



И дам вам пастырей
по сердцу Моему, которые будут пасти
вас с знанием и благоразумием.

Иер. 3:15

Петри Вялимяки

ИСЦЕЛЕНИЕ ЛЮБОВЬЮ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО ДУШЕПОПЕЧЕНИЮ

**ВИССОН**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург
2021

ББК 86.37
В99

Перевод с финского

Petri Välimäki
LÄHELLÄ IHMISTÄ
Sielunhoidon opas

Kustannus Oy Uusi Tie
Opistotie 1
12310 RYTTYLÄ
Puh. (019) 77920
Fax (019) 7792300

Sähköposti: tilaustoimisto@uusitie.com

Все права защищены.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
в какой-либо форме без письменного разрешения издателя.*

Вялимяки, Петри

В99 Исцеление любовью: Путеводитель по душепопечению /
Пер. с фин. — СПб.: Виссон, 2021. — 368 с. — (Дело служения).

Книга финского пастора Петри Вялимяки — практическое пособие, призванное поддержать человека в кризисной ситуации и/или помочь ему в оказании помощи другим людям. За почти пятнадцать лет общения со страдающими людьми автор выработал такой способ помощи, который учитывает и собственные ресурсы человека, и поддержку любящих близких, и помощь специалистов, и Божье присутствие. В этой книге, адресованной как служителям церкви, так и рядовым прихожанам, читатель найдет детальное описание этой методики и примеры из душепопечительской практики ее автора.

ББК 86.37

Вступление

Множество раз мне доводилось общаться с людьми, которые понесли какую-либо утрату или переживают тяжелый период жизни. С этим так или иначе сталкивался каждый из нас. Когда человек теряет что-то для себя дорогое, говорят, что он прошел через «ворота скорби». Это означает, что человек потерял нечто настолько ценное для себя, что после этого его жизнь уже никогда не будет прежней. Да, он прошел через «ворота скорби». Тот, кто пережил это, остается с ощущением глубокой раны в душе.

Но такая рана появляется также вследствие многих других причин. Например, тяжелая болезнь, потеря работы, развод, финансовые трудности, депрессия и другие психические заболевания, а также разрыв отношений и одиночество приводят к появлению подобных душевных ран. Иногда корни этих травм отыскиваются в детстве или ранней юности. В таком случае человек затрудняется назвать конкретную причину своего страдания, хотя его душевная боль абсолютно реальна.

Эта книга написана для людей, по той или иной причине получивших душевные травмы. На своей прежней работе в качестве директора Государственного кризисного центра Финляндии я ежедневно встречался с людьми, нуждающимися в различной помощи. Часто их ситуации были настолько сложными, что требовалась помощь многих специалистов и даже организаций. Я научился ценить разнообразные способы

оказания помощи страдающим людям. Это великое благо, что в нашей стране существует много возможностей получения подобной помощи.

В первые годы своей работы я уделял большое внимание ответственному подходу к способу решения проблем, то есть к тщательному выбору правильного направления профессиональной помощи, и часто именно это было необходимо. Но затем я стал замечать, что наших профессиональных способов оказания помощи недостаточно и что в одиночку нам со многими проблемами не справиться. Все чаще стали возникать ситуации, когда человек обращается за помощью в разные инстанции, но не получает ее, по крайней мере в том объеме, в котором требуется. То один, то другой человек с грустью рассказывал мне, что у врача не было времени выслушать его, на терапию его не берут, служба психиатрической помощи выделяет на пациента лишь полчаса в месяц, в больницу направления не получить и так далее.

Печальным примером серьезности этой ситуации стал случай с молодым мужчиной, который долгое время страдал от депрессии и обратился ко мне за помощью в связи с суицидальными мыслями. Мы много раз беседовали с ним, и я видел, как он изо всех сил цепляется за жизнь. В конце концов мы вдвоем отправились в отделение первой помощи одной из крупных больниц. Медицинские работники выслушали его и приняли на лечение, однако я был в недоумении, когда узнал, что уже на следующее утро этот пациент был выписан из больницы.

Прошло немного времени, и мужчина вновь обратился ко мне, сказав, что у него действительно нет больше сил жить. Я видел, что он говорит это вполне серьезно, и все же ему хотелось получить помощь, поэтому мы снова отправились ее искать. На этот раз я лично поговорил с лечащим врачом и объяснил ему, насколько серьезна ситуация. По моему мнению, сказал я, молодой человек нуждается в длительном лечении. Его снова приняли на лечение, и он пробыл в больнице примерно неделю, а через несколько дней после выписки бросился под машину и погиб.

Пережив это потрясение, я понял, что мы не должны полагаться только на специалистов. Их ресурсов недостаточно, и

дело вовсе не в том, что они не хотят помочь или не способны увидеть всю глубину страдания человека. У них для этого просто недостаточно средств. Количество коек ограничено, персонала не хватает, финансы урезаны, в то время как спрос на такую помощь растет. Сами специалисты часто страдают от того, что, несмотря на явное стремление помочь людям, они не в силах это сделать. Их пациентам необходима широкомасштабная помощь. *Каждому из нас* хотя бы раз стоило задуматься о том, как помочь страдающему человеку.

Для того чтобы наш страдающий ближний действительно получил необходимую помощь и вернулся к нормальной жизни, прежде всего необходимы принятие его ситуации всерьез и сострадательная любовь. Но профессионалы, как и все люди, сами зачастую нуждаются в помощи, а всеобъемлющую помощь оказывает только Бог, Который близок к смиренным и сокрушенным сердцем.

За почти пятнадцать лет общения со страдающими людьми я выработал такой способ помощи, который учитывает и собственные ресурсы человека, и поддержку любящих близких, и помощь специалистов, и Божье присутствие.

Я также смог увидеть, как по-разному разные люди получают помощь. У многих появляется шанс вернуться к нормальной жизни даже после глубочайшего кризиса, если к их конкретной ситуации относятся со всей серьезностью.

Частично этой цели служит написанная мной во время работы в Государственном кризисном центре Финляндии книга «Исцеляющая любовь. Пособие для тех, кто помогает ближним». Поскольку весь тираж книги давно распродан, издательство планирует ее переиздание.

Изложенные в этом пособии идеи за прошедшие годы были еще более упорядочены. Кроме того, с тех пор многое изменилось, а потребность в сбалансированном применении разных видов помощи только растет, поэтому я пришел к выводу, что начатая мной работа должна быть продолжена и расширена. Результатом ее стала данная книга, в основе которой лежит тот же принцип всестороннего христианского душепопечения, но в которой еще больше внимания уделяется рассмотрению различных аспектов получения помощи. Например:

- состояние души нуждающегося в помощи человека;
- определение его потребности в специализированной помощи и при необходимости направление к соответствующему специалисту;
- поддержка и обучение близких такого человека;
- обучение специалистов, ведущих группы кризисной помощи, и обмен опытом между такими специалистами;
- помощь со стороны Бога и христианской общины, оказываемая, с одной стороны, на самом глубинном уровне, а с другой — в гуще повседневной жизни на уровне человеческого участия.

В этой книге вы увидите, что я с одинаковым уважением отношусь ко всем способам оказания и получения помощи. Таким образом, она — пособие как по душепопечению, так и по оказанию самой простой поддержки ближнему. В зависимости от характера проблемы человек нуждается либо в душепопечителе, либо в равнодушном ближнем, который необязательно должен выступать в роли душепопечителя: достаточно того, что он — человек, с которым можно общаться на равных. Одна из целей этой книги состоит в том, чтобы показать предназначение и особенности каждого из этих видов помощи (конечно, не во всех ситуациях их нужно разделять). Я молюсь о том, чтобы как можно больше страдающих людей вовремя получили необходимую им помощь.

Книга задумана как практическое пособие, призванное поддержать человека в кризисной ситуации и помочь ему в оказании помощи другим людям. Примеры, использованные в разных главах этой книги, взяты из жизни, но в описаниях тех или иных случаев внесены изменения, а беседы сокращены и тоже чуть изменены таким образом, чтобы в них нельзя было узнать реальных участников. Для соблюдения конфиденциальности почти во всех случаях также изменены имена.

Петри Вялимяки

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С учетом названного подхода книга делится на пять частей:

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

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

Часть I

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКОЙ ПОМОЩИ

1. Исцеляющее общение

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

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

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

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

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

1.1. Исцеляющая любовь

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Ближе к человеку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

П Р И М Е Р 1

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

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

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

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

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

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

1.3. Одна встреча или серия встреч

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.5. Позиция душепопечителя и его самовосприятие

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Духовное наставничество как форма душепопечения

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

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

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

2.1. Отправные точки духовного наставничества

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Методы осуществления духовного наставничества

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Духовный наставник помогает своему подопечному
шире увидеть жизнь*

Библия показывает нам, что у Бога есть обыкновение направлять людей по жизни через различные обстоятельства, то есть Его *провидение осуществляется посредством событий*. В действительности вся описанная в Ветхом Завете судьба народа Израиля представляет собой именно это: Бог обращался к Своему народу в разных ситуациях и посредством разных событий, а ответ народа заключался в том, как он на это реагировал и на кого возлагал упование.

Так и в Новом Завете Бог говорил с людьми посредством конкретных событий, а не только с помощью слов. Возьмем, например, самое главное событие всей Библии. Бог не написал о нем большими буквами на небесах, не возвестил о нем громким голосом, но сказал еще более ясным образом, *став Человеком*. Земная жизнь, жертва на кресте и воскресение Христа — сильное обращение к людям!

Бог всегда рядом, хотя мы редко это замечаем. Духовный наставник побуждает задаваться вопросами «Как Бог присутствует в моей жизни? Что Он хочет мне этим сказать? Как отнестись к этому конструктивно? А вдруг это благословение? Какие возможности заключены в нем?»

Несмотря на то, что Бог всегда рядом, в это не всегда верится. У нас порой ограниченное представление о Нем, но ведь все в этом мире существует и живет лишь потому, что Он поддерживает эту жизнь. Биение нашего сердца, каждый наш шаг и вся наша жизнь — Его подарок. «...Мы Им живем и движемся и существуем...» (Деян. 17:28).

Часто нам необходим другой человек, чтобы снова вернуться на путь детской веры, включающий понимание, что всем на свете управляет Бог. Как же прекрасно бывает увидеть связь между повседневностью и любящим Богом, нашим Отцом! Когда я начинаю осознавать, что Бога интересуют даже уроки балета и волейбольные тренировки моих детей, я совершаю новый шаг в понимании Его сущности.

Умение по-настоящему разделить переживания ближнего особенно полезно тогда, когда Бог обращается к человеку на новом, глубинном уровне. Духовный рост не всегда приятен и вдохновляющ. Бог не стремится сделать нас ни великими, ни

тем более ничтожными, но огромное количество людей, живших в общении с Ним начиная с самых ранних библейских времен, многому научились как раз в тяжелых испытаниях.

Нам, наверно, не стоит говорить об этом слишком прямолинейно, но полезно знать, что чаще всего именно через трудности Бог привлекает человека к Себе и учит его чему-то ценному (см.: Рим. 5:1–5).

Духовному наставнику следует избегать ортодоксальности — куда лучше быть открытым и стремиться к балансу, чтобы видеть ситуацию во всей ее полноте. Слово «духовный» не означает сосредоточенности лишь на духовных вопросах. Оно означает, что мы принимаем во внимание Божью реальность и это во всей полноте открывает нам реальность человеческую. Речь идет о единственной жизни человека. Он не живет три разных жизни — физическую, психическую и духовную. Каждый из нас, как единая личность, живет одну жизнь, в которой есть место для физической, психической, духовной, а также социальной, финансовой и многих других сторон.

Поэтому перед принятием важных решений и духовному наставнику, и его подопечному стоит остановиться, задуматься, помолиться и прислушаться к Богу, к своему сердцу и друг к другу. Важно помнить, что духовное наставничество затрагивает всю человеческую жизнь, и духовный наставник помогает своему подопечному увидеть жизнь шире.

Духовный наставник поддерживает в своем подопечном жизнь

Духовный наставник не говорит своему подопечному, как ему следует жить, — он проявляет осторожность, чтобы не начать руководить жизнью ближнего. Он также не вкладывает в уста Бога свое понимание хорошей жизни. Опасно создавать у подопечного представление, будто Бог желает, чтобы в жизни обратившегося к вам за помощью человека все было организовано так, а не иначе и чтобы он подчинился Богу. Но иногда такое представление создается невольно, даже когда вслух ничего подобного сказано не было. Духовный наставник должен остерегаться быть неправильно понятым, при этом в случае необходимости он может оказать человеку поддержку при принятии им какого-либо решения. Хороший наставник всем своим

поведением и отношением поддерживает в подопечном движение к самостоятельной жизни.

Например, человек, которому довелось испытать требовательное и грубое отношение, часто склонен превращать даже выпавший в жизни шанс в требование к себе. Вследствие своих душевных травм он постоянно пытается избавиться от слабостей и вообще улучшить себя. Это приводит к тому, что в его душе сменяют друг друга дух законничества и чувство вины, однако плотская природа человека не способна, сколько бы ни пыталась, приносить духовный плод. Концентрация на своих слабостях и попытки улучшить себя приводят к новым разочарованиям. Слабости не преодолеваются, а лишь приковывают к себе внимание и вновь поглощают всю энергию человека. По понятным причинам ощущение безвыходности, невозможности вырваться из этого круга переживается весьма тяжело.

Большую помощь попавшему в него человеку оказывает духовный наставник, умеющий чутким сердцем определять разницу между требованием и ободрением. Наставник уже знает, как обычно реагирует на слова ободрения его подопечный, и не позволяет себе подпитывать его внутренние требования к себе. Согласно библейскому представлению о человеке, исцеление не совершается путем принуждения плоти или ограничения ее. Наша ветхая природа так и останется грешной до конца нашей земной жизни. Мы не способны сами очистить себя, поскольку в нас живет реальность греха. Единственный шанс очиститься заключается в том, чтобы уделять все больше места в своей жизни духовной реальности, а именно Божьей милости.

Духовный наставник должен серьезно относиться к словам пророка Исаии: «Но вы не вспоминаете прежнего и о древнем не помышляете. Вот, Я делаю новое...» (Ис. 43:18–19). В них мудрость, относящаяся к каждому дню нашей жизни. Каждый день нам приходится совершать какой-либо выбор. Нам не убежать от греховности плоти, но, вероятно, мы станем немного лучше, если будем снова и снова приносить наше бремя к кресту и сосредотачиваться на приготовленных для «нового человека» возможностях (см.: Еф. 2:8–10).

Если Божье дитя совершает что-то против своей совести, обычно оно начинает из-за этого переживать. Когда мы поступа-

ем по своей ветхой природе, возмущается живущий в нас «новый человек», но если мы слишком много внимания уделяем исследованию ветхого в нас, оно только растет, а мы сетуем: «Что же это я такой слабый?!» Враг души человеческой как раз стремится к тому, чтобы подпитывать в нас такие переживания, которые кто-то даже считает благом, таким образом невольно заставляя человека только и делать, что думать о своих старых ошибках.

В Библии сказано:

Дети мои! сие пишу вам, чтобы вы не согрешали; а если бы кто согрешил, то мы имеем ходатаю пред Отцом, Иисуса Христа, праведника; Он есть милостивление за грехи наши, и не только за наши, но и за грехи всего мира.

1 Ин. 2:1–2

Мы видим, что в повседневной жизни Библия призывает к покаянию, и это часть любой христианской проповеди, но, к счастью, Божье милосердие не зависит от наших дел. Основание веры устоит и тогда, когда мы претерпим даже серьезные неудачи. В жизни нам поможет концентрация внимания на прочности нашего основания.

Мы стремимся к ответственности, но не к усилиям плоти. В отношении нее мы пришли к тем же выводам, что и апостолы, которые говорили: «Мы не полагаемся на плоть». Мы крепко держимся обетования, что основание в Иисусе Христе устоит, даже если сами мы слабы. Мы не смотрим все время на прежнее, но обращаем взор к новому. Мы отказываемся жить в постоянном самообвинении и начинаем смотреть на то, «что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достойно, что только добродетель и похвала» (Флп. 4:8). Несмотря на все свое несовершенство, мы сосредотачиваем свое внимание на данных Богом дарах.

Достичь такого изменения одним только волевым решением нельзя, но мы можем возложить ответственность за то, что для нас самих неподъемно, на Господа. Он вознес на крест немощ нашей ветхой природы, и поэтому теперь у нас есть право сосредоточиться на чем-то новом, приносящем радость и созидающем наши души, а Он со временем изменит нас через внутреннее исцеление.

Кто-то из нас опасается, что, перестав сокрушаться по поводу своего несовершенства, он проявит легкомыслие и безответственность. Однако здоровый подход заключается в том, чтобы оставить слишком тяжелую и неподъемную для себя ответственность способному нести ее, а самому сосредоточиться на том, с чем ты можешь справиться.

Духовный наставник не принижает страданий человека по поводу собственной слабости, но одновременно не заикливается на ней и не преувеличивает ее значения. Скорее, он думает, как Павел: «...ничего не значит ни обрезание, ни необрезание, а новая тварь» (Гал. 6:15). Существенно не то, что относится к ветхой природе, поскольку ее место на кресте, а то, что относится к новой.

Если человек начнет видеть себя как Божье дитя в Иисусе, радоваться данным Богом талантам и стремиться к данному Им призванию, то это окажется гораздо более эффективным способом умерщвления ветхой природы, чем собственные усилия по самоисцелению или самоочищению. Укорененность духовного наставника в Евангелии Божьей милости потрясающим образом превращается в благословение для ближнего.

Духовный наставник конкретизирует общение своего подопечного с Богом

Одна из задач духовного наставника — обучение своего подопечного общению с Богом, включая слушание, молитву и размышление. Это умение пригодится ему в течение всей жизни.

В той или иной форме духовное наставничество обычно присутствует с момента прихода человека к вере. Помощь с позиции личного опыта полезна всем и всегда, однако неопытный верующий, только начавший искать Бога, нуждается в довольно конкретных указаниях, то есть в подходящей для ягнят пище. Ему можно и даже полезно порекомендовать такие простые и ясные формы духовной жизни, как чтение Божьего Слова, молитву и церковное общение.

При оказании наставнической помощи важен тот дух, в котором мы даем рекомендации и ободряем, поскольку содержание и тонкости учения, растолкованные человеку в самом начале его духовного пути, зачастую оказывают долгосрочное действие. Если дух рекомендаций и ободрения таков, что способствует

духовному росту и свободе человека, то его духовные поиски начнутся самым прекрасным образом. Если же, например, чтение Библии понимается новообращенным как требование или обязанность, это становится обременительным для него, не привыкшего к чтению сложных текстов или просто слишком чувствительного.

Чтение Библии представляет собой не повиновение какому-либо требованию и не зарабатывание очков, а прекрасную возможность услышать то, что Небесный Отец желает сказать Своему чаду, то есть вам или мне. В этом случае у человека не появляется внутренней потребности читать больше, чем он в состоянии усвоить. Ищущему Бога необязательно читать Библию, анализируя, словно учебник, прочитанное. Лучше делать это, прислушиваясь к ее живому голосу, ведь для Бога новообращенный — это человек, которого Отец любит, поэтому и обращается к нему конфиденциально. Аналогичным образом Он обращается к ближнему, которого вы, духовный наставник, опекаете.

То же самое относится и к молитве. Если ее воспринимать как обязанность, она покажется сухой и будет утомлять, но ситуация полностью изменится, если рассматривать молитву как возможность просто по-человечески рассказать Спасителю о своих делах. Речь идет не о ритуале, а об искреннем обращении к любящему Богу. Молитва, объединенная с чтением Божьего Слова, ведет к общению, в котором Бог говорит с нами посредством Своего Слова, а мы с Ним — посредством молитвы. Когда такое общение происходит в атмосфере искренности и свободы, оно превращается в благодатную пищу для души.

Молиться можно вместе с духовным наставником. В молитве он и его подопечный вольны принести важное для них дело Богу. Иногда человеку необходимо знать, что кто-то молится о нем, ведь молитва — один из самых действенных инструментов духовного наставника.

В начале духовного пути человек часто нуждается в поддержке и конкретных наставлениях, чтобы начать собственную молитвенную жизнь, но и тот, кто уже давно в вере, иногда нуждается в помощи в этой сфере. На протяжении всей истории христианства о молитвенной жизни писали многие опытные в духовных вопросах верующие.

В какой-то момент человек чувствует, что те острые переживания, которые когда-то возникали у него во время молитвы, однажды исчезли. Верующему начинает казаться, что он потерял ощущение Божьего присутствия. Молитва теперь воспринимается им настолько пустой, что человек вообще перестает молиться. В такой ситуации подопечный со страхом спрашивает у духовного наставника, что же ему делать. Здесь следует быть осторожным с рекомендациями. Не исключено, что Бог желает коснуться человека на более глубоком уровне — не посредством дел и многословия, а в тишине сердца, и наша задача как духовных наставников заключается скорее в том, чтобы помочь человеку научиться ждать, чем «убегать» в какие-то новые занятия.

Когда мы перестанем гоняться за достижениями и позволим Богу действовать в наших душах, в нашей жизни появится нечто совершенно новое, быть может — не такое сильное по накалу чувств, однако по-настоящему глубокое, и тогда мы, скорее всего, поймем, что в молитве главное не то, что мы говорим, а связь с Богом.

Церковное общение также не следует превращать в требование. Это возможность ощутить единство с братьями и сестрами, а также Божью любовь и одновременно послужить общине в качестве ее живого члена. В этом случае у человека не возникает ощущения «я должен», но наверняка он думает: «Как здорово, что я могу». Он учится воспринимать Господне причастие не как ритуал, а как данный Самим Спасителем потрясающий шанс жить в общении с Ним и постоянно подпитываться от этого единства.

Полезно обращать внимание на то, в каком духе происходит донесение до человека основ христианской веры. Не менее важно это и при обучении прихожан-волонтеров. Например, при проведении различных крупных мероприятий часто происходит общение с людьми, в котором волонтеры помогают им сделать первые шаги в вере, и если в этом случае послужить людям в правильном духе, то это надолго оставит в их душах благодатный след.

На следующих этапах духовного пути наставник, вероятно, порекомендует более широкий спектр разных способов развития и углубления духовной жизни, таких как безмолвная молитва,

духовные упражнения, разные виды поста, чтение христианской литературы или ведение дневника. Человек, который научился жить в подлинном общении с Богом, с удовольствием посодествует в этом ближнему.

Однако наставнику не следует напрямую предлагать подопечному свои предпочтения, вместо этого он должен помочь ему найти свои индивидуальные способы продвижения по пути духовного поиска. При этом важно помнить, что путь от внешнего к внутреннему и далее — от внутреннего к конкретному — занимает определенное время.

Для того чтобы узнать человека, необходимо провести определенное время в общении с ним. Возрастание в познании Бога и Его милости тоже предполагает достаточное время в настоящем общении с Ним (см.: Флп. 1:6; 2 Пет. 3:18).

2.3. Общение с Богом приводит к освобождению человеческой совести

Как Ветхий, так и Новый Завет говорит о человеке как о существе, живущем сердцем. Связь с Богом происходит через то, что человек переживает в своем сердце, о чем размышляет и как совершает свой выбор.

В Новом Завете эта картина дополняется еще одной чертой. Божий народ описывается в нем как Божьи дети, в чьи сердца посредством Святого Духа Бог излил Свою любовь (см.: Рим. 5:5).

В Новом Завете мы встречаем греческое слово *синэйдесис*, и хотя оно переводится как «совесть» (*финск.* itsetunto), в финском языке в него вкладывается чуть ли не противоположный смысл. У нас, финнов, это слово означает «самоуважение, самосознание, чувство собственного достоинства», в то время как на языке оригинала слово *синэйдесис* подчеркивает единение с кем-то. Оно состоит из двух частей: *син-* (со-) и *эйдесис* (знание чего-либо), то есть речь идет о глубинном единении, совместном знании и совместном видении. Совесть представляет собой нашу внутреннюю реальность, в которой у нас на глубинном уровне есть канал связи с Богом, а также с другим человеком. Совесть позволяет нам по-настоящему услышать голос и собственного сердца, и Бога, и другого человека.

В Послании к Евреям сравнивается нечто относящееся к старому и новому заветам с Богом:

...Кровь Христа, Который Духом Святым принес Себя, непорочного, Богу, очистит совесть нашу от мертвых дел для служения Богу живому и истинному!

Евр. 9:14

Кровь Иисуса Христа освобождает нас от мертвых дел. Нам больше не нужно, как подзаконным, усилиями грешной плоти пытаться выполнять требования извне. Мы освобождены, для того чтобы жить в истинном единении. Кровь Иисуса освободила нас для служения живому Богу, то есть для истинного единения с Ним. Одновременно это вера, о которой с самого начала говорит Библия (см.: Быт. 15:6).

В 10-й главе Послания к Римлянам сказано, что «конец закона — Христос, к праведности всякого верующего» (ст. 4). В ней не сказано, что Христос — конец закона для всех, но *для всякого верующего*. В отношении тех, кто приходит к Богу через Иисуса, закон уже не применим. Грехи искуплены кровью Христа, и теперь у нас с Богом новые отношения, построенные на вере.

Знатоки древних языков, богослов Ристо Сантала, объясняет это утверждение таким образом: Христос знаменует Собой конец построенных на законе отношений с Богом и начало личных отношений с Ним. В Иисусе мы вступаем в совершенно новые отношения со Всевышним.

Вера — это отношения с Иисусом, и в них есть два реальных участника: Иисус и вы. Иисус, ваш Спаситель, настолько высоко ценит вашу индивидуальность, что желает помочь вам понастоящему стать самим собой. Кроме того, Он помогает вам узнать Его Самого, то есть познакомиться с Его личностью.

Христианское учение говорит, что Иисус Христос — истинный Бог и истинный Человек. Это не значит, что он лишь наполовину Бог и наполовину человек! Нет, Иисус — стопроцентный Бог и стопроцентный Человек. Он пришел в этот мир как совершенно реальный Человек, и Он по-прежнему тот же — «человек Христос Иисус» (см.: 1 Тим. 2:5).

Если мы начнем это осознавать, то увидим нашего удивительного Господа совершенно по-новому. Если же мы совсем не

знакомы с этой стороной Бога и представляем Его лишь как Святого и Всемогущего, то в глубине души мы никогда не решимся по-настоящему приблизиться к Нему, ведь мы так немощны и несовершенны!

Но если мы увидим, что Иисус — еще и настоящий Человек, Который был искушаем во всем точно так же, как мы, то перед нами предстанет понимающий и любящий Спаситель. Вот что говорится об этом в Послании к Евреям:

...Мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших, но Который, подобно нам, искушен во всем, кроме греха. Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи.

Евр. 4:15–16

Когда мы начнем видеть в Нем понимающего людей Спасителя, мы решимся прийти к престолу благодати, где в нужное время обретем милость. Одновременно мы почувствуем, что с Иисусом можно находиться в настоящих отношениях.

Опасность, которая подстерегает духовного наставника, заключается в том, что он рискует представить своему подопечному это знание излишне глубоко и сложно. Думаю, помощь в данном вопросе совсем не требует описания далеко идущего мистического пути, но являет собой предстояние перед Богом на обычном человеческом уровне, ведь вера должна быть скорее детской, чем сложной.

Далее в качестве иллюстрации я попытаюсь определить кое-какие шаги, которые в моей жизни выглядели как весьма незначительные, однако имели важные последствия.

Бог учит нас молиться

После того как я почувствовал, что Бог хочет научить меня действенной молитве, в моей молитвенной жизни произошли значительные изменения. Раньше я молился по заданной схеме, делая это подолгу и громким голосом. Затем я ощутил, что Бог спрашивает меня, не считаю ли я, будто у Него проблемы со слухом, иначе зачем я так громко и энергично молюсь. И я задумался, что же такое молитва.

Молитва не какое-то дело, по завершении которого мы можем что-то заслужить, если, конечно, будем стараться. Молитва не механизм, в работе которого громкость означает большую эффективность. И речь не идет о том, что с помощью каких-то приемов мы в состоянии заставить Бога действовать желательным для нас образом. Таких приемов не существует. Бог Всомощ, и Он поступает так, как Сам того желает.

Бог не какая-то сила, которую можно «запустить» с помощью веры, благодарения или прославления. Он абсолютно свободен и всегда будет свободным. Просто Он любит нас и поэтому дал нам молитву как способ разговаривать с Ним. Иисус — истинно Человек, Который и слышит, и понимает нас. После того как я это понял, я пережил много прекрасных молитвенных моментов.

Молясь, я могу оставаться самим собой и вести себя как нормальный человек. Мне не нужно молиться как можно более набожно — мне даже необязательно молиться о чем-то особенно духовном. Я волен рассказывать Богу о том, что для меня действительно важно. Во время молитвы меняется даже тембр моего голоса, разговор становится задушевым и мало похожим на какое-то религиозное действо. Я рассказываю Богу о своих чувствах, страхах и надеждах, а также о том, за что испытываю благодарность Ему.

Я знаю, что Он слышит меня точно так же, как если бы я говорил с кем-то из близких друзей. Разница лишь в том, что этот Друг точно любит меня, заслуживает моего доверия и желает мне добра. Но, как ни странно, мне потребовалось приложить определенные усилия, чтобы научиться быть самим собой, предстая перед Господом.

Но это еще не все. Бог также хочет Сам говорить с нами.

Бог учит нас слушать Его

Бог предусмотрел для нас много различных способов слушать и слышать Его. При этом наш способ слушать и слышать совершенно не обязательно должен быть таким же, как у кого-то другого.

Нам следует все слышимое сверять с Библией, но слова Бога не ограничиваются ею одной — Он говорит с человеком многими способами. Кто-то получает духовную пищу в церкви через про-

поведь, кто-то — через чтение духовной литературы, а кто-то — слушая духовную музыку. Важно, чтобы у каждого был какой-то канал, посредством которого он слушает голос Спасителя.

Пребывание в тишине — тоже хороший способ. Я считаю полезным время тишины после чтения Библии и молитвы. Тишина позволяет услышать не только Бога, но и самого себя. Это позволяет Богу обращаться к нам, когда мы готовы слушать Его (см.: 1 Цар. 3:10).

У меня есть привычка молиться на прогулке. После того как я рассказал Богу, что у меня на сердце, я просто слушаю Его. Я стараюсь делать это в полной тишине, ни о чем не думая, а просто слушаю, и часто бывает так, что именно на прогулке я получаю ответы на те вопросы, которые волнуют меня.

Эти ответы обычно негромки (см.: 3 Цар. 19:9–13). Чаше всего это мелькнувшая мысль, такая слабая, что мне приходится задаваться вопросом, от Бога ли она или мне это показалось. Я думаю, так и должно быть. Если бы Бог говорил громче, то я, маленький человек, уже ничего не смог бы добавить к сказанному Им. Я думал бы, что раз так сказал великий Бог, то все только так и должно быть, но это было бы «знание в одиночку».

Я верю, что Бог не желает лишить нас индивидуальности и свободы, поэтому, обращаясь к нам, Он оставляет место для наших собственных мыслей и опыта. Когда Он говорит с нами подобно тому, как говорил в тихом ветерке с Илией, сам процесс размышления над Его словами помогает нам лучше разобраться с вопросом. Если же мое сердце не согласно с услышанным, то я волен даже отказаться от этой мысли, но если я прихожу к выводу, что все услышанное — от Бога, и сам чувствую, что надо поступить именно таким образом, то осуществляется то самое *совместное видение*, или *синэйдесис*.

Благодаря этому отношения между двумя индивидуальностями остаются отношениями любви, не превращаясь в отношения подчинения. «...Где Дух Господень, там свобода» (2 Кор. 3:17).

Все испытывайте на истинность и держитесь лучшего

Порой можно услышать о «пророках», которые требуют, чтобы все их слова воспринимались как исходящие от Бога. Это бывает весьма разрушительным. Люди с чувствительной совестью

пугаются или настолько начинают уважать такого человека, что перестают подвергать исходящее от него сомнению. Они даже начинают думать, что если они не поступят так, как сказано, или хоть в малейшей степени попытаются испытать слова такого «пророка» на истинность, то совершат грех против Самого Бога. Однако Библия учит иному.

Библия призывает нас все испытывать на истинность и держаться лучшего. Для того, чтобы испытать качество проповеди, нам необязательно обладать даром различения духов. Думаю, каждый христианин способен в какой-то мере испытывать на истинность то, с чем он сталкивается, будь то пророчество, проповедь, книга или что-либо другое, что задело его душу.

И в отношении этой книги я признаю, что могу заблуждаться, поскольку по плоти я — грешный человек. Я действительно хочу, чтобы вы испытали ее и взяли из нее лишь то, что будет лучшим для вас. От всего сердца я молюсь о том, чтобы Бог простил мне, если я в чем-то заблуждаюсь, и оставил в вашей душе лишь действительно лучшее. Да поможет мне в этом Господь!

Слыша что-то для себя новое, вы наверняка в первую очередь задаетесь вопросом, *мог ли такое сказать любящий Бог?* Бог есть любовь, и даже Его обличение — это проявление любви. Слова Бога никогда не выглядят как обвинение, повергающее человека в отчаяние, — напротив, в них всегда есть ободряющая любовь, даже когда Бог говорит суровое слово правды.

Второй вопрос: *соответствует ли это Библии?* Библия написана под водительством Святого Духа, а Он точно никогда не будет противоречить Сам Себе. Библия — это мерило, с помощью которого нам следует испытывать любое учение, которое мы слышим.

Третий вопрос, который в последнее время приобрел для меня особое значение, звучит так: *может ли так говорить Бог мира и порядка?* Библия учит, что наш Бог не Бог неустройства, но Бог мира и порядка. Если то, с чем вы столкнулись, выглядит скорее запутывающим и разрушающим, если вам трудно представить, как это может служить созиданию, то имеет смысл помолиться и хорошенько задуматься о том, как к этому правильно отнестись.

Хорошим вопросом также является вопрос, *кого это прославляет?* Когда вы видите, что это прославляет кого-то, кроме

Спасителя, нужно помнить, что, согласно Библии, *Святой Дух прославляет Христа* (см.: Ин. 14:26, 16:14). Если же услышанное вами прославляет кого-то другого — либо самого говорящего, либо другого человека, — стоит отнестись к этому с осторожностью, так же как в случае, когда это сопряжено с предоставлением кому-либо финансовых или иных преимуществ.

Кроме того, важно прислушиваться к своему сердцу, ведь Бог направляет человека через веру его сердца. Если вы перестанете прислушиваться к своему сердцу, то возникнет опасность, что вам не удастся жить с опорой на веру. Библия говорит, что «Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению» (Флп. 2:13), но если вы не будете прислушиваться к самому себе, то как вы сможете слышать и жить в той вере, которую через это слышание получили?

Одна из задач духовного наставника — помощь подопечному в углублении знания о самом себе. Необходимо уметь отличать различные поверхностные желания от глубинной потребности сердца. Человек, по сути, создан для жизни с Богом и любви. В глубине его души есть «незаполненное место величиной с Бога», но сам он зачастую этого не осознаёт. Наше время предлагает огромное количество заменителей, которые скорее затуманивают, чем удовлетворяют глубинные потребности человеческого сердца, и человек снова и снова ищет то, что утолит жажду его сердца, однако вместо удовлетворения находит лишь новые разочарования.

Духовный наставник, который не отвергает такие метания человека, а понимает скрывающуюся за ними глубокую потребность в настоящей любви, помогает своему подопечному по-настоящему прислушаться к Богу и своему сердцу, ведь при любом общении, будь то общение человека с Богом или людей друг с другом, искренность — залог успеха.

Таким образом исследуя перед Богом разные проявления своего сердца, мы в какой-то момент обнаруживаем нечто, вполне вероятно, исходящее от Бога. А если к тому же таковы наши ценности и наше сердце говорит в пользу этого «нечто», значит, произошло *совместное видение*.

Через подобное Бог учит нас тому, что собой представляют настоящие отношения с Ним, то есть жизнь в вере. Если вы

не научитесь испытывать нечто подобное, то у вас будет вера, которая не преодолет первых же трудностей. Но когда вы делаете свой выбор, спокойно обдумаете его, а затем посредством Божьего Слова утвердитесь в правильности принятого вами решения, вы обретете «твердое упование», с помощью которого сориентируетесь даже тогда, когда еще не видите всей картины в целом. Это и значит иметь настоящую веру (см.: Евр. 11:1).

Человек, ходящий в вере, прислушивается к самому себе, молится, испытывает ее на истинность, а затем действует. Такая привычка приводит к тому, что чувства человека учатся отличать добро от зла (см.: Евр. 5:14).

По моему опыту, духовный наставник, привыкший обдумывать предстоящий выбор и прислушиваться к Богу и собственному сердцу, оказывает решающую помощь ближнему в формировании его упования.

*От господства Супер-Эго к совести,
освобожденной Евангелием*

Когда люди путают совесть и Супер-Эго, это приводит к возникновению проблем. Учение о Супер-Эго пришло к нам благодаря Зигмунду Фрейду и его психоанализу. Под Супер-Эго понимается та часть личности, которая контролирует и подавляет и которая сформировалась, например, под влиянием родительского воспитания и тех норм, которые человек усвоил с детства. Зачастую оно формируется в результате воспитания человека с помощью различных поощрений и наказаний.

Здоровое Супер-Эго человеку необходимо, поскольку излишняя слабость Супер-Эго также приводит к серьезным проблемам. Его задача — поддерживать здоровые границы личности и таким образом защищать ее жизнь. Если Супер-Эго недостаточно развито, это выражается, например, в неумении принимать во внимание других людей или придерживаться принятых в обществе правил. В наше время такие проблемы встречаются довольно часто.

Но, наверное, чаще всего проблемой становится ситуация, когда у человека слишком сильное и в то же время негибкое Супер-Эго. В этом случае усвоенные им нормы и правила чрезмерно ограничивают его жизнь. Например, человек считает запретным нечто, что при разумном подходе таковым не явля-

ется. Причина этого может заключаться, например, в суровом отце или матери, в присутствии которых этот взрослый, когда был ребенком, испытывал чувство неполноценности. У него осталось ощущение, будто что бы он ни сделал, это обязательно будет расценено как неправильное. А если за «неправильное» еще и сурово наказывали, это могло привести к формированию сильного ощущения угрозы, естественным результатом чего стало нездоровое (излишне строгое) Супер-Эго.

В утешение родителям нужно сказать, что речь идет об усвоении норм более широкого окружения человека, чем одни только родители. Формирование Супер-Эго происходит по большей части бессознательно. Оно представляет собой собирательный образ всех тех авторитетов, учений и норм, которые влияли на человека в его жизни.

3. Фрейд приравнивал Супер-Эго к совести, и в этом за ним последовали многие, однако это совершенно разные явления.

Специалист в области богословия, философии и психологии, доктор Эрик Эвальдс, который досконально изучал понятие совести, интересно сравнивал ее с разработанным в психоанализе понятием Супер-Эго. Согласно Э. Эвальдсу, совесть представляет собой намного более глубокую фундаментальную сущность. Супер-Эго формируется, главным образом, под влиянием родителей и окружения, а совесть присутствует в человеке с рождения. 138-й псалом говорит о том, что мы целиком созданы Богом, Который видел нас еще в утробе матери.

Вопреки утверждению философов-атеистов, мы изначально созданы как личности, а не как результат обстоятельств. Действительно, на нас влияют различные факторы, связанные с происхождением, воспитанием и окружением, однако, созданные Богом, мы на глубинном уровне — настоящие личности, сотворенные для единства с Ним и жизни в свободе.

Правда и то, что жизнь часто подавляет в нас настоящего человека, детскую веру и свободу. Одновременно с этим искажается и наша способность самостоятельно мыслить, а следовательно, и ответственно вести себя. Вместо этого на первый план выходит нездоровое Супер-Эго, которое как в жизни в целом, так и в духовной жизни только требует, требует и требует, словно внутри человека сидит капризная мать, властный отец, придирчивый

учитель или какой-то другой представляющий угрозу человек, который никогда не бывает хоть чем-нибудь доволен.

Это точно не та совесть, которую наше христианское учение описывает как голос Бога в человеке. Сила, которая освобождает нас от цепей нездорового Супер-Эго и учит слышать голос любящего Бога, — это заключенное в Евангелии милосердие. И это уже не требования и угрозы, а лучшая поддержка для человеческого Я — Спаситель человека и его по-настоящему любящий Отец.

Нездоровое Супер-Эго не всегда формируется родителями или иными суровыми людьми. По мнению многих исследователей, не меньше на усвоение поведенческих норм влияет так называемое *отожждествление*. Оно происходит на разных уровнях, поэтому формирование нового представления о Боге — часто весьма длительный процесс.

П Р И М Е Р 2

У Пертти и терапевта с богословским образованием, Марко, сложились длительные отношения, которые можно назвать духовным наставничеством. Их общение началось с вопросов, связанных с помощью в христианском служении. Мужчины много говорили о поисках Божьей воли в нем. С этим вопросом Пертти изначально и обратился за помощью к Марко.

Но у Марко постепенно стало складываться впечатление, что главная проблема Пертти — вовсе не поиск новых возможностей служения, хотя на сознательном уровне он, похоже, стремился именно к этому. У Пертти все чаще проявлялись признаки переутомления. Он был подавлен, испытывал серьезные трудности с мотивацией и часто говорил об усталости. Кроме того, у него проявился такой физический симптом, как регулярные головные боли. Несмотря на это Пертти все время искал для себя новые вызовы в служении. Марко обратил внимание на эту противоречивую ситуацию, что заставило его всерьез задуматься. Затем и у самого Пертти возник вопрос, как отличать Божье призвание от исходящих из собственной души нездоровых требований.

Пертти нашел ключ к пониманию своего поведения, когда стал вспоминать тех людей, которые служили для него примером. Это были его отец, дед, старший брат, дядя и два взрослых друга мужского пола.

Марко поинтересовался, были ли у этих людей какие-то общие черты. Пертти помолчал и сказал: «Да, все они много работали. Можно даже сказать, что они безумно много работали». Видимо, отчасти в силу влияния этих людей Пертти испытывал потребность тоже много работать.

При следующей встрече Пертти захотел разобраться, в чем состоит разница между совестью и Супер-Эго. Он пришел к заключению, что это не Бог требует от него так много работать, а его душа, усвоившая потребность все время что-то делать. Это привело к длительному процессу исцеления, в ходе которого Пертти постепенно стал узнавать нечто совершенно новое о Божьей милости и о том, что человек имеет право отдыхать.

Нездоровое Супер-Эго приводит человека к своеобразной негибкости, поверхностности и, как это ни странно, в конце концов к безответственности. Поскольку в глубине души человек чувствует, что не совершает никакого выбора, но все навязано ему кем-то другим, у него не формируется чувство ответственности. Один из признаков этого — своеобразное отсутствие реалистичного взгляда на жизнь. То, что необходимо сделать, обычно обсуждается на уровне идей и планов, а не на уровне практических действий, в то время как совесть, укорененная в Библии и освобожденная Евангелием, не раба человеческих мнений и норм. Человек волен самостоятельно оценивать происходящее в своем сердце, гибко реагировать на ситуацию и свободно обдумывать, как в данном случае проявить любовь. Так совесть, освобожденная Евангелием, приводит к формированию зрелой ответственности. Человек ощущает, что он сам строит свою жизнь, а также учится здоровым образом нести за нее ответственность, которая включает в себя способность принимать обдуманное решение относительно расходования своего времени и приложения своих сил.

Духовному наставнику нужно постараться чутким сердцем услышать и понять ситуацию своего подопечного. Если

подопечный склонен действовать под влиянием сильного Супер-Эго, он с легкостью будет воспринимать как требования к себе даже мелочи, которых, как ему кажется, ждет от него духовный наставник. Если, например, наставник привык жить, подчиняясь дисциплине, он незаметно для себя легко начнет создавать у подопечного впечатление, что его, наставника, образ жизни — единственно правильный. Такое происходит и со многими другими моральными ценностями, которые наставник тщательно взвесил, прежде чем принять на вооружение. Незаметно для себя он начинает передавать их подопечному.

Вместо того чтобы управлять другим человеком при помощи своего Супер-Эго, нам, духовным наставникам, следует помогать ему избавиться от его жесткого Супер-Эго. Это происходит, когда мы прямо говорим своему подопечному, что он любим Богом как уникальная личность, и показываем всеми доступными средствами, что уважаем его способность самостоятельно мыслить и духовно расти.

Оглавление

Вступление 5

Введение 9

ЧАСТЬ I. ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ДУШЕПОПЕЧИТЕЛЬСКОЙ ПОМОЩИ 15

1. Исцеляющее общение 15

1.1. Исцеляющая любовь 16

1.2. Ближе к человеку 19

1.3. Одна встреча или серия встреч 22

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

1.5. Позиция душепопечителя и его самовосприятие 26

2. Духовное наставничество как форма душепопечения 28

2.1. Отправные точки духовного наставничества 28

2.2. Методы осуществления духовного наставничества 31

2.3. Общение с Богом приводит к освобождению
человеческой совести 43

ЧАСТЬ II. ОСНОВА ДУШЕПОПЕЧЕНИЯ — БИБЛЕЙСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ 55

3. Уникальные возможности душепопечения 55

3.1. Человек, созданный Богом 58

3.2. Созданный по образу Божьему 61

3.3. Созданный как мужчина или женщина 63

3.4. Единое целое физической, психической и духовной
составляющих 65

3.4.1. Библия о человеческом теле и «плоти» 67

3.4.2. Библия о душе и психике 70

3.4.3. Дух — источник жизненных сил 73

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

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

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

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

ЧАСТЬ IV. ОБЩЕНИЕ СО СТРАДАЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ153

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

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

ЧАСТЬ V. ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ, ПОМОГАЮЩЕЕ ЖИТЬ ПОЛНОЙ И ОСМЫСЛЕННОЙ ЖИЗНЬЮ269

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

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