленного в глубине меня раздражения?» - спрашивала я себя.

Я вышла из дома и побрела на вершину холма. Но даже и там, наедине с природой, я не смогла расслабиться. «Никто не сможет выбить из меня эту раздражительность!» - думала я.

Вдруг меня осенило: сама я не смогу освободиться от этих угнетающих меня чувств. Он касается только меня. Мне нужен тот, кто сам пережил это. Я не могу больше обвинять ни других людей, ни Бога. Я сама несу ответственность за свои эмоции. Домой я возвращалась все еще раздраженная, но теперь и несколько смущенная, не зная, как все это выразить. Дома мы избегали выражения отрицательных чувств.

На следующее утро я проснулась все еще во власти тех же чувств. У меня было такое состояние, что, как мне казалось, я готова была взорваться, если не произойдет нечто. Чуть позже, этим же утром, я стояла у плиты, когда мама что-то сказала мне.

Внутри меня словно прорвало плотину, и поток возмущения и обиды хлынул наружу.

Я начала плакать и кричать на мать: «Уже ребенком я никогда не чувствовала, что ты меня любишь. У тебя никогда не было для меня времени. Ты всегда слушала моих братьев и сестер! Я была маленькой девочкой в этом огромном бестолковом мире, среди больших людей. Ни у кого не было для меня времени! Ни у тебя, ни у кого-либо еще!».

В ответ мама тоже стала кричать и плакать: «Я делала все возможное. Что еще я могла?» - и выбежала из дома.

Рыдая, я опустилась на пол и подумала: «Ну вот, мы снова пришли к тому же, что и всегда. В другое время, когда я нуждалась в тебе, ты уходила от меня. Все, что я хочу - чтобы ты показала мне свою любовь, но

вместо этого ты меня оставила». Так я лежала, выплавав все глаза.

Наконец, мама вернулась в дом. «Мама», - сказала я, - «можешь ли ты войти, обнять меня и позволить мне выплакаться? Мне так хочется, чтобы ты меня обняла». «Я хотела сделать это, но не знала, понравится ли тебе это», - ответила мама.

Так мы сидели здесь на полу, обнявшись, и плакали. Я рассказывала ей о раненной маленькой девочке, которая старалась всем улыбаться, чтобы никто не заподозрил, какой одинокой она была. Мы заплакали еще сильнее. Потом мы молились. Мы молились, чтобы Иисус исцелил нашу рану и заменил боль любовью. Затем я сказала: «Ты знаешь, мама, с тех пор, как я была еще маленькой девочкой, я всегда хотела пойти с тобой в кухню и испечь с тобой вместе пирог». И теперь мы отправились в кухню и испекли целых два пирога!

Теперь я поняла, что если бы я сказала маме, что я так нуждалась в ней раньше, то она была бы рядом. Если бы я поделилась с ней своей внутренней борьбой и болью, она бы меня поддержала. Но сдерживала свои чувства, а мама не знала, как сильно она мне нужна.

Я многому научилась в тот день благодаря пережитому испытанию. Наши взаимоотношения стали не только глубже и теснее, но я нашла в себе мужество делиться своими чувствами с другими.

Хотя порой искренность чувств сложна и страшит нас, тем не менее это лучше, чем загонять чувства в джутовый мешок подсознания, делая вид, что с ними все в порядке. Нам необходимы сердечные беседы с эмоционально значащими для нашей жизни людьми. Когда нас ранят, об этом следует сказать. Когда мы раздражены, необходимо, по возможности, облегчить душу, делая это как можно более тактично. Чувствуя расположение к другому человеку, необходимо это выразить, дать другому понять, что он нам важен. Компас внутреннего «я» поможет нам эмоционально сблизиться с Господом Богом и другими людьми. Когда мы «застываем» на месте, мы должны молить Бога о помощи. А по поводу гнева и раздражительности хорошо сказал апостол Павел:

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4:26)

Урок розы

Роза символизирует процесс роста, развития и расцвета – полноту и совершенство бытия. Давайте посмотрим, как дивное и творящее делание Духа Божия действует с неодолимой силой внутри розы, управляя ее преображением из закрытого бутона в полностью распустившийся цветок. Созерцание розы проходить в группе. Мне думается, что было бы очень хорошо перед началом медитации передавать друг другу цветущую розу, чтобы каждый мог ее увидеть, прикоснуться к ней и вдохнуть ее запах.

Чтобы начать медитацию, представьте себе стебель с листьями и бутоном. Бутон кажется зеленым, поскольку чашелистик закрыт, но на самом его конце можно увидеть розовато окрашенную точку. Теперь представьте себе это зрительно, сохраняя образ этого бутона в центре нашего сознания.

Теперь начнем медленное движение: чашелистик начинает мало-помалу разделяться, разворачивая наружу свои лепестки, которые все еще закрыты. Чашелистики продолжают открываться, пока мы не увидим всю цельность нежного бутона. Медленно, гармонично лепестки продолжают отделяться, пока перед нами не предстанет совершенная, полностью распустившаяся роза.

На этой стадии попытайтесь почувствовать запах этой розы, вдыхая ее характерный аромат - такой утонченный, сладкий и восхитительный. Вдыхайте его с наслаждением. (Можно напомнить, что религиозный язык часто включал аромат в качестве символа, напр., «аромат святости» - ладан - используется во многих религиозных церемониях).

Теперь расширьте мысленный образ, включив весь розовый куст, и представьте силу жизни в Боге, которая проходит от корней до цветка и кладет начало процессу раскрытия.

Наконец, наступает отождествление себя с розой или, более точно, принятие ее в свое «я». Символично то, что мы являемся этим цветком, этой розой. Та же жизнь, которая оживляет Божию вселенную и творит чудо розы, совершает в нас подобное, и даже большее чудо – пробуждение и развитие нашей духовной сущности, и всего того, что исходит из нее. (4)

Боль, несправедливость, страдание и зло - это удобрения для жизненного роста

Благодаря этому упражнению мы можем эффективно возвращать внутренний «цветок» нашей личности, окруженный розовыми лепестками любви, уверенности, слабости и силы. Боль, несправедливость, страдание и зло - это удобрения для жизненного роста. Равновесие, благодать и красота разворачиваются во всей полноте, как только мы уподобляемся Христу, обретая полноту жизни.

Гвамби, христианин из Африки, во время резни в Леопольдвилле пережил гибель своей семьи, но все же сумел стать одним из наиболее смиренных и любящих людей, которых я когда-либо знал. Каким образом ему удалось прийти в себя от потери своих любимых?

Гвамби сказал мне, что христианин подобен розе. Бог помогает даже трагические минуты жизни превратить в удобрение для энергичного роста тех, кто ищет Его волю. Мы не можем объяснить, почему происходят трагедии, но с Божьей помощью мы можем сделать из них определенные выводы. Когда мы учимся, мы растем. Только что посаженному кусту роз нужны недели и месяцы, чтобы впитать удобрения, которые окружает его корень - так и нам следует проявлять терпение, поскольку процесс роста требует времени.

В свой срок происходит чудесное преображение. Удобрение жизни распадается на питательные вещества, которые становятся богатейшей подпиткой для новой жизни. Удобрение постепенно преобразуется в прекрасный, благоухающий цветок розы. Острые шипы служат нам напоминанием о цене целостности и святости.

Для того чтобы пережить преображение личности, нам нужна не совершенная вера, а лишь малое горчичное зернышко веры в то, что Бог - наш Отец, Иисус - наш Спаситель, а Святой Дух - наш Утешитель и Советник.

ГЛАВА 10

ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ

ЧАРЛЬЗ И МЕРИ - СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА, про которую я знаю то, что они прожили свою жизнь, веруя разумом, но не сердцем. Не понимая, что такое подсознание и как оно могло бы обогатить их духовную жизнь, они прожили в религиозной строгости, которая теперь понемногу их покидает, до пятидесятилетнего возраста, будучи совершенно глухими к побуждениям со стороны их глубинной сущности (the core of personality).

Они гордятся тем, что их считают одними из наиболее пунктуальных членов прихода. Они скрупулезно следуют букве закона. Они считают себя причастными к элите «благочестивых» своей общины. При обсуждении своих взаимоотношений с Богом они никогда не говорят о чувствах, какие в них вызывает Бог, ни о личном познании Его.

Чарльз и Мери практически не осознают свою личностную тождественность, интимную близость к Господу и общность с другими в любви. Как мне кажется, их первичная мотивация является копией поведения обеспеченных католиков из их непосредственного окружения. В их религиозной и нравственной жизни нет места вдохновению Святого Духа.

Бельгийский кардинал Лео Суэнэнс пишет:

Быть «духовным», - значит всегда быть готовым и ждать сюрприза от Бога; мы не являемся пленниками предопределенности... Те, кто призывает Святого Духа, живут в свободе, радости и уповании. Ибо кто осмелится сказать, что любовь и воображение Бога исчерпали себя? (1)

В процессе развития духовной глубины мы открываем, что Бог использует наше подсознание, чтобы помочь нам глубже познать Его и самих себя. Мы учимся чувствовать невидимое Божественное присутствие в нашем естестве - даже на глубине подсознания. Неспособность воспринимать наши подсознательные внутренние импульсы лишает нас целостности и ставит нас в жесткие рамки.

Что же такое - подсознание?

Сознание - это то, чем мы думаем, или переживаем в любой конкретный момент: назначение врача, изменение цвета светофора с красного на зеленый, игру вашего ребенка в бейсбол. Сознательное мышление анализирует потребности и ситуации, просчитывает логическую последовательность и принимает решения.

Изобразите парусную шлюпку, скользящую по поверхности океана. Лодка подобна нашему сознанию, т.е., чем мы думаем, вспоминаем или планируем. А теперь изобразите бесконечное тело воды под парусником. Океан подобен неизмеримым глубинам подсознания.

Чем больше я консультирую, тем больше открываю духовную силу подсознания, которое я определяю как абсолютный банк жизненного опыта личности, носитель внутренних программ личности для выполнения ее предназначения. Подсознание несет в себе возможность выявления талантов, даров и предназначения каждого человека. Мы можем попытаться проигнорировать или скрыть всю глубину подсознания, но освободиться от него мы не сможем никогда.

Наше подсознание гораздо более ёмко и более значимо для нас, чем сознание. Подсознание складывается из неисчислимых миллиардов клеток тела и мозга; наш разум пользуется крошечной долей клеток мозга, находящихся в его коре, где зарождается наше сознательное, рациональное мышление. Наша сознательная психическая деятельность хороша для умственных занятий, подсознание же вбирает в себя весь наш генетический и духовный потенциал - ум, сердце, тело и дух.

О. МакБрайен пишет:

Сфера сознания намного шире, чем просто рациональное мышление. Мы подвижны не только внешними событиями, но скрытым и таинственным миром подсознания. (2)

Мы можем подружиться с нашим собственным подсознанием и пригласить его к дружественному диалогу с нашим сознанием.

Подсознание подобно восьмидесяти восьми клавишам фортепьяно. До тех пор, пока все эти клавиши пригодны для игры, наше сознание может воспроизвести любую мелодию, какую пожелает. Но если некоторые из клавиш запали, и играть на них невозможно, тогда число мелодий, которое мы можем сыграть, пропорционально ограничится. Это лишает нас возможности полного использования инструмента.

Когда мы свободно черпаем из кладовой подсознания, мы весьма расширяем базу данных нашего сознательного мышления. Однако подсознание может превратиться в нашего врага, если мы отвергаем отдельные его части и делаем вид, что его не существует. Нам, возрастающим во Христе, не следует пренебрегать голосом подсознания.

Мартин Марти из Чикагского университета пишет:

Католицизм... - это вера, которая учит меня, что благодаря внутреннему средоточию или центру своей личности мы можем дать место разнообразию явно конкурирующих и воздействующих друг на друга элементов. (3)

Мы можем подружиться с нашим собственным подсознанием и пригласить его к дружественному диалогу с нашим сознанием.

Давид - библейский пример человека, пытавшегося подавить свое подсознание. Священное Писание называет Давида человеком по сердцу Бога. Он показал свою веру, когда убил Голиафа, проявил мужество, поведя отряды на битву, и явил сострадание, играя на арфе, чтобы успокоить порывы гнева и приступы меланхолии царя Саула. Однако позднее, когда сам Давид стал царем, его сознание сконцентрировалось на собственных узколичных стремлениях - жажде плотского обладания Вирсавией и желании убить ее супруга. Давид перестал быть человеком по сердцу Бога.

Что же произошло? Когда сознанием Давида овладело стремление сожительствовать с Вирсавией, он полностью исключил измену и предательство. Но об этом помнило подсознание Давида. После свершения Давидом своих злодеяний Бог послал пророка Нафана поговорить с ним. Нафан поведал притчу о богаче, укравшем единственного ягненка, принадлежащего бедняку, Давид сначала не понял, что это был намек на его грех прелюбодеяния и убийства. Давид сильно разгневался и объявил, что такого человека следует приговорить к смерти. Нафан же воскликнул: «Ты - тот человек!» В то же мгновение подсознание Давида перешло в сознание. Он пал духом от стыда и чувства вины (см. 2Цар. 12:1-15).

Ваше подсознание является квинтэссенцией всего, что вы пережили, прочувствовали и чему научились в жизни, - огромным резервуаром мудрости, который поможет вашему сознанию поверить в ваше общее предназначение

Наше подсознание знает, делаем мы добро или зло; оно знает, пришли ли мы в себя от прошлых ран или уклонились от них; оно знает, какой жизненный путь нам следует выбрать, чтобы выполнить Божью волю. Наше подсознание знает, кто мы в действительности и что мы на самом деле должны делать.

Тереза, женщина сорока пяти лет, испытывала большие трудности в супружеской, сексуальной жизни. Казалось, она утратила ощущения и положительные эмоции от секса. На уровне сознания она понимала, что открыта чувствам, хотя за пятнадцать лет замужества ни разу не испытала оргазма. Это ставило ее в тупик, однако ее подсознание знало точно, что проблема существует. Однажды ночью ей приснилось, что она подросток и что ее дедушка проявляет к ней явный сексуальный интерес. Сон был настолько реален, что поверг ее в слабость. Подсознание, наконец-то, «достучалось» до сознания. На протяжении последующих недель она припомнила десятки реальных ситуаций, когда дедушка подходил к ней с нездоровыми намерениями.

Теперь ее сознание обогатилось реальной информацией, с которой следовало поработать. Она искала исцеления, искала того, кому могла бы довериться и рассказать о своей ситуации, того, кто смог бы ее понять. Она поговорила со своей сестрой и кузиной, которые, в свое время, также не избежали сексуальных домогательств со стороны ее деда. Наконец, она встретила со своей проблемой лицом к лицу. После освобождения от всего, что лежало на дне ее души, от всех подавляемых ею ранее

воспоминаний и позитивной работы с ними, сексуальность этой женщины в браке расцвела. Ее тело, сердце и дух воссоединились с ее сознанием спустя долгие годы отчуждения.

Ваше подсознание является квинтэссенцией всего, что вы пережили, прочувствовали и чему научились в жизни, - огромным резервуаром мудрости, который поможет вашему сознанию поверить в ваше общее предназначение. Хотя некоторые люди подавляют или утишают голос своего подсознания, тем не менее гораздо более мудро поступают те, кто старается услышать, что оно хочет сказать. Творец создал сознание и подсознание, чтобы они работали в непрерывном, динамичном диалоге. Термин «глубинная молитва» (centering prayer) был введен в оборот монахом-траппистом Томасом Мертоном, который в своих ранних работах подчеркивал, что единственный путь, коим возможно прийти к общению с Богом - войти вглубь своей души и соприкоснуться с Богом в ней самой. Это - внутренняя духовность, духовность глубокого проникновения в себя, дабы принять сокрытую на глубине божественную реальность.

Терезе было предложено стать президентом группы по оказанию помощи женщинам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. В то время как ее сознание фокусировалось на престиже офиса, ее подсознание давало ей физическое ощущение тревоги и напряжения. Подсознательный голос говорил ей: «Ты и так уже обременена многими обязанностями». После того, как она отклонила предложение, волна покоя и мира охватила ее.

В своем эссе под названием «Holiness is Wholeness and Other Essays» (Святость есть Целостность) Джозеф Гольдбруннер утверждает, что Воплощение говорит нам о том, что в человеческой жизни существует целостность, которая охватывает как тело, так и душу. Каждый человек должен соприкоснуться с миром подсознания: чтобы жить здоровой духовной жизнью, нужно жить духом внутренней истины в ответ на призыв Духа Святого:

Нужно сознательно входить в отношения с иррациональными силами внутри себя, включая их в жизнь своей души. (4)

В американской культуре общественный статус «долженствования», запечатленный в сознании, иногда проистекает из подсознательной мудрости. Он говорит нам, что следует стремиться к цели, несмотря ни на что; мы должны быть сильными, а не слабыми; нужно радовать всех тех, кто нас окружает; нужно подчиняться авторитету, даже если это доставляет нам неприятности. Если мы отвергнем нашу внутреннюю истину во Христе, то подсознание предупредит нас головной болью, язвой, высоким кровяным давлением, ночными кошмарами, приступами панического страха и депрессией.

Если какая-либо мысль не допускается сознанием, подсознание использует примитивный язык ощущений, эмоций и физических симптомов. Как только мы слышим послание, переданное нам подсознанием, и в соответствии с ним принимаем новые решения, эти проблемы, как правило, исчезают.

Пребывая в гармонии со своим подсознанием и гласом Святого Духа, христиане проживают день за мгновение и высоко ценят творческий диалог между сознательной мыслью и подсознательной интуицией.

Вот четыре способа услышать голос нашего подсознания и принять к сведению то, что оно хочет нам сказать:

- v предпринять диалог со скукой;
- v смело посмотреть в лицо своим внутренним конфликтам;
- v поговорить о своем физическом недомогании и научиться понимать, о чем оно говорит;
- v превратить свои ночные кошмары в мечты, воплощая их в реальность.

Диалог со скукой

Будучи ребенком, я восторгался людьми и личностями. Мне хотелось знать, чем живут люди и больше узнавать о самом себе. Это страстное увлечение душой исходило из моего подсознания и стало путеводной звездой моей профессии, поглотившей меня, когда я стал взрослым. Но сначала я не вникал в это чересчур глубоко. Мои родители хотели, чтобы я стал врачом. Обо всем другом нельзя было даже и подумать. В старших классах и колледже я осознанно желал оказать им свое послушание.

И что случилось? На первом году обучения в колледже я испытывал сильнейшую депрессию. Святой Дух в моем подсознании, зная об истинном желании моего сердца, указывал мне, что я – не на правильном пути. Симптомы депрессии предупреждали меня, что я не уделял внимание Божией воле по отношению к моей жизни.

Я закончил колледж, получив степень бакалавра наук, и поступил в медицинскую школу. Спустя несколько месяцев я почувствовал, что мое здоровье ухудшилось. Голос моего подсознания зазвучал громче, предупреждая, что я на неверном пути. Я упорно жаждал понять, чем живут люди. Наконец, достаточно поскучав в школе, я переключился на профессию консультанта и психотерапевта.

Великий покой охватил меня в тот день, когда я пришел к решению стать целителем души, а не тела. Все последующие двадцать пять лет я был благословлен реализовывать глубочайшие желания своего сердца.

Подсознание скорее способствует, нежели препятствует Богу направлять нас. Библейские персонажи часто получали вдохновение во снах и видениях, поскольку их сознание, как правило, отвергало Божий план. В отношении тех, кто уповает на Него, Бог использует во благо то, что находится в глубинах их подсознания, превращая его в орудие руководства нашим сознанием, с целью направить его на выполнение Его воли.

Томас Мертон пишет:

Зачем нам тратить свою жизнь на то, чтобы стараться быть тем, кем мы быть не хотим? Почему мы тратим наше время на то, чтобы заниматься такими вещами, которые, если мы только перестанем думать о них, явятся нам полной противоположностью того, к чему мы призваны? Мы не сможем стать самими собой, пока самих себя не узнаем. Однако самопознание невозможно до тех пор, пока наши души смущает бездумная, автоматическая деятельность. Мы не сможем приступить к познанию самих себя, пока не осознаем истинные причины, по которым мы делаем то, что делаем. (5)

Перед лицом внутренних конфликтов

Несколько месяцев назад я консультировал довольно пассивную и зависимую женщину. Казалось, она совсем не имеет представления о том, что послужило источником ее сильных головных болей и болезненного ощущения застенчивости в том, что касалось ее собственного дома.

Я не мог уловить сути дела, пользуясь только обычными способами исследования, и так было возможно потому, что она сама плохо осознавала, что ее мучает. Тогда я спросил ее: «Давайте представим, что Вы сидите в своем любимом кресле, и предположим, что ваша глубочайшая проблема имеет свой цвет – каков, по Вашему мнению, ее цвет?»

- Черный, - ответила она.

- Хорошо, а какой она формы?

- Это большой черный шар. Он заполняет большую часть комнаты, и я ощущаю, как он на меня давит.

- И что Вы чувствуете, когда прикасаетесь к нему? - спросил я.

- Я не притронусь к нему. Слишком боюсь..., - ответила она. Я увидел, как при этих словах побелели суставы ее плотно сжатых в кулаки пальцев.

- Что Ваши руки хотят сделать с этим давящим Вас шаром? - поинтересовался я.

- Они хотят убрать его отсюда! Боюсь, что этот шар раздавит меня до смерти.

- Какое имя Вы бы дали этому шару? - спросил я.

Последовала длинная пауза – пауза, которая показывает, что подсознание уподобляется своего рода биокомпьютеру, который сканирует все возможные варианты ответа перед тем, как сделать окончательный выбор.

- Кажется, что это...моя мать!

В это мгновение она открыла глаза и удивленно посмотрела на меня.

- И это все? - произнесла она, запинаясь, - Эта депрессия из-за моей матери?

- Это то, что Ваше подсознание только что нам подсказало, - ответил я, - я полагаю, что Ваше подсознание все это время знало, что Ваша мать долгое время оказывала на вас давление. Просто Вы не знали, как услышать то, что оно Вам говорило.

Как только мы рассмотрели это предположение, она сказала: «Моей матери просто невозможно угодить. Она точно знает, где должна стоять моя мебель и как растить моих детей, - даже как готовить еду и как обходиться с мужем. По ее мнению, я ничего не умею делать как следует, что бы я не сделала – все не так!».

- Как долго Вы намереваетесь терпеть в своей жизни этот огромный, черный, душащий Вас шар? - спросил я.

- Я хочу изменить все сейчас!

- Закройте глаза и расслабьтесь, - сказал я, начиная сеанс, - Вы приняли решение изменить ситуацию, освободиться от давящего действия черного шара. Действуйте творчески. Видите шар?

- Да, - ответила она.

- Вы вольны сделать все, что покажется Вам уместным и правильным. Что Вы делаете сейчас? Улыбка осветила ее лицо.

- Я собираюсь взять из туалета веник и мести всё, как сумасшедшая.

- И как, у Вас получается?

- Мне нужно что-то помощнее, - сказала она, - сейчас я использую пылесос. От него больше толку.

- А что делает шар? - спросил я. Она посмотрела с торжеством.

- Он не хочет уходить, но я собираюсь с ним покончить. От него уже осталась только половина, - ответила она через минуту.

- Можете ли Вы взять что-нибудь еще более мощное, чтобы окончательно убрать все следы?

- Нет, - сказала она, как только открыла глаза и взглянула на меня, - больше ничего не хочу убирать. Места уже достаточно. Не хочу, чтобы шар исчез совсем.

- Сегодня Вы проявили потрясающее мужество. Встретились лицом к лицу со своей матерью, Вы отстаивали свое «я». Мне любопытно, как Вы примените эти новые знания и силу для улучшения своей жизни. Но я мне также показалось, что Вы хотите сохранить отношения со своей матерью, пусть даже и односторонние.

- Да, - сказала она, - но я больше не позволю ей давить на меня. Я собираюсь сказать ей, чтобы она держала при себе свои замечания. И если она отстанет от меня и будет обращаться со мной, как со взрослой, мы сможем остаться друзьями.

- А если она не сможет? - осторожно спросил я.

- Тогда ей придется жить в одиночестве одинокой, пока она не сможет это сделать, - твердо сказала она, - Я больше не боюсь черного шара.

Разговор с нашим физическим недомоганием

Мишель - учительница средней школы, пришла ко мне на консультацию, имея в свои тридцать пять с небольшим проблемы с весом. Я применил метод воздействия голосом на ее недомогание, в данном случае излишние килограммы. Мишель, наконец, услышала то, что ее подсознание пыталось сказать ей уже пятнадцать лет. Вот история Мишель, записанная с ее собственных слов:

Когда мне было уже за двадцать, после рождения второго ребенка, я впервые в жизни начала интенсивно набирать вес. Это сейчас ко мне пришло происходящего, но тогда я не могла с этим смириться. Я смотрела на свои фотографии и думала, что я на себя не похожа, - просто камера, должно быть, находилась не под тем углом. В мои тридцать с небольшим мой вес увеличился на тридцать фунтов. Я страдала от тошноты и болей в животе. В тридцать пять лет мне удалили желчный пузырь, но проблем с весом это не решило. И я решила пройти курс лечения у д-ра Монтгомери. На втором оздоровительном сеансе он поставил напротив меня кресло и сказал, что он - мой избыточный вес, и велел мне беседовать с ним, а затем поменяться ролями с «весом», сев в другое кресло и убеждая саму себя. Между моим сознательным «я» и весом состоялся следующий диалог:

Я: Мне ты не нравишься, но я не могу сбросить тебя. У меня от тебя депрессия и раздражение.

МОЙ ВЕС: Не вини меня. Я ведь не козел отпущения. Я только хочу, чтобы ты встретилась со своими истинными чувствами.

Я: Мне просто необходимо обвинить кого-то в своем несчастье. Это твоя ошибка. Если ты оставишь меня, я буду счастлива.

МОЙ ВЕС: Послушай саму себя. Ты всегда ноешь. И я нужен тебе, чтобы ты не встретишься с тем, что тебя мучает на самом деле.

Я: Что меня действительно беспокоит, - так это ты.

МОЙ ВЕС: Нет, не я, а твой муж. Ты злишься на него. Ты понимаешь, что он не слушает тебя или даже не делает вид, что любит.

Я: Да, я и в самом деле чувствую себя подавленной.

МОЙ ВЕС: Тогда делай что-либо в этом отношении. Прекрати анализировать свои чувства, а начни выражать их!

Я чувствовала себя оглушенной, когда эти последние слова вырвались из меня. Д-р Монтгомери остановил диалог и спросил, чему я только что научилась у моего подсознания. Я пробормотала, что увидела связь между своим трудным браком и моим беспорядочным и непреодолимым голодом.

Через несколько месяцев лечения мое подсознание постепенно слилось с моей сознательной жизнью. Когда я чувствовала себя подавленной, я стремилась выражать свои чувства, вместо того, чтобы бежать к холодильнику. Ощущая потребность в близости, я подходила к Стиву, вместо того, чтобы избегать его. Я молилась и работала над укреплением своего брака, не отупляя себя перееданием. Как мы восстановили свои отношения привязанности и любви, моя депрессия улетучилась вкупе с беспорядочным питанием.

Как только растаяли мои фунты, мои эмоции и тело перестали враждовать и стали друзьями. Я начала рассматривать свое подсознание как сокровищницу мудрости, которую можно от каждого дня. Когда мы закончили лечение, д-р Монтгомери порекомендовал мне посещать собрания группы Анонимных Обжор в качестве поддержки, чтобы я смогла научиться превращать свое подсознание в сознание.

Метод диалога со своей проблемой и перемена ролей могут быть использованы при нарушениях сна, сексуальных проблемах, неупорядоченном питании, циркуляторных стрессах, высыпаниях на коже и алкоголизме. Мы можем удивиться подсознательному значению таких расстройств, но, тем не менее, открытие мудрости подсознания способно ускорить процесс восстановления.

Как превратить ночные кошмары в мечты и воплотить их в действительность

- Меня беспокоят ночные кошмары, которые постоянно возвращаются, несмотря на то, что для их появления нет никакой причины, - говорил Тони, вскочив с кожного кресла и шагая туда-сюда, - прошло уже тридцать лет: почему же это не проходит, д-р Дэн? Я все еще слышу вокруг себя взрывы и выстрелы. Меня это пугает. А еще свиньи – я не могу от них отделаться!

- Какие чувства бушуют Вас в данный момент? - спросил я.

- Страх. Меня всего трясет, поэтому не могу сидеть. Я действительно совершил преступление в той вьетнамской деревне. После атаки меня охватило какое-то безумие, и я перебил всех свиней - около пятидесяти из них.

- Атака не была по их вине, но мне захотелось отыгаться на чем-нибудь, поэтому я и уничтожил их свиней.

- Вы впервые говорите об этом? - спросил я.

- Нет, я открылся в этом на исповеди, но кошмар все не проходит. Я просыпаюсь обессиленным, весь в поту. Жена пытается мне помочь, но она бессильна. Я принимал снотворные, пытался не засыпать. Ничего не помогает!

- Это потому, что Вы не принимаете ту информацию, которую дают Вам сны. Вы не можете управлять

своим подсознанием силой воли или лекарствами. Вам нужно постараться услышать, что оно хочет Вам сказать. Что Вы сейчас чувствуете? - спросил я.

- Стыд, - выдавил из себя Тони и сел. Голова его склонилась почти до колен, - Я был как сумасшедший после артобстрела. Чувствуешь себя таким беспомощным, когда врага не видно, а шрапнель взрывается где-то рядом. В тот день был убит мой лучший друг. Я почувствовал такой приступ бешенства, что уничтожил всех свиней. Стыдно стало уже потом. Можно ли избавиться от всего этого кошмара?

- За этим Вы сюда и пришли, - ответил я, - теперь повернитесь лицом к своему подсознанию, и по-новому взгляните на свои воспоминания и чувства. Те свиньи уже тридцать лет пытаются вам кое-что сказать.

Его лицо вспыхнуло, лоб от напряжения покрыли морщины.

- Мне страшно думать об этом. Что, если я сойду с ума?

- Скорее Вы сойдете с ума от своих кошмаров. Но если Вы думаете об этом, то будете в безопасности.

Я попросил Тони расслабиться в кресле, сделать несколько глубоких вдохов и мысленно представить себе свиней.

- Что они хотят Вам сказать?

- Они спрашивают, почему я убил их, ведь они не причинили мне никакого вреда. Так почему же я оставил жителей умирать от голода?

- Что Вы можете на это ответить?

- Мне хотелось бы сказать, что я не хотел участвовать в той войне. Везде была смерть. Я был почти ребенком. А в тот день почти сходил с ума. И в гневе всех расстрелял. Я виноват, я чувствую свою вину, - и Тони тихо заплакал.

- Тони, это очень хорошо, что Вы поворачиваетесь лицом к своим чувствам. Сейчас они уже не ранят Вас. Война давно закончилась. Жизнь в деревне наладилась. Однако Ваше подсознание добивается чего-то нового, созидательного, что можно было бы противопоставить злу войны. Потому сны и повторяются. Это так, как с магнитофонной лентой, которую «заело», и нужно только слегка подтолкнуть вперед, чтобы воспроизведение продолжалось.

- И что можно сделать? - спросил Тони.

- Используйте свое воображение и возвращайтесь в ту деревню. Превратите свой М-16 в символ мира, а шлем - в шляпу. Сделайте некоторые полезные изменения. Что Вы предпримите?

- Народ очень беден. В деревне нет школы.

- Вы можете ее построить?

- Да. Я использую свой сотовый телефон для вызова бульдозера и бетономешалок.

- Хорошо. Что еще?

- Народ нуждается в лекарствах, а еще им нужна больница.

- Что Вы хотите предпринять?

- Сейчас я строю больницу. И стараюсь узнать, насколько полно она снабжается всем необходимым.

- Хорошо. Почувствуйте поток сострадания, протекающий по Вашему телу. Вы доставляете им радость, не причиняете им вреда. Есть ли еще что-нибудь, что Вы хотели бы сделать, прежде чем покинете деревню?

- Да, я хочу попросить прощения за тех животных, которых убил много лет назад, - сказал он, и напряжение снова отразилось на его лице.

- Продолжайте.

- Прошу прощения за убийство ваших свиней. Я не хотел никому причинять вреда. Пожалуйста, простите меня, - слезы покатались по его щекам.

- Что происходит? - поинтересовался я.

- Они говорят, что все в порядке, что все пострадали на войне. Они говорят, что не держат на меня зла. Двое человек пожимают мне руку.

- А свиньи?

- Они живы. И выглядят довольными. Я строю им забор.

- Прекрасно, - сказал я, - пора уходить из деревни и возвращаться сюда. Откройте глаза.

Тони моргнул несколько раз и глубоко вздохнул.

- Вы думаете, что это поможет мне справиться с этими ночными кошмарами? - спросил он с долей скептицизма в голосе.

- Да, - подтвердил я, - мне бы хотелось, чтобы сегодня вечером, перед тем, как отправиться спать, Вы повторили новую версию своего приезда в эту деревню. Святой Дух в вашем подсознании искупает Ваше ужасное переживание, показывая Вам, как следует заботиться о деревенских жителях, вместо того, чтобы убивать их свиней.

Ночной кошмар повторялся еще четыре раза, все более ослабевая. Тони превратил негативное воспоминание в позитивные действия. Во время занятий мы молились об избавлении от этих воспоминаний. По истечении четвертой недели консультаций Тони объявил, что в своем последнем сне он входил в деревню как друг, с подарками для жителей и их детей, а те принимали его с большой радостью. Сыграло свою роль еще и то, что Тони становился все менее строгим и заботился о своих друзьях и семье.

Кардинал Суэнэнс пишет:

Говоря языком психологии, мы могли бы назвать это голосом подсознания, восходящим к Богу, некоторым видом молитвы, который имеет свою аналогию в других формах выражения нашего подсознания - в снах, смехе, слезах, рисовании или танцах. Эта молитва в глубине нашего естества исцеляет наши скрытые психологические раны, которые препятствуют полному развитию нашей внутренней жизни. (6)

Урок этой главы заключается в том, чтобы отождествить себя с тем, что не дает нам покоя, но сделать это не для того, чтобы от этого избавиться, а чтобы принять это в себя. То, что нас беспокоит, представляется

нам чем-то нежелательным. Отвергнутые нами черты складываются и превращаются в источник мучений, и так продолжается до тех пор, пока мы не вступим с ними в диалог и не постараемся услышать, что они хотят нам сказать. Как только мы присвоим себе то, что первоначально было отчуждено, в наши души снизойдет мир; мы станем мудрее, приняв большую часть нашей истинной сущности и препоручая Богу всего себя.

ГЛАВА 11

ОБРАЗЫ БОГА

ОБРАЗ БОГА ФОРМИРУЕТСЯ В НАС на основе всех тех образов и переживаний, которые мы выносим из общения с нашими собственными родителями. Это неудивительно. Наши родители являются нашим первым опытом общения с богоподобным существом. Если они обращаются с нами в гармоничных отношениях признания (любовь), строгости (уверенность), сопереживания (слабость) и твердости (сила), то вполне вероятно, что в нас сформируется позитивный образ Бога и исполненное любви доверие к Нему.

С другой стороны, наши родители могут воплощать неуравновешенные и ухудшенные модели личности, подобные тем, что были описаны мной в этой книге. В этом случае мы будем склонны видеть Бога в искаженном свете и относиться к Нему с недоверием. Подумайте, в какой степени ваш ранний опыт общения с отцом или матерью подсознательно влияет на то, как вы воспринимаете Бога на сегодняшний день.

Леа говорила мне, что она уповаet на Бога всем своим сердцем. И все же эта молодая студентка, говоря о Боге, всегда казалась мне напряженной. Ее глаза нехорошо поблескивали, в голосе звучал металлические нотки, руки слегка округлялись и напрягались. Я убеждался, что ее чувство замкнутости пред Богом исходило из лучших побуждений, но сами эти побуждения были ложными. Как сказал один из шекспировских героев: «Мне кажется, дамы слишком много говорят».

После небольшого «зондирования» я узнал, что Леа росла в строгой религиозной семье. Ее мать часто шлепала свою дочь, когда та говорила или делала что-либо «неправильно», и постоянно предостерегала ее, что если она не будет совершенным маленьким ангелом Божиим, то Бог сбросит ее с небес. Понимая, что она несовершенна, маленькая Леа подсознательно считала, что Бог всегда огорчен и недоволен ею, что Он строгий и гневный судья, похожий на ее мать.

Когда я для начала подsunул Леи мысль, что она подсознательно живет согласно той же схеме страха, которой еще в детстве научила ее мать, Леа категорически это отвергла. Услышав мои слова о том, что она может заставить себя полюбить Бога не смотря на укоренившийся в ней страх наказания, она сочла это неправдоподобным. «Как так может быть?», - говорила она, - «я каждое воскресенье бываю на св. Мессе и усердно молюсь на протяжении всего дня».

Я предполагал, что у Леи возникнут сомнения в моей интерпретации, но и ее тело подтверждало высокий уровень ее закрытости. Руки на ощупь были холодны, она почти не смотрела по сторонам и ни разу не улыбнулась. Во время разговора Леа нервно перебирала руками, а ее голос почти не нес в себе эмоциональной окраски. Леа была тем человеком, который не позволяет своему подсознанию проявиться в сознание, чтобы пояснить свое видение Бога.

Когда я назвал воспитательные методы ее матери слабыми, чрезмерными и бессердечными, эта молодая женщина оглядела всю комнату, словно ожидая увидеть здесь сердитое лицо матери. Она выглядела испуганной, но затем покорно попыталась оправдать плохое обращение как средство, направленное на ее же благо. «Мама всего лишь хотела уберечь меня от зла, и была только для того, чтобы заставить меня вести себя прилично».

Как же я мог убедить Лею, что ее тело поведало мне о сокрытой истине - истину о том, что вся ее жизнь была наполнена чувством страха и стыда, что она все время жила под сильным влиянием этих негативных, долго скрываемых от всех и самой себя чувств? Как же я мог помочь ей последовать дальше путем целостности, если она оставалась глухой к голосу своего подсознания, о чем убедительно свидетельствовало ее тело?

Тем не менее, на меня работало то, что Леа хотела исцелиться. Она была не здорова, будучи напуганной одноклассниками и профессорами. Ей надоело скрываться в своей комнате всякий раз, когда не нужно было идти в библиотеку. Она занималась самобичеванием; страдала от того, что не могла принять участие в спортивных событиях, общественных мероприятиях и встречах. Годами она тайно молилась Богу, чтобы Он вернул ее к обычному человеческому существованию. Теперь же пришел ее шанс. Хотя ей тяжело было это слышать, Ли принимала все, что я говорил к ее сердцу.

Во время одного занятия я попросил ее сделать эксперимент: помолиться Богу, стоя передо мной. Я попросил ее попросить Бога о том, чтобы Он направил и благословил нас на проведение лечебного курса. Леа согласилась. Как только она преклонила голову, губы ее сжались, плечи согбились, суставы сжатых в кулак пальцев побелели. Тело напряглось, как только она заговорила. Молитва ее была искренней, но очень формальной, но слова выдавали, как страстно она стремится почувствовать близость к Богу и довериться Ему.

Я прервал Лею на середине молитвы и попросил посмотреть на свои побелевшие суставы. Глаза ее расширились от удивления. Я просил ее обратить внимание на сухость и напряженность своего голоса. Рот у нее приоткрылся, лицо выразило понимание.

- Я очень зажата, не так ли? Я всегда себя чувствую так, когда молюсь!

- То же самое Вы чувствовали, когда ребенком были рядом с матерью? - спросил я.

- Да, - подтвердила Леа, - То же самое чувство: словно я ожидаю удара в любую минуту, и никогда не знаю, за что.

- Теперь вы понимаете, что Ваш образ Бога «списан» с портрета Вашей матери? Вы живете в постоянном страхе, боитесь, что Он ударит вас, если Вы не станете для Него совершенным маленьким ангелом.

- О, честное слово, это так! - воскликнула она. Леа несколько мгновений смотрела прямо перед собой, потом перевела взгляд на меня.

- Смогу ли я пройти через все это?

- Конечно, сможете. Осознание – это первый шаг на пути роста личности. Теперь, когда Вы осознали, что Ваше подсознание с самого детства хранит чувства стыда и страха, мы начнем избавляться от них. И сможете почувствовать, что Бог вас действительно нежно любит.

Когда Леа глубоко вздохнула, мне показалось, что все тело ее расслабилось, и живая улыбка озарила ее лицо: «Я никогда не думала, что Бог именно так ответит на мои молитвы, д-р Дэн».

В течение всего года лечения Леа училась использовать твердость, настойчивость и такт, чтобы противостоять своей матери; выражать полный диапазон своих эмоций, выступать в классе, радоваться спортивным и общественным событиям, встречаться и общаться с людьми и препоручать себя ненавязчивой, всеобъемлющей, исцеляющей любви Бога. Смело пойдя на риск взросления, Леа достигла гармонии своей личности, связанной с глубоко личным образом Бога.

В качестве выпускницы Леа произнесла вступительную речь перед факультетом и своим выпускным классом. После завершения церемонии я видел ее пробирающейся сквозь толпу со слезами на лице. Она обхватила меня обеими руками: «Я люблю Вас, д-р Дэн. Навряд ли я была бы здесь без Вас и Бога».

- Леа, - ответил я, - Вы - лучшая дочь, какую могут когда-либо иметь родители. Я и Иисус верим в Вас.

И эта зрелая молодая женщина расцвела в улыбке. Это был последний раз, когда я ее видел.

О. Альберт Гааз пишет:

Наш образ Бога - один из наиболее важных (если не самый важный) аспектов духовной жизни. Наше представление о Боге формирует и окрашивает всё вокруг нашей личной духовности: от того, почему мы молимся, до того, как мы понимаем страдание и зло в мире. Нездоровое восприятие Бога порождает нездоровые формы поведения. В действительности индивидуальный образ Бога может либо помочь человеку интенсивно возрасть в святости, либо стать причиной того, что он будет продвигаться в духовной жизни черепашью шагом. (1)

Негативные проекции нашего подсознания будут оказывать влияние на нашу духовную жизнь до тех пор, пока мы не встретимся с самими собой более аутентично и не придем к постижению Бога более здоровым путем.

Некоторые духовные лица считают, что знакомство с доктриной дает людям правильный образ Бога. Но оно даже не включает в работу над личностью процессы, происходящие в подсознании. Общее знакомство с христианской доктриной подобно клеймению скота каленым железом - оно оставляет метку на коже, не затрагивая глубинных уровней. Мы должны открыть Христу всю высоту и глубину нашей личности - сознание и подсознание - препоручая себя Ему и с любовью исповедуя Его своим Господом. Наши сердца, разум и души нуждаются в обновлении Духом на протяжении всей жизни.

Зная об этом, апостол Павел писал:

«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Рим. 8:38-39).

Посему, путь к целостности личности сопряжен с риском самопознания и самовыражения. Нам необходимо быть достаточно мужественными, чтобы устанавливать дружественные отношения и вести открытый диалог с Господом.

В последующей части данной главы рассматривается вопрос, как каждый из четырех типов личности может исказить свое представление о Боге. В молитве старайтесь познать, какие из ложных образов Бога негативно влияют и искажают восприятие вами истинного Его лика. Просите Святого Духа помочь вам сменить их на более точный способ восприятия Бога и Его Личности, которая включает в себя разум, любовь, сострадание, человеколюбие, верность и силу. (2)

Искажение представления о Боге в условиях зависимости

Леа показала нам, как человек может зайти в тупик, руководствуясь зависимым представлением о Боге – ее образ Бога представлял собой суровую и не умеющую прощать личность. С точки зрения зависимого человека Бог – всезнающий, все видящий и в основном недоброжелательный по отношению к человеку. «Он знает, был ли ты непослушным или исполнительным, поэтому, ради Бога, веди себя прилично!». Мы подчиняемся Ему, неосознанно страшаясь наказания. Внешне мы улыбаемся и рассуждаем о Боге, но в

глубине души мы крайне не уверены в Его любви к нам. Из всех сил стараемся угодить Ему, но все же подспудно ощущаем чувство вины и подавленности, видя тщетность своих усилий.

Ко мне на консультацию пришел епископ Евангельской Церкви. В течение десяти лет он осуществлял свое служение и чувствовал себя опустошенным.

- Я не знаю, почему у меня такая депрессия, - сказал он, - У меня любящая жена, хороший сын-подросток, и в приходе все в порядке. Со всем справляюсь. Люди любят меня и относятся ко мне хорошо. Но все это меня невообразимо тяготит.

- Позвольте Вас спросить, - сказал я, - Как Вы представляете себе Бога?

- Он - величественная и всемогущая Сущность. Я должен служить Ему все время, любить всех в своем приходе и никогда не делать ошибок.

- Испытываете ли Вы трудности с тем, чтобы сказать другому человеку «нет»?

- Я никогда не говорю «нет». Бог этого не хочет.

- Вы берете на себя больше обязательств, чем можете выполнить, чтобы никого не разочаровать?

- Да, думаю, что Вы правы. Мне кажется, что я – любящий слуга.

- Вы нуждаетесь в постоянной уверенности, что у вас все идет хорошо и что вы хороший человек?

- Да, пожалуй я так считаю. Мне действительно не хотелось бы никого обидеть.

- И последний вопрос. Вы стараетесь вести себя как можно лучше именно сейчас для того, чтобы я подумал, что Вы - славный малый?

Он слегка заерзал в кресле. «Как вы об этом догадались?» - спросил он.

- Поскольку ваше представление о Боге исключает реальность того, что Он любит Вас! Уверяю Вас, что если Вы разовьете более гармоничное восприятие Бога, то почувствуете себя свободнее в выражении себя перед людьми, и перестанете жить «под прицелом». Вы сами более уподобитесь Христу, говорившему, что не ищет одобрения или неодобрения людей.

Несколько месяцев ушло у этого священника не то, чтобы пересмотреть свой образ Бога и достичь уравновешенности. По мере становления гармоничной личности он стал осознавать, что подсознательно смоделировал свой образ Бога по своему собственному отцу - довольно холодному и требовательному. В своем религиозном рвении он просил Духа Святого показать ему Бога с любящей стороны. Позднее он говорил мне, что чувствует, как ослабла пружина его внутреннего духовного «я», помогая ему обрести новую силу для служения и радость в любви Бога к Нему.

Искажение представления о Боге в условиях агрессии

Люди, склонные к агрессии, убеждены, что Бог - гневный, воинственный и готов наказывать всех, кто не принимает факел христианства. Они рассуждают о Божьей каре, а не о Его милости и благодати, преследуют тех, кто исповедует иные взгляды; ведут войну против светской культуры и умаляют значение иных традиций в пределах Церкви Христовой. Они даже подвергают гонениям духовенство и верующих в своих собственных рядах. С точки зрения агрессивной личности Бог является Богом возмездия. Такие же тенденции были и у царя Саула, который заставлял своих людей действовать с большой осторожностью и

обожествлял себя. Жажда абсолютной власти уничтожила его. Он немедленно раздражался гневом. Подобно Саулу христиане с диктаторскими и деспотичными привычками причиняют зло всем, кто находится с ними рядом. Такие личности скрывают свой комплекс неполноценности за фасадом бравады и часто страдают тяжелыми невротами.

Второй Ватиканский Собор бросает вызов агрессивному представлению о Боге. Собор утверждает, что Католическая Церковь:

сама помогая миру и вместе с тем многое от него принимая, стремится лишь к одному: чтобы пришло Царствие Божие и наступило спасение всего рода человеческого. Однако всякое благо, которое Народ Божий во время своего земного странствования может принести человеческой семье, проистекает из того, что Церковь есть «всеобщее таинство спасения», являющееся и в то же время творящее тайну любви Бога к человеку. (3)

Гнев, нетерпимость, недоверие, раздор, распри и соперничество агрессивного образа Бога отступают, перестают казаться реальностью. Бог, который творит и животворит нас, сближается с желаниями нашего сердца и побуждает нас исполнять Его волю.

Искажение представления о Боге в условиях замкнутости

Если человек живет в замкнутости, его беспокоит близкая встреча с Пресвятой Троицей. Такой человек избегает любой формы эмоциональной близости. Именно такой личностью был пророк Иона: он бежал от внутреннего гласа Божия. Но Бог «дал» ему время в одиночестве китова чрева пересмотреть свою жизнь. Бог искал в общении с Ионой нежную любовь к народу Ниневии. Замкнутые в себе люди страдают от комплекса Ионы: они закрывают глаза и бегут от внутреннего зова.

«Бог хочет, чтобы я жил одиноко, - это как искупление за мои грехи», «Я чувствую вину всякий раз, когда думаю о Боге, так что стараюсь отстоять от Него как можно дальше».

В одной притче говорится о человеке, во время наводнения оказавшемся на церковной колокольне. Он сильно молил Бога о спасении. Мимо проплывал корабль, и капитан сказал ему, что тот должен прыгнуть, но человек испугался. Мимо проплывал паром, и он мог бы прыгнуть, но ему это показалось слишком далеко. Наконец, вертолет спустил ему лестницу, но человеку было страшно лететь, и он упустил последнюю возможность.

Затем церковь обрушилась и человек погиб. Очнувшись на небесах он немедленно заныл, что молился о спасении, но безрезультатно. Вдруг раздался голос Бога: «А кто, по твоему мнению, посылал для тебя лодку, паром и вертолет?».

Замкнутым в себе личностям необходимо избавиться от своем представлении о Боге, как о ком-то незаинтересованном, далеком и отвергающем их, но принять и всем сердцем поверить в то, что Он - человеколюбец, примиряющий и истинно любящий его Господь. На самом деле, особое «хобби» Бога - благословение кротких и смиренных этого мира.

Искажение представления о Боге в условиях контроля

Люди с неодолимой потребностью в контроле считают и даже верят в то, что Бог требует подчинения, и потому критикуют все новое или оригинальное. Самоконтроль становится основополагающей чертой религиозной жизни. Религиозные уставы и нормативы должны следовать букве закона. Но власть Христа - это власть не контролирующей, авторитарной личности, а личности, возлюбившей человеческую душу величайшей любовью. Его власть пленяет людей милостью Божией.

Поскольку радостные побуждения Святого Духа для них утрачены, контролирующие личности достигают цели на путях подсознательного служения самим себе. Из-за их решительного и слишком строгого подхода к Богу они эмоционально невосприимчивы к тем, кто их окружает. Они пропускают или игнорируют жизненно важные аспекты духовной жизни: любовь, свободу и братство.

Отец Ван Каам пишет:

Я постоянно направляю самого себя на рост духовного совершенства и систематичности, на все большие проявления апостольского рвения, чтобы продемонстрировать свое совершенство в праведности. Источником моих попыток является не моя любовь к Богу, но неодолимое беспокойство и скрытое чувство своей незначительности, никчемности, лежащей в основе моего существования. Тем не менее, я готов поверить, что моя систематичность является плодом благочестия. (4)

Христу не нужны совершенные и всезнающие пастыри для того, чтобы вскармливать Его овец

Христу не нужны совершенные и всезнающие пастыри для того, чтобы вскармливать Его овец. Никто не призван быть для паствы образцом добродетели. Лицам, любящим все держать под контролем, необходимо открыться, чтобы самим испытать милость Божию, радость и просто хорошее настроение. Он любит и принимает исключительность каждой личности; принимает реальные слабости, гораздо больше, нежели могут себе то представить контролирующие личности. Если мы рекомендуем себя Ему, то Он нас принимает, несмотря на наши достижения или неудачи; Он показывает нам, как стать уравновешенными личностями: не через стремление к совершенству, а благодаря освобождению и принятию Бога.

Жизнь по принципу духовной любви, которая является центром личности Иисуса, требует от нас быть такими, какие мы есть и совершенствовать свое терпение, когда другие делают то же. Живой Бог ждет от нас творческой верности нашему уникальному призванию, открытости к развитию динамичной, здоровой личности и мужества следовать туда, куда бы Он нас не повел.

Бог не только здоров и самостоятелен, но и внутренне настроен на дружбу и братство. В Иисусе Отец являет исходящий дух альтруистической любви, называемой в Новом Завете агапе. Господа не интересуют элитные группы благоденствующих, но, исходя от экуменических позиций, Он ищет потерянных, одиноких и отверженных. Я имею смелость полагать, что Бог намного больше любит человеческие качества, чем мы, христиане, способны это допустить.

Божьи люди лучше всего растут в атмосфере близости, идентичности и любви. Они возрастают силой Духа Святого.

ГЛАВА 12

КОМПАС МОЛИТВЫ

СУББОТНИМ ВЕЧЕРОМ д-р О'Коннел стоял на веранде нашего дома, беседуя с мамой. Не я ли был причиной разговора? Когда мне было двенадцать лет, я наблюдал за д-ром О'Коннелом через парадное окно. И еще позавчера брошенный мной фрисби отскочил от ветрового стекла его машины. Выпорет ли меня отец, придя домой?

Я стремглав взбежал вверх по лестнице, чтобы спрятаться в своей спальне, когда мама вошла в гостиную и позвала: «Денни, иди сюда!» Мое сердце готово было выпрыгнуть из груди, когда я спускался вниз по лестнице.

- Денни, д-р О'Коннел предлагает тебе работу на август. Он хочет, чтобы в течение трех недель, пока он будет в Европе, ты поливал его розы. Но нужно быть очень аккуратным и точным. Ведь это же самый жаркий месяц в году».

Конечно, я хотел играть, а не работать. «Я же должен играть в Малой лиге», - колебался я, - «а мы ведь тренируемся каждый день!»

- Но это займет у тебя всего час, а он будет платить тебе по семьдесят пять центов в день. Ты самый старший в квартале и он рассчитывает на тебя. Тебе следует гордиться. Розовый сад д-ра О'Коннела известен во всем Нью-Мексико.

Семьдесят пять центов в день. Кино и пакет попкорна, - подумал я.

- Хорошо, - сказал я. А как поливать розы?

- Приходи днем завтра к нему домой. Он покажет тебе. Ты счастливчик. Он получил сотню прекрасных роз со всего мира!

На следующий день я пришел к дому в викторианском стиле, где проживал д-р О'Коннел. Во дворе возвышались три сосны, а за ними вырисовывался трехэтажный особняк.

Д-р О'Коннел встретил меня в дверях и улыбнулся. Мы прошли до белой комнатки.

- Под этим кирпичом ключ, Денни, - сказал он. Я держу калитку запертой, чтобы никто не смог повредить мои розы.

- Да, сэр, - ответил я.

Через комнатку мы попали в другой мир. Красный, оранжевый, белый, темно-бордовый, желтый, розовый. Здорово! Лабиринт тропинок шел среди ступенчатых ярусов подвязанных кустов. «Джунгли из роз», - подумал я. Их аромат поразил меня. Я шел за д-ром О'Коннелом от одного яруса к другому. Каждую розу около корней окружала наполненная водой канавка.

- Это сорт «Эйфелева башня», - показывал мне д-р. Над ней «Тропикана»,...А здесь «Мистер Линкольн»

Он вновь посмотрел на меня. «Денни, поливать нужно, заполняя каждую канавку. В это время года солнце очень жаркое»

Я нервничал и хотел как можно скорее уйти, чтобы поехать на бейсбол. Лабиринт вокруг сада и обратно до калитки показался мне длиной в милю.

- Я предлагаю тебе семьдесят пять центов в день, - сказал он, - Это даст тебе около шестнадцати долларов за три недели.

- Хорошо, - откликнулся я. Деньги захватили мое внимание. Я уже почти физически ощутил наличие шестнадцати долларов в моем кармане. Это было целое состояние.

Д-р О'Коннел наклонился ко мне, прищурился и внимательно посмотрел мне в глаза.

- Денни, нельзя пропускать ни одного дня.

Да, сэр, - ответил я. Мы обменялись рукопожатием. Я побежал обновить мою новую бейсбольную

перчатку и потренироваться.

В понедельник д-р О'Коннел улетел в Европу. В первую неделю я ежедневно поливал растения, читая ярлыки, прикрепленные к каждому стеблю, что отвлекало мое внимание на протяжении полуторачасового испытания: «Пламя», «Очарование», «Золото», «Фея», «Королева», «Елизавета». Я уничтожал насекомых, следил за бабочками и шмелями.

На второй неделе началась скука. В понедельник каждому цветку я уделил гораздо меньше времени, закончив всю работу за тридцать минут. Все, о чем я мог думать, так это об игре против «Киванис Кардиналс», в которой я был стартовым питчером.

Через два дня мы играли с «Ротари Мэд-Догс». В пятницу до моего сознания дошло, что я пропустил несколько поливок. Розовые джунгли превратились в тяжкое бремя. Да и как они могли бы засохнуть за это время. Ведь когда я поливал их в понедельник, все они выглядели прекрасно. И когда возникающее время от времени чувство вины отзывалось холодком в моей груди, я успокаивал себя: «Позже...Я схожу туда позже».

В понедельник третьей недели я заметил, что цветы выглядят довольно слабыми. Лепестки опадали в воду, когда я поливал их из шланга. Чтобы помочь цветам подняться, я щедро поливал каждое растение.

Оставшаяся часть недели пролетела быстро. Я обливался потом от жары, играя в качестве питчера против «Хилтон Хорнетс». Два дня спустя мы выступали во второй линии против «Рэди Киловафтс». Девушка по имени Марта с 7-й улицы кричала с трибуны: «Держи удар, Денни!» В конце недели я окончательно забыл о розах. В понедельник утром, когда я вспомнил д-ра О'Коннела и его сад, мое сердце ёкнуло. «Сегодня он возвращается домой!» - размышлял я. Один, два, три, четыре, пять, - шесть дней без воды. Все ли с ними в порядке? Волна стыда охватывала меня все с большей силой, и я боялся даже заглянуть в сад.

Целое утро я гонял на велосипеде по всему городу, пытаюсь избавиться от мыслей о надвигающихся неприятностях. В тот день, участвуя в игре, я отбил две сильнейшие подачи, но все время с тревогой ждал момента, когда поеду домой.

Когда я подъехал к дому, мама стояла на веранде, скрестив руки. Выглядела она ужасно. Припарковав свой велосипед, я поднялся по ступенькам. «Д-р О'Коннел сегодня приехал домой», - сказала она, - «Денни, все его розы погибли!»

Чувство полной отверженности охватило меня; хотелось исчезнуть и никогда больше не появляться. Я ожидал, что мама строго меня накажет: никаких карманных денег в течение шести месяцев, никакого кино до конца года, никаких игр с друзьями. Но она только покачала головой: «Денни, д-р О'Коннелл сильно страдал. Я думаю, ты разбил его сердце»

Я лежал в позе эмбриона, мое сердце разрывалось от угрызений совести. Перед отходом ко сну я молился Богу, желая хоть чем-то загладить свою вину перед д-ром О'Коннелом

Не было худшего наказания, чем эти слова. Той ночью в глубине моего желудка возникло неприятное, отвратительное ощущение. Я лежал в позе эмбриона, мое сердце разрывалось от угрызений совести. Перед тем, как идти спать, я молился Богу, чтобы хоть чем-то загладить свою вину перед д-ром О'Коннелом:

Милосердный Господь, я совершил большую ошибку. Вина моя велика. Пожалуйста, позволь мне сделать д-ра О'Коннела снова счастливым, Прошу Тебя во имя Иисуса.

Но ситуация оказалась безнадежной. Последующие двадцать лет я старался избегать д-ра О'Коннелла,

думал о нем, когда видел его идущим из колледжа домой или сидящим в своей машине. Но я уверен, что он ни разу меня не видел. Даже став взрослым, вспоминая то, что я сделал, я чувствовал отвращение.

Между тем, я стремился достичь более гармоничного, уравновешенного развития своей личности. В двадцать девять лет я стал доктором психологии. В тридцать три я опубликовал две книги, объединяющие христианство и психологию. Первая книга - «Исцеляющая любовь: как Бог действует внутри нашей личности». Бог столь преданно направлял мою жизнь, что одним из моих стремлений стало убедить других в Его любви и доброй воле.

В моем родном городе немногие знали об этих книгах. Однажды на Рождество я приехал домой из Калифорнии, чтобы навестить свою семью. На следующее утро, выйдя к завтраку, я услышал голос из прошлого, приветствующий меня за столом. Это была Мэри О'Коннелл. Уже много лет я не видел никого из их семьи. «Можно присоединиться к тебе?», - спросила она.

Она села рядом, ведя непринужденный разговор. Затем ее лицо приняло серьезное выражение.

- Денни, ты знаешь, что в прошлый месяц умер мой отец?»

- Я очень сожалею, Мери. Произнеся это, я снова ощутил свою вину, которую я так и не загладил, - Мне очень жаль.

- Не стоит, Денни. Он умер, познав Бога, благодаря тебе.

Я лишился дара речи: «Что ты имеешь в виду?»

- Отец был атеистом, вплоть до последних несколько дней перед своей смертью. Когда я вошла в Церковь и приняла Христа, отец высмеивал меня. Затем крестились мама и сестра, но отец сопротивлялся, - продолжала Мэри. - Однажды его друг - тоже профессор - дал книгу, которая привлекла внимание отца, - Мери сделала паузу, доведя до накала мое любопытство, - Денни, это была твоя книга - «Исцеляющая любовь».

Мое сердце забилося, как только я внезапно вспомнил детскую молитву - прошение, чтобы как-нибудь, однажды, Бог помог мне сделать д-ра О'Коннелла счастливым.

- Как он отреагировал на книгу? - спросил я.

- Он читал ее на протяжении последних трех дней своей жизни, - сказала Мери. - И он изменился, Денни. Начал беседовать с нами о Христе. В свой последний день на земле он прочитал за обеденным столом нашу первую семейную молитву. На следующее утро мы нашли его сидящим в своем любимом кресле-качалке в его кабинете. Вид его выражал спокойствие. На коленях лежала «Исцеляющая любовь».

Слезы потекли по моему лицу. Казалось, что Святой Дух здесь, за столом обнял Мэри и меня своими любящими руками. Мэри плакала. Затем она улыбнулась. Ее большие карие глаза лучились: - Ты знаешь, что он написал в своем дневнике той ночью? - спросила она.

- Что?

И она тихо сказала: - Его последняя запись говорит:

Теперь я понимаю, что Христос любит меня и приходит ко мне. Сегодняшним вечером я принял Его. Никогда не знал я такого мира. Исцеляющая любовь Бога – это реальность.

В этот момент с меня спали двадцать лет вины и стыда. Я не смог освободиться от прошлого сам, с помощью Бога, путем, который я все еще не могу постичь, наконец-то искупил вину перед д-ром О'Коннелом.

Отец МакБрайен пишет:

Молитва - это осознанное, намеренное приближение (примирение с...) к Богу, зависящее от нашего действительного положения. (1)

Молитва - это всегда акт веры и надежды, который осуществляется в препоручении Божией любви и наших сокровеннейших беседах с Ним. В реальном ощущении личная молитва - это беседа с Богом: словно говоришь с лучшим другом и наперсником.

Мы можем долго строить тесные отношения с Богом, но можем испытывать и внутренние барьеры, возникающие от страха или чувства смущения. Далее я привожу несколько вопросов, которые помогут нам понять, как сильнее выразить себя в молитве Богу:

v Можете ли вы говорить с Богом без формализма и ханжества? Делитесь вы с Ним своими мыслями спонтанно на протяжении всего дня или делаете строгий отбор, думая, что то, что вы хотите доверить Богу, Он сочтет недопустимым?

v Можете ли вы беседовать с Богом на любую тему без смущения или избегаете запретных тем, даже если нуждаетесь в Его помощи и руководстве?

v Можете ли вы придти к Нему с тем, что у вас на сердце, не стремясь казаться хорошим, правильным, нравственным и добрым? Или вам нужно произвести впечатление на Бога чистотой, силой, правильностью и характером?

v Можете ли вы говорить с Богом днем и ночью, когда вам захочется? Или вы чувствуете, что церковь или другое святое место - единственное, где можно общаться с Богом?

v Можете ли вы использовать широкую гамму своих подлинных чувств? Или вы думаете, что Бог не сможет справиться с вашим страхом, депрессией, тревогой, разочарованием, вожделением, алчностью, завистью, ревностью, ненавистью, смущением, разочарованием, одиночеством, страхом, печалью или страданием?

Если Бог готов стать вашим другом, то кем хотите быть для Него вы? Если мы не искренни с ним, то нельзя ожидать и того, близкое общение с Ним будет укрепляться. Мы должны позволить Богу любить нас такими, какие мы есть. Это значит, что как только начинается глубокая молитвенная жизнь, компас молитвы напомнит нам, как наиболее полно выразить наше «я» на пути уравновешенности и гармонии.

Мой первый разговор с Богом произошел, когда мои страдания по поводу засохших розовых кустов заставили меня горько рыдать и молить о прощении и помощи. Молитва покаяния и прощения пришла от глубинного осознания своей слабости. Я молил Бога о помощи, как это делал Псалмопевец, когда писал:

«Голосом моим к Господу воззвал я,
голосом моим к Господу помолился;
излил пред Ним моление мое;
печаль мою открыл Ему»
(Пс 141:1-2)

Как психолог я считаю, что компас личности поможет людям развить гармоничную молитвенную жизнь. Молясь спонтанно и искренне, вовлекая в молитву все четыре полюса своего «я», мы можем прийти к осознанию ритма и равновесия в молитвенной жизни с Богом, и избежать опасности застыть в жесткой схеме.

Схема компаса молитвы показывает, как сосредоточиться на молитве, которая рождается на полюсах любви, уверенности, слабости или силы, в зависимости от конкретной ситуации.

Молитва, рожденная Слабостью

Начинаем с полюса слабости компаса молитвы. Сначала я учился молиться от слабости в моих детских нуждах (вспомните историю с д-ром О'Коннелом). На полюсе слабости мы молимся об искреннем раскаянии, покаянии, прощении и препоручении.

Через слабость мы приближаемся к Господу с нашими просьбами и находим, что Он -«скорый помощник в бедах» (Пс. 45:1). Но еще так много людей стесняются просить Бога о помощи, особенно если они не чувствовали близости к Нему до наступления кризиса. Им не понятно, как верность Бога дает милость и благодать тем, кто страдает. Женщина по имени Джейлин начала свою молитвенную жизнь с полюса слабости.

Благодать дается Богом во спасение

Она пишет:

Я росла под влиянием литургической Церкви, но во время учебы в университете мои взгляды настолько изменились, что вера в Бога как Личность стала для меня невозможной. Университет навязывал «правильные» принципы, в которых не было места для сентиментальных объяснений, такие как привлечение Бога для объяснения происходящего: на протяжении всех тех десяти студенческих лет я, пожалуй, прочитала только одну молитву.

Все изменилось, когда мне было уже около сорока лет, и я начала осознавать возможность и даже реальность дружбы с Богом. Я проходила курс терапии у д-ра Монтомери, который открыто говорил мне о своей дружбе с Иисусом. Мне стало как-то беспокойно: скажу больше – я была разгневана! Он нанес мне оскорбление, говоря о своих молитвенных отношениях с Богом. Но я должна была признать, что он достиг хороших результатов в исцелении ран в моей личной жизни. Он вовсе не был похож на чудака, и это заставило меня задуматься над тем, что он говорил о Боге.

Честно говоря, я ему завидовала, потому что желала таких отношений и для себя, и удивлялась, почему Бог беседует с ним, а не с каждым человеком в этом мире. Или, может быть, я просто не слышала Его? Все упиралось в то, что я не имела представления, как лично мне приблизиться к Богу, к тому же я стеснялась попросить о помощи.

И вдруг в моей жизни случился кризис. Моя пятнадцатилетняя дочь попала в автомобильную аварию и почти умирала в реанимации. Я упала на колени в больничном коридоре и молилась около часа. На меня снизошло Присутствие, прошло через меня, и перенесло в другое измерение реальности. Я ощутила мир, прозрачность, чистоту и духовный подъем. Я продолжала молиться, но теперь я уже молилась каждой частичкой себя.

Мир, который сошел на меня той ночью, больше меня не покидает. Я думаю, что кризис разрушил мою скорлупу. Он принес моей дочери большую любовь, чем та, которую я познала когда-то, почувствовав себя готовой умереть за нее. В то же время кризис помог мне осознать, что Бог любит так же и меня. В конце той же недели я улыбнулась, когда, как мне показалось, Бог шепнул мне, что я была крепким орешком.

Слабость учит нас уповать на Бога, на благодать, которая дается Богом во спасение. Это вовсе не означает, что нам нужно останавливаться на собственном представлении о себе как о беспомощном и плачущем

человеке. Это значит, что когда жизнь оборачивается к нам своей не самой лучшей стороной, когда кажется, что земля уходит из под ног, мы просто молимся: «Господи, помоги мне в моей слабости. Войди в мою ситуацию, и извлеки из нее добро». Или же мы можем воскликнуть, как Петр, последовавший по воде за Господом, когда внезапно начал тонуть: «Спаси!»

Иисус чувствовал в Гефсиманском саду опустошающую слабость. В преддверии пленения, унижения, пыток и ужасной смерти на кресте Он пал на землю, дрожа и роняя капли кровавого пота, и молился:

«Авва, Отче, все возможно Тебе; прinesi чашу сию мимо Меня; но не чего Я хочу, а чего Ты» (Мк. 14:36)

Переживая периоды слабости или мрак души, нам не следует делать вид, что мы на высоте, когда в действительности мы пребываем в подавленном состоянии. В возрасте сорока четырех лет я пережил кризис среднего возраста, который ударил меня подобно девятифутовой приливной волне. В течение четырех месяцев я лишился своего дома, бизнеса и здоровья. Все, что я оставил, было моей слабостью. Я обратился за консультацией к аббату Дэвиду – настоятелю бенедиктинского монастыря. Он плакал вместе со мной, когда я рассказывал ему о своих страданиях, и сказал: «Дэн, Бог иногда использует нашу слабость, чтобы сотворить внутри нас очень большую пустоту. Затем Он заполняет ее своей любовью». И напомнил два отрывка из Священного Писания, которые очень мне помогли.

«Мы укрепились от немощи» (Евр. 11:34)

«Ложусь я, сплю и встаю
ибо Господь защищает меня»
(Пс. 3:6)

Я ушел от него ободренным. На протяжении всего последующего года консультаций я постепенно приходил в себя, и за это время, полностью исцеленный, осознал глубину Божией любви так, как никогда прежде.

В слабости мы чувствуем себя сокрушенными и смиренными. Мы признаемся в наших тревогах и боли, умоляем о даровании нам силы, ищем утешение у Бога.

Молитва, рожденная Любовью

Когда человек любит Бога ради Него самого, он чувствует благодарность за все, что сделал Иисус, или благодарит за утешение в Духе Святом. Христианство - это любовь. «Возлюби Бога всем сердцем твоим», - учит Иисус:

«По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Ин. 13:35).

Молитва, идущая от полюса любви, выражается в форме поклонения, благодарения, общения (communio) и прославления. Псалмопевец говорит о Боге:

«Но Ты, Святой,
живешь среди славословий Израиля»
(Пс. 21:4)

Наши молитвы на полюсе любви проистекают от наших отношений дружбы и привязанности с Господом. Монах Кармелитского ордена, по имени Брат Лоуренс разработал простой метод «молитвы сердца» Моя посуда в монастырской кухне и в любом месте, где бы не работал, он старается «нежно и любяще взирать на Бога». Будучи простым человеком, он с головой окунулся в любовь к Богу и позволил вдохновению Господню проникнуть каждое действие в течение дня – «даже омлет на сковороде – во славу Господа». (2)

Несколько лет назад я практиковал еженедельные молитвенные встречи с сестрой, бывшей администратором клиники. Сестра Зита-Мария излучала Божию любовь. Она говорила мне, что молилась о том, чтобы стать проводником Божьей любви и специально просила об этом даре во время св. Мессы и молитвенных встреч. И произошло чудо. Сестра Зита обрела удивительную способность принимать любовь Христа и изливать ее на других. Много раз я видел ее в центре города, обнимающей бездомных или незаметно отдающей им последние деньги. Однажды мы собирались в ресторан, чтобы позавтракать вместе. На улице стоял человек - не мытый и не брившийся уже несколько дней.

«Благодарю Бога за вас, сэр!» - воскликнула Зита, пожимая его руку. «Пойдемте с нами, я куплю вам что-нибудь к завтраку» Мужчина улыбнулся, присоединился к нам. Он с жадностью поглощал еду, а сестра расспрашивала о его жизни. С нами прощался уже новый человек. «Слава Богу, что мы смогли побыть с таким прекрасным человеком», - сказала она мне.

Спустя неделю после Рождества того же года я встретил сестру Зиту на еженедельном молитвенном собрании. Я считал, что она возвратилась в свой родной город, чтобы навестить родителей, но ошибся.

- О, Дэн, - сказала она, - У меня было чудесное Рождество! В деревенской клинике, где я работаю по субботам, лежит маленькая девочка, больная раком костей ноги. Врачи ампутировали ногу, но сказали, что продлили ее жизнь всего на несколько лет. Но она такая храбрая! Со своей кровати она смотрела мне в глаза и просила: «Сестра, не будете ли вы так добры, чтобы провести Рождество с моей семьей?». Я сделала так, как она просила, и это было самое благословенное Рождество, какое я когда-либо знала.

Однажды мое любопытство зашло так далеко, что я спросил сестру Зиту, сколько времени она молилась о том, чтобы стать проводником Божией любви. Она улыбнулась и ответила: «Тридцать лет».

Молитва, рожденная Силой

Через силу мы подходим к Богу с поклонением, прославляя Его за то, Кто Он есть и как Он ведет и благословляет нас. Мы уповаем на Него, зная, что Он радуется нам и что для каждого из нас у Него есть предначертанное будущее. Автор послания к Евреям пишет:

«Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр. 4:16)

На полюсе силы мы благодарим Бога за его доброту и милость, славим Христа за пролитую Им кровь за наши грехи, уповаем на Божие руководство в нашей жизни и радостно поклоняемся единому истинному и живому Богу.

Будучи профессором психологии в Католической высшей школе я часто устраивал демонстрации сеансов терапевтического лечения для добровольцев из числа студентов, чтобы показать им методику проведения консультаций. Женщина по имени Мэри высказала желание прийти на один из этих сеансов. Двадцать пять студентов расположились по кругу в креслах вокруг нас. Когда мы закончили часовой сеанс, многие из них в открытую плакали. Я тоже едва сдерживал слезы.

Племянница Мэри, четырехлетняя Мишель, страдала от смертельной болезни. Врачи предрекали ей смерть в течение месяца. Мэри показала мне фотографию маленькой девочки с неотразимой улыбкой. «Это несправедливо!» - огорчалась она с болью и гневом, - «Мишель так невинна. Она любит родителей и любит жизнь. Что мы можем ей сказать? Как можем сказать, что Бог ее любит, если Он позволяет ей умереть?».

- Мэри, лучше всего будет провести эту девочку вдоль моста, который представляет путь от смерти к

вечной жизни во Христе. Семья может работать со своим горем и печалью, после того как она уйдет. Но именно сейчас Мишель нуждается в вашей силе. Ей необходим кто-то, кто поддержит ее за руки, пока Христос не встретит ее в Своем доме.

- Как я могу сделать это, д-р Монтгомери? Всякий раз, когда я ночью думаю об этом, я чувствую страх. У меня так сильно болит желудок, что я почти не могу есть. А сестра и зять не могут даже говорить о смерти.

- Мэри, - ответил я, - может быть, Вы – та женщина, которая станет для Мишель мостом между этой и будущей жизнью. Ей необходимо понять, что ее смерть не окончательна и не разрушит ее. Ей необходимо знать, что любовь восторжествует, и после наступит великая радость. Сейчас она больна, но потом будет здорова. Она страдает, но скоро полностью выздоровеет. Я уверен, что Вы будете способны оказать ей эмоциональную и духовную поддержку, чтобы подготовить к ее личному воскресению.

- Но как я объясню ей все это? Она же не поймет смысл воскресения.

- Могу я помолиться о придании Вам силы? И тогда Ваше собственное спокойствие заверит ее в этом.

- Да, - сказала Мэри, склонив голову.

Я положил руку ей на плечо: «Отче, одари Мэри силой и верой в воскресение тела и ее большой любви к Мишель. Мы посвящаем жизнь Мишель во славу Христову. Даруй Мэри силы помочь этой маленькой девочке прийти к Тебе».

На следующей неделе Мэри более сильной. Мы расположились за столами по кругу комнаты для второго занятия.

- Работаем, - сказала Мэри, - Я смогла утешить сестру и зятя в течение недели. Я говорила Мишель об Иисусе. Она хочет встретиться с Ним. Но она спрашивала, почему ей нужно умереть. Я ответила, что на ее вопрос ответит Иисус, на другой стороне моста к небесам.

- И как отреагировала Мишель? - поинтересовался я.

- Она приняла это. И была очень любопытна. Когда мы закончили говорить, она попросила поесть, а потом играла в куклы. Всю неделю она улыбалась. Я не хочу, чтобы она умирала!

- Мэри, вы создаете чудесный мост для воскресения Мишель силой, которую дает вам Бог. Вы не одиноки. Иисус и все мы с вами.

На следующей неделе Мэри пропустила занятие, чтобы быть на похоронах Мишель. Когда через неделю она вернулась, я ожидал увидеть ее подавленной, но этого не было. Я попросил ее рассказать мне обо всем.

Мэри вышла вперед и рассказывала с теплом и доверием: «Я была с Мишель в четверг вечером, когда она умирала», - говорила она, - «Она попросила меня снова рассказать про тот мост, на котором Иисус возьмет ее за руку. Я держала ее руку и представляла, как мы вместе идем к нему. Родители держали ее другую руку. Они не хотели громко говорить ей «до свидания». Последнее, что сказала Мишель, были слова - «Здесь свет!», и руки ее ослабли.

Мэри приняла дар силы в ситуации, когда она была ей нужна. В момент смерти Мишель любовь охватила всю семью, и восторжествовала вечная жизнь. Казалось, сама Мэри излучает славу Божию. Эта женщина мельком увидела невидимую реальность, возвышающуюся над смертью, и Иисус начал возрождение всех их - Мэри, Мишель и ее родителей - уже в момент их утраты. Мэри оказалась способна утешать других

благодаря вдохновению силы и веры, дарованному ей Богом.

Молитва Уверенности

Через уверенность мы приближаемся к Богу смело и решительно. В притче Христос похвалил настойчивую вдову, которая «преследовала» судью, добиваясь рассмотрения своего дела:

«В одном городе был судья, который Бога не боялся и людей не стыдился. В том же городе была одна вдова, и она, приходя к нему, говорила: защити меня от соперника моего. Но он долгое время не хотел. А после сказал сам в себе: хотя я и Бога не боюсь и людей не стыжусь, но, как эта вдова не дает мне покоя, защищу ее, чтобы она не приходила больше докучать мне. И сказал Господь: слышите, что говорит судья неправедный? Бог ли не защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь, хотя и медлит защищать их? сказываю вам, что подаст им защиту вскоре» (Лк. 18:2-8).

Полюс уверенности компаса учит нас сильно молиться, препоручая наши нужды Господу, прося за других, сопротивляясь злу.

На полюсе уверенности мы одерживаем победу над силами зла именем Господа, отстаиваем наши ценности и противостоям тем, кто манипулирует нами. Мы смело молимся об исцелении сердец и тел, о благодати, которая даст нам силы противостоять искушениям, и о дарах Святого Духа, наполняющего нас силою свыше.

Моя дочь Кимберли и я глубоко молились, когда она в седьмом классе пережила сильный кризис. Ким избила ее одноклассница. Той ночью мы вознесли дома Богу ходатайственную молитву, чтобы помочь ее однокласснице; затем мы просили Господа, чтобы обе они подружились. Далее Ким рассказывает о том, что произошло:

В этом году я начала заниматься в неполной средней школе нового штата. Мне было очень тяжело уезжать из моего родного штата и оставлять всех моих друзей. Но мои папа и мама уехали, и потому я оказалась здесь. Мои старые друзья были теперь далеко, но за первые недели пребывания в школе я приобрела новых друзей, и мы гуляли и играли вместе.

Семестр подошел к концу. В день, когда выдавали аттестат с оценками, я стояла в очереди у учительского стола, чтобы получить свой. Взглянув на свою карточку, я не поверила своим глазам: круглое «отлично». Это было впервые в моей жизни. Я была так счастлива. Но кому-то в комнате моя радость не пришлось по нутру.

Перл переехала в этом году из другого штата. Только ей здесь не нравилось. Она имела репутацию драчуны и забияки, и, как казалось, ненавидела школу. Когда я громко сказала, что получила четыре высших оценки, Перл внезапно набросилась на меня. Бум! Она успела ударить меня несколько раз, прежде чем я поняла, что случилось. Я ударила ее в живот, чтобы защитить себя. Затем мы вцепились друг другу в волосы.

После школы я была вся в слезах, чувствовала себя возмущенной и даже не хотела возвращаться на следующий день в школу, поскольку Перл мне угрожала. Пришлось рассказать об этом папе. Он сказал, что поговорит на следующий день с директором школы. Мне не хотелось, чтобы он это делал, поскольку Перл скажет, что я набросилась на нее.

Поздно вечером папа пришел ко мне в комнату и сказал, что, по его мнению, стоит помолиться о случившемся. Я не знала, что сказать Богу, но была согласна на молитву. Папа просил Бога помочь Перл чувствовать себя лучше Нью-Мексико, и о том, чтобы ей было легче учиться в школе. Он просил Бога, чтобы, если это возможно, Он помог нам стать с Перл друзьями, а не врагами. Я открыла глаза и подумала,

может ли Бог в действительности это сделать? Мне самой очень этого хотелось!

На следующий день меня вызвали в кабинет директора. Я очень боялась встречи с Перл, ее матерью, моим отцом и директором. Перл и я должны были рассказать, что произошло, и что мы чувствуем друг к другу. Она говорила, что я ей не нравлюсь, а я - что мне не нравится она. Это выглядело не слишком красиво.

В последующие недели Перл и я избегали друг друга. Своим друзьям она сказала, что собирается меня преследовать, но ни разу этого не сделала. А потом произошла очень странная вещь. Начался следующий семестр, и мы вместе попали в гуманитарный класс, и окончили курс, в течение двух семестров сидя за одной партой. У нас было достаточно времени, чтобы узнать друг друга. Как выяснилось, у нас было много общего. Мы обе приехали в новый штат в один год и прошли через один и тот же стресс. Нам нравилась одна и та же музыка, и мы получали удовольствие от смеха и шуток.

Поворотным моментом явилось приглашение меня на прогулку с Перл и ее лучшей подругой Лиз. Мы прекрасно провели время. Бог ответил на мои молитвы: казалось, Он создал для Перл и меня наилучшие условия, чтобы мы стали хорошими друзьями.

Теперь, когда школьный год позади, у нас с Перл много общих интересов. Гнев, зло между нами превратились в доверие. Я с нетерпением жду следующего учебного года. Перл стала мне надежным другом.

Эта ситуация научила меня молиться о чем-то, что кажется невозможным. Мне открылось, что Бог действительно может превратить врага в друга, даже если на это потребуется целый год!

Молитва - это диалог

Иногда Дух Христов проникновенно молится в нас, подготавливая нас к новым задачам, которые жизнь поставит перед нами в будущем, но порой столкновение с задачами кажется нам просто невозможными. Однажды ночью, три года назад, я спустился вниз, чтобы сделать бутерброд с арахисовым маслом.

Но, откусив кусочек и отпив немного молока, я почувствовал, как Дух Святой проникает сквозь меня, и еще я подумал, что это довольно странное место и время для духовного эксперимента. Я начал молиться языками, но эта молитва быстро перешла затем в пение в Духе. Святой Дух так наполнил мое тело, что я начал танцевать от радости.

Мое тело было охвачено Божией любовью. Внезапно я остановился. Как по мановению невидимой руки в быстрой последовательности мое тело повернулось на север, восток, юг и запад. Мои руки соединились в форме глобуса, который, казалось, символизирует землю. Внезапно, на меня сошло вдохновение говорить по-английски. Из меня излились следующие слова:

Я призвал тебя, чтобы ты научил людей самопознанию; чтобы ты помог открыть для Меня их сердца. Посредством писательства и диалога Я передам слова, которые услышит весь мир.

После всего происшедшего мое тело охватило ощущение полного покоя. Я поднимался вверх по лестнице, удивляясь, как эти немногие слова смогут охватить весь земной шар.

Сейчас, спустя три года, тридцать миллионов читателей ознакомились с моими журнальными статьями о том, как Бог работает над нашей личностью. Одна статья была напечатана в ста шестидесяти странах. Мне приходят письма из Японии, Индонезии, Европы, Китая, Австралии и Индии. Моя книга «Манипуляторы» (3) (написанная в соавторстве с д-ром Эвереттом Шостромом) была издана на китайском и французском языках. В CBS Evening News Ден Рейзер говорил о более ранней моей книге - «How to Survive Practically

Anything» (4) Вскоре после этого я получил личное письмо от президента Соединенных Штатов, в котором он написал, что читает мою книгу с большим удовольствием. Иисус определенно знал, о чем говорил, когда Святой Дух молился через меня в ту полночь, у меня на кухне!

Мать Тереза пишет:

Очевидно не то, что мы говорим, но что Бог говорит нам и что говорит другим через нас. Иисус всегда ожидает нас в молчании. В молчании Он слушает нас; в молчании Он обращается к нашим душам. В молчании нам дано слышать Его голос. (5)

ГЛАВА 13

ИЗМЕНЕНИЯ В ВАШЕМ СОБСТВЕННОМ ДОМЕ

МАТЬ ДЕННИ ЧАРЛЬЗА была ростом не более пяти футов, но ему она казалась похожей на Голиафа. С тех пор, как он себя помнил, она выталкивала его в мир людей, невзирая на то, что он был застенчивым и замкнутым мальчиком.

Он вспоминал о своем детстве:

Мать потащила меня за руку в нижнюю часть города в обувной магазин. Мне было около десяти лет. «Мистер Хоффман», - обратилась она к владельцу магазина высоким голосом, - «достаньте пять пар туфель отсюда, справа. Денни нужна новая пара для вечеринки в день его рождения. У вас есть какие-либо другие цвета, кроме черного? Черный – это так мрачно!»

Мистер Хоффман носился как кролик туда и сюда, открывая множество коробок, словно в преддверии Рождества. Кругом валялась оберточная бумага и пустые коробки. В магазин приходили другие люди, но им ничего не оставалось, как только ждать. «Вот отличная пара», - воскликнула мать, показывая на красную пару туфель. Я съежился от страха. Я буду посмешищем всей школы. Мой желудок свело.

«Разве они не прелестны?», - спросила она, не ожидая моего ответа. «Заверните их в хорошую бумагу, мистер Хоффман. Денни они нравятся!»

Этот сорокалетний мужчина помнил много таких эпизодов. Он поделился со мной другой историей, на этот раз имевшей место в подростковом возрасте:

Мать заставила меня войти в юношескую организацию под названием «DeMolays». Мне было скучно до смерти, а еженедельные собрания я просто ненавидел. Я умолял отца помочь мне и сказать матери, что я не хочу туда ходить. Она приходила в неистовство всякий раз, когда кто-либо из нас напоминал о возможности выхода из этой организации. «Денни Чарльз, ты - нехороший мальчик. Только что я купила тебе новые шорты для школы. Как ты смеешь говорить, что хочешь выйти из «DeMolays»? Отец возводил глаза к небу и прятал лицо за газетой.

Когда мне было семнадцать, я начал протестовать более настойчиво. То же самое делала и она. Она кричала, гримасничала и тащилась в мою спальню, вопя, что я не имею права спорить с ней ни по какому вопросу. Когда я, наконец, в 18 лет стал Магистром капитула DeMolays, она позаботилась о том, чтобы в местной газете появились мои фотографии и заметка о большом приеме, устроенном в масонской ложе. Все это время я ходил красный как свекла от стыда, но мать, казалось, этого не замечала.

Этим дело не закончилось. Ежедневно у меня было ощущение, что я несвободен, что унижается мое достоинство и моими чувствами пренебрегают. Моя грудь часто немела от напряжения, а желудок

схватывали спазмы от невыраженного вонне гнева. Гнев, раздражительность не допускались в нашем доме, если только это не был мамин гнев. Чем старше я становился, тем больше замечал, что мама была шумной, агрессивной и прямолинейной везде, за исключением тех моментов, когда она желала произвести хорошее впечатление. Тогда она мгновенно менялась, становясь улыбчивой, нежной и очаровательной. Никто дрогой, кроме меня не помнит ее раздраженной и объятой жадой тотального контроля.

Когда Денни повзрослел, его мать обращалась с ним с той же враждебностью и удушающим контролем. Она была недовольна его профессией, высказывалась категорически против его женитьбы, восставала против всего, во что он верил. В свои тридцать лет он думал: «Я не знаю, кто я. Моя мать подавляет мои мысли, чувства и поступки. Боже, помоги мне!»

На курсах психотерапии Денни узнал о компасе личности и использовал его для исцеления своей личности. Он провел линии роста в направлении уверенности и силы, чтобы найти в себе мужество обрезать психологическую пуповину, соединяющую его с матерью. Он хотел, чтобы Христос стал центром его жизни.

И он почувствовал, что его личность начала расти, начал ощущать радость от близких отношений, осознания своей индивидуальности и общности с другими. Наконец, Денни объявил декларацию независимости от своей матери. Он с корнем вырвал из себя всю ее угрюмость, критицизм и отрицательность. Впервые он жил свободой и радостью, уповал на то, что в каждый день его ведет Божественный Дух Иисуса Христа.

Затем произошла страшная вещь. Он почувствовал, что Бог призывает его вернуться к матери и помочь ей:

«Ни в коем случае!», - ответил я на этот тихий спокойный голос, - «Я не смогу больше общаться с ней!» На протяжении многих месяцев этот мягкий голос будоражил меня, объясняя: «Я сделал тебя свободным, чтобы ты обрел собственное «я». Ты узнал, как стоять на собственных ногах, контролировать свои слабые места, выражать самого себя и любить других. Теперь пришло время тебе полюбить свою мать».

Денни с неохотой начал готовиться к тому, что в течение нескольких месяцев ему придется жить вместе с матерью. Теперь ей был уже восемьдесят один год, но ее тяжелый нрав оттолкнул от нее всех остальных детей и внуков. Муж умер, и теперь она жила одна.

Их первые месяцы совместной жизни были бурными. Мать не собиралась выслушивать от своего сына то, что она не хотела слышать на протяжении всей жизни. А он пытался в деликатной форме помочь ей осознать, как ее агрессия сжигает мосты к людям, и как ее постоянная критика отталкивает от нее других людей. Мать раздражалась тирадами, которые длились часами.

На четвертый месяц Денни обратился к Богу:

Милостивый Господь, ты послал меня сюда помочь матери, но она становится все хуже. Я схожу с ума. Останусь здесь еще на одну неделю, а затем уеду, и не вернусь до тех пор, пока она не умрет.

Через несколько дней Денни с матерью поехали в городок, расположенный в шестидесяти милях от их дома. В середине пути внутренний глас Господа подсказал Денни, что он должен остановиться. Он перевел дух и начал говорить мягко, но твердо:

Мама, я хочу сказать тебе кое-что, и мне бы очень хотелось, чтобы ты меня выслушала». Он заметил, как она вжалась в кресло, поджала губы, держа голову прямо, со свирепым взглядом. «Ты росла способным ребенком и в возрасте двенадцати лет у тебя было свое шоу на радио. Слушатели называли тебя «королевой эфира».

В тринадцать лет вы играли за два гражданских клуба в городе. Ты была наиболее колоритной и талантливой среди своих десяти братьев и сестер. Твоя мама считала, ты буквально ступаешь по воде. Все думали, что ты – центр вселенной, включая тебя саму. Всю свою детскую уверенность ты превратила в дерзкое всезнайство. А будучи уже взрослая и став матерью, ты уверовала в то, что мир живет под твоим контролем.

Чтобы добиться своего, ты раздражалась гневом, кричала, делала страшное лицо и разглагольствовала часами, читая мне нотации. Однако перед жителями городка ты улыбались и с чувством играла на пианино. Всю свою жизнь я пытался поговорить с тобой, но это было невозможно. Ты вмешиваешься, обобщаешь, защищаешь, нервничаешь и делаешь все, что в твоих силах, чтобы не слышать правды о своем собственном поведении.

Я просто хочу сказать, что сейчас – наилучший момент. Сколько лет ты потеряла; ты могли бы стать положительной, чуткой и любящей женщиной, у которой есть чувство юмора и любовь вместо агрессии и враждебности. Я тебя люблю, но знаю, что если ты вскоре не изменишься, то умрете, так и ни разу по-настоящему не поговорив со своим сыном.

Последующие десять минут его мать сидела в полном молчании. Лицо ее побледнело, как бумага, руки она скрестила на груди, шея чуть наклонилась. Затем она спокойным голосом сказала: «Дженни Чарльз, каждое сказанное тобой слово – правда. До сегодняшнего дня я не понимала свою жизнь. Бог сказал мне это через тебя».

За последующие две недели Анна так заметно изменилась, что все остальные члены семьи были поражены и не могли сказать ничего определенного. Сейчас она стала смиренной, слушала то, что говорили другие, и не прерывала. Ее прежнее высокомерие перешло в спокойную уверенность. Вся ее агрессия исчезла. Вместо этого она демонстрировала свое хорошее настроение и удивительную способность поддерживать, объединять людей. Ее эгоцентризм превратился в нежную заботу. Теперь во время телефонного разговора или семейной вечеринки Анна не забывала от всего сердца говорить: «Я люблю тебя. Да благословит тебя Бог!».

История Денни Чарльза и его матери Анны показывает, насколько любой человек может измениться в течение жизни – измениться в значительной степени. Принимая благодать Бога и применяя на практике принципы компаса личности, люди могут найти свой путь к близости, индивидуальности и общности – прямо в своем собственном доме.

Уж я то знаю. Я – Денни Чарльз.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Я ПРИНАДЛЕЖУ К ТЕМ АВТОРАМ, которые любят получать письма от своих читателей. Писательство – профессия одинокая: я смотрю на монитор своего компьютера в течение сотен часов, и мне очень хочется увидеть непосредственную реакцию тех, для кого я пишу. Порой мне очень интересно имеет ли место вообще какой-либо контакт, особенно на эмоциональном уровне.

Именно поэтому я так волнуюсь, когда люди пишут и сообщают мне о своих мыслях и ощущениях, связанных с некоторыми историями или фрагментами моей книги, или о том, как они принимают мои рассказы о собственной борьбе или победах. Мой диалог с читателями приносит мне огромную радость. Мне бы очень хотелось услышать о том, как Вы применили принципы, изложенные в этой книге, в вашей собственной жизни, и каков был результат. Если Вы вышлете мне фотографию, я помещу ее в мой информационный бюллетень.

Если Вы - священник, монашествующий или консультант, и хотели бы узнать о других моих книгах, говорящих о самом компасе или о методике Полюсной Терапии, пожалуйста, свяжитесь со мной. Если Вы хотите, чтобы я выступил с конференцией, провел реколлекции или семинар в Церкви, пожалуйста, напишите мне, и я вышлю Вам резюме, а также список семинаров и тем лекций. Если Вы хотели бы начать изучение книги в приходской группе или урегулировать свое умственно-психическое здоровья, переверните страницу и прочтите основные правила для таких занятий.

Пока же спасибо за то, что Вы прочитали мою книгу «Бог и твоя личность». Я надеюсь, это обогатило вашу жизнь.

Pauline Books & Media
50 St. Paul's Avenue
Boston, MA 02130
ЧЕГО НАЧАТЬ ИЗУЧЕНИЕ КНИГИ
«БОГ И ТВОЯ ЛИЧНОСТЬ»

Дорогой Лидер,

Перед Вами – двенадцать предложений, касающихся того, с чего начать и как продолжить изучение книги «Бог и твоя личность» в Вашем регионе, приходе или на домашних молитвенных встречах.

1. В целях развития интереса людей, сделайте так, чтобы ваш местный книжный магазин христианской литературы имел в наличии запас книг для заинтересованных друзей, посетителей и членов церкви. Также, каждый человек может непосредственно заказать книгу, обращаясь в Паулинский Центр Рассылки, или посетив ближайший Паулинский Центр СМИ.

2. Сообщите людям, что Вы заинтересованы в том, чтобы облегчить людям изучение книги «Бог и твоя личность», и что занятия начнутся, как только Вы сможете набрать группу как минимум из трех человек. Соберите имена и телефонные номера тех, кто выразил свою заинтересованность. Если Вы вошли в уже существующую группу, в том числе в группу молитвы, предложите людям в течение нескольких месяцев сосредоточиться на изучении данной книги.

3. Объявите о дне начала занятий и о полном периоде курса. Я предлагаю один час в неделю в течение 12-15 недель.

4. Каждое занятие предварите, по крайней мере, пятью минутами молитвы. Позвольте людям помолиться в тишине или вслух, для того, чтобы они вошли в присутствие Христа.

5. Изучение книги группой проводится по типу круга. Каждый человек читает три или больше параграфов, затем делится своим опытом, потребностями и надеждами. Будучи лидером группы, Вы являетесь лишь доверенным слугой, а не диктатором или монополистом. Просто позвольте людям делиться (Вы должны установить определенное время на высказывания: 3-5 минут). Затем попросите следующего члена группы продолжить чтение. Если человек читает, но не желает лично прокомментировать прочитанный фрагмент – он или она имеют на это право.

6. Дайте членам группы понять, что ваши занятия – не место для перекрестного обсуждения, осуждений или советов. Люди имеют право выражать личное мнение о своей собственной жизни, однако должны отказаться от соблазна прокомментировать опыт других. Подчеркните необходимость конфиденциальности, которая является основой самораскрытия и доверия.

7. Доверьтесь групповому процессу и присутствию Святого Духа, Который выводит людей на свет и помогает им исцелиться. Развивайте теплый климат межличностного общения, свободного от

морализирования.

8. Все человеческое достойно понимания. Бог принимает нас такими, какие мы есть, и желает, чтобы мы все больше жили в реальности. Люди исцеляются и обретают мужество, когда они говорят от чистого сердца:

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16).

Если один член группы говорит другому, что он должен или не должен делать, осторожно вмешайтесь и напомните, что не должно быть никакого обмена мнениями, осуждения или попыток дать совет.

9. Когда до конца занятия останется десять минут, объявите, что только один или два человека смогут прочитать текст или поделиться с группой своим опытом. За пять минут до окончания попросите всех отметить место в книге, где вы остановились. Встаньте. Возьмитесь за руки. Попросите одного из участников прочитать Молитву Господню (Отче наш).

10. Вовремя покиньте группу. Позвольте людям тесно пообщаться между собой.

11. Когда изучение книги будет закончено, проведите опрос, чтобы выяснить, желает ли группа начать новый цикл с начала книги. Если ответ будет утвердительным, позвольте новому добровольцу взять на себя служение руководителя группы. Передайте эти руководящие принципы новому добровольцу.

12. Группы изучения методики, изложенной в книге «Бог и твоя личность» могут быть открыты и проводиться в течение всего года. Вновь прибывшие могут присоединиться к группе в любое время и продолжать до тех пор, пока они того желают. Единственный критерий членства в такой группе – желание испытать действие Бога в преображении вашей личности.

***Да благословит вас Господь,
Др. Философии Дэн Монтгомери***

ПРИМЕЧАНИЯ

ГЛАВА 1

БОГ И ТВОЯ ЛИЧНОСТЬ

1. Ignace Lepp, *The Depths of the Soul* (Staten Island, NY: Alba House 1965), стр. 39.

ГЛАВА 2

КОМПАС ЛИЧНОСТИ

1. Henri Nouwen, *Reaching Out: The Three Movements of the Spiritual Life* (NY: Doubleday, 1975) стр. 12.
2. Frederick Copleston, *Contemporary Philosophy* (New York: Newman Press, 1966), стр. 107.
3. Bernadette Vetter, *My Journey, My Prayer* (New York: William W. Sadlier, 1977), стр. 18.

ГЛАВА 3

ГЛУБИННАЯ СУЩНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

1. Richard McBrien, *Catholicism* (San Francisco: Harper Collins, 1981), стр. 1134-1135.
2. Adrian van Kaam, *The Woman At the Well* (New Jersey: Dimension Books, 1976), стр. 146.

ГЛАВА 4

ЗАВИСИМЫЙ ХРИСТИАНИН

1. Richard McBrien, *Catholicism* (San Francisco: Harper Collins, 1981), стр. 990.
2. Adrian van Kaam, *Religion and Personality* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1964), стр. 154-155.

3. Adrian van Kaam, *Spirituality and the Gentle Life* (New Jersey: Dimension Books, 1974), стр. 97.

ГЛАВА 5

АГРЕССИВНЫЙ ХРИСТИАНИН

1. Adrian van Kaam, *Religion and Personality* (Englewood Cliffs, NJ, 1964), стр. 157.
2. Karen Horney, *Our Inner Conflicts* (New York: W. W. Norton, 1945), стр. 203.
3. Keith Miller, *Please Love Me* (Waco, TX: Word Books, 1977), стр. 66.
4. Rollo May, *The Art of Counseling* (New York: W. W. Norton, 1977), стр. 224.

ГЛАВА 6

ЗАМКНУТЫЙ ХРИСТИАНИН

1. Paul Tournier, *The Strong and The Weak* (Philadelphia: Westminster Press, 1963).
2. Adrian van Kaam, *Religion and Personality* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall), стр. 156.
3. Anthony de Mello, *Song of the Bird* (New York: Image, 1992), стр. 32.

ГЛАВА 7

КОНТРОЛИРУЮЩИЙ ХРИСТИАНИН

1. Jonn Powell, *The Christian Vision* (Allen, TX: Tabor Publishing, 1984), стр. 54.

ГЛАВА 8

БЫТЬ ВЫШЕ МАНИПУЛЯЦИЙ

1. John Powell, *The Christian Vision* (Allen, TX: Tabor Publishing, 1984), стр. 54.
2. Gayle Erwin, *The Jesus Style*.

ГЛАВА 9

СПОСОБЫ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

1. Thomas Merton, *The Seven Storey Mountain* (New York: Harcourt, Brace and Co., 1948), 381.
2. Eugene Peterson, *The Message* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1993), стр. 31.
3. Dan Montgomery, *How to Survive Practically Anything* (Ann Arbor, MI: Servant Publications, 1993), стр. 143-150.
4. Roberto Assagioli, *Psychosynthesis* (New York: Viking, 1965), стр. 214-215.

ГЛАВА 10

ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ

1. Cardinal Leo Suenens, *A New Pentecost?* (New York: Seabury Press, 1974), p. xiii.
2. Richard McBrien, *Catholicism* (San Francisco: Harper Collins, 1981), 332.
3. Martin Marty, "Something Real and Lumpy", *U.S. Catholic*, vol. 44, May 1979, стр. 24.
4. Joseph Goldbrunner, *Holiness is Wholeness and Other Essays* (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 1964), стр. 14.
5. Thomas Merton, *No Man Is An Island* (New York: Harcourt, Brace and Co., 1983), стр. 126.
6. Cardinal Leo Suenens, *A New Pentecost?* (New York: Seabury Press, 1974), p. xiii.

ГЛАВА 11

ОБРАЗЫ БОГА

1. Albert Haase, *Swimming in the Sun* (Cincinnati, OH: St. Anthony Messenger Press, 1993), стр. 7.
2. Richard McBrien, *Catholicism* (San Francisco: Harper Collins, 1981), стр. 333.
3. Документы Второго Ватиканского Собора, *Gaudium et Spes* (О Церкви в современном мире), пг 45 (изд. Паолине, 1998 – стр. 416).
4. Adrian van Kaam, *Religion and Personality* (Englewood Cliffs, NJ: America Press, 1964), стр. 158.

ГЛАВА 12

КОМПАС МОЛИТВЫ

1. Richard McBrien, *Catholicism* (San Francisco: Harper Collins, 1981), стр. 332.
2. Brother Lawrence, *Practicing the Presence of God* (Beaumont, TX: The Seed Sowers), стр. 43.
3. Everett Shostrom and Dan Montgomery, *The Manipulators* (Nashville: Abingdon Press, 1990).
4. Dan Montgomery, *How to Survive Practically Anything* (Ann Arbor, MI: Servant 1993).
5. Mother Teresa, *Heart of Joy* (Ann Arbor, MI: Servant, 1987), стр. 93.