

Гари Коллингз



ПОСОВИЕ
ПО ХРИСТИАНСКОМУ
ДУШЕПОПЕЧЕНИЮ



БИБЛИЙСКАЯ
КАФЕДРА

Пособие по христианскому душепопечению

В память о моем отце Харолде А. Коллинзе (1910–1987)

Предисловие

Один умный автор как-то сказал мне, что написать книгу легче, чем пересмотреть и исправить. В течение года с лишним я провел сотни часов, сидя перед компьютером, тщательно просматривая первое издание нашего Пособия, исправляя в нем грамматические конструкции, обновляя фактические данные, добавляя главы, устраняя повторы, сличая ссылки на Священное Писание и переоценивая написанное прежде. И снова мне надлежало блюсти жесточайшую самодисциплину, проводя долгие часы в одиночестве и сознательно идя на риск отразить свои мысли в книге, за которую тебя потом станут бить (впрочем, необязательно. Будут, надеюсь, и благодарить). Мой друг оказался прав: легче и веселее книгу писать, чем пересматривать и исправлять.

Как бы там ни было, процесс исправления этой книги был увлекательным. Мне удалось разъяснить некоторые вещи из тех, что были изложены в первом издании не совсем ясно; разобраться с вопросами, на которые обратили внимание рецензенты первого издания; и учесть предложения, поступившие от студентов. Мои сослуживцы по «Всемирной книге» разослали тысячам читателей первого издания специальный опросник, и ответившие на него прислали весьма полезные предложения, многие из которых были включены в пересмотренное издание. Письма из разных концов света побудили меня осветить вопросы, относящиеся к разным цивилизациям; кроме того, некоторые из наших подопечных выразили желание поведать свои воззрения на темы, включенные в последующие главы.

В новом издании, как и в предыдущем, я старался обобщить многое из того, что известно о методологии душепопечения и о центральных проблемах, которые сегодня вынуждены решать люди. Перед автором стояла следующая главная цель — написать книгу, которая могла бы стать для пасторов и других душепопечителей пособием по христианскому душепопечению, для их помощников из числа рядовых верующих — руководством и учебником — для библейских учебных заведений. Во всем, что выходило из-под моего пера, я руководствовался библейским учением, стараясь быть в курсе всех имеющихся на текущий день концепций и неуклонно накапливающихся данных в области душепопечения и психологии. Наше Пособие — это пересмотренное и расширенное переиздание первой книги. Его отличия:

- В качестве иллюстративного материала для анализируемых проблем используются истории болезни.
- Включены дополнительные главы: «Общество и душепопечение», «Молодость», «Насилие и жестокое обращение», «Душепопечение при беременности», «Психические расстройства», «Аддиктивное поведение», а также «Душепопечение душепопечителя».
- Рассматривает такие ставшие актуальными в последнее время проблемы, как жестокое обращение с людьми преклонного возраста и душепопечение больных ВИЧ-инфекцией.
- Содержит ссылки на книги и журнальные статьи числом более полутора тысяч, 80% из которых опубликованы после выхода в свет первого издания этой книги, причем половина (53%) — в последние 3 года.
- Написано языком по возможности легким, простым для чтения и относительно свободным от технической, медицинской, психологической и богословской лексики.

Труд подобных масштабов потребовал помощи множества людей. Некоторые из этих замечательных людей, внося свой вклад в первое издание, впоследствии занялись другим служением, однако на мне все еще лежит долг благодарности за помощь, оказанную ими ранее. Вот эти люди: Лоренс Торнквист, Джеймз Бизли, Чарлз Ромиг, Марлин Тербуш, Кэти Кропп, Мэрилин Секор, Ленор Шеррер, Шарон Риган, Нэнси Фистер и Лаура Бет Нортон.

Стив Браун, Пол Лайтнер, Скотт Теландер, Серджио Мьянгос, Тэд Гроув, Джим Томас, Билл Секор, Том Дженсен, Киль Купер, Рон Хокинз, Силвия Бейкон и Пэм Ланд оказывали мне всяческую помощь в работе над пересмотренным изданием, как и многие из «Всемирной книги», в том числе Эрни Оуэн, Джоуи Пол, Лаура Кендалл, Эд Кертис, Кэри Мур, Нэнси Риверз и Эд Станли. В Англии над изданием книги в странах Содружества потрудились Ноуэл Холзи с коллегами. Я также благодарен тем, кто напряженно работал над первым изданием книги в переводах на корейский и португальский языки. В результате этих заокеанских изданий я приобрел новые знания, которые нашли свое отражение в пересмотренном и исправленном издании. И снова вся администрация Евангельской семинарии Троицы (Trinity Evangelical Divinity School), мои коллеги и студенты факультета психологии, проявляя немалое снисхождение, ободряли и поддерживали меня в работе над пересмотром и исправлением этой книги.

Вместе с тем это издание не вышло бы в свет без участия моих домочадцев. Мать, которая по причине слабого зрения уже не сможет прочитать этих страниц, дочери Линн и Джан и самоотверженная жена Джули оказывали мне неизменную помощь и подолгу терпели периоды моего уединения, когда я с головой уходил в работу. Слава Богу за их любовь и понимание.

Однако как же должно нас смирять осознание того факта, что все, что мы делаем — пишем, пересматриваем и исправляем книги, читаем и занимаемся попечением душ, — происходит лишь потому, что имеем Богом данные способности, желания и возможности. Вот почему этой книге неизменно сопутствуют благодарение наше Богу, молитва о том, чтобы издание ее славilo Иисуса Христа, и упование на то, что Святой Дух употребит ее как пособие для призванных христианских душепопечителей, которые смогут проявить большую любовь ко всем обратившимся к ним за советом.

Гари Р. Коллинз

Как работать с этой книгой

«Пособие по христианскому душепопечению» было задумано как книга для христианских руководителей. Цель первых пяти глав — дать общее представление о душепопечении, поэтому эти главы следует читать одну за другой, по порядку. Остальные главы (за исключением, быть может, последней) посвящены специфическим проблемам. Поскольку все эти главы самостоятельны, их можно читать в любом порядке. Каждую главу предваряет иллюстративный материал, после чего следует введение, в котором рассматривается библейский подход к конкретной проблеме, существующее представление о ее причинах и следствиях, а также предложения по душепопечению и предотвращению новых проблем. Все задумано так, чтобы читатель имел под рукой необходимые и новейшие данные, которые могут пригодиться ему в процессе душепопечения.

Опыт показывает, что отдельные душепопечители, включая и пасторов, видят в этой книге ценное пособие, студенты и преподаватели — учебник, душепопечители из числа рядовых членов церкви — руководство, а все остальные из числа желающих глубже понять поведение человека, получить представление об основах библейского душепопечения и приобрести навыки служения людям — источник нужной информации.

Наше Пособие намеренно разбито на самостоятельные главы, не зависящие друг от друга, однако пользы от этой книги, несомненно, будет больше, если вы приобретете ее в комплекте с «Библиотекой христианского душепопечителя» (пересмотренное издание). Помимо самого Пособия здесь имеется 40 аудиокассет, необходимые методические указания, письменные задания для подопечных. Комплект, с помощью которого душепопечители могут

пройти подготовку по христианскому душепопечению, можно заказать: Educational Products Division of Word, Inc. (5221 N. O'Connor Blvd., Suite 1000, Irving, Tex. 75039)*1.

При использовании «Библиотеки христианского душепопечителя» в программе той или иной формы подготовки (самостоятельной, в классе или на семинаре) начинать следует с первых пяти глав этой книги. Отработайте главу 2 и далее прослушайте аудио–приложение к этой главе д–ра Луиса Макберни.

Все остальные главы рекомендуется изучать следующим образом. Сначала надо прочитать заинтересовавшую вас главу из «Пособия к христианскому душепопечению»; затем прослушать соответствующее аудиоприложение, после чего приступить к исполнению упражнений. Исполнение некоторых упражнений по аудиоприложению может показаться трудным. Скажем, молодым людям нелегко представить себе ситуацию выхода на пенсию и последующие годы; лицам, не состоящим в браке, будет трудно делать упражнения по тематике брака и развода. Однако чем больше вам удастся сделать упражнений, тем больше вероятность, что на практике вы «прочувствуете» подопечного и его проблему. Первые два этапа рекомендуется пройти индивидуально до начала групповых занятий.

Третий этап предполагает проведение дискуссии. Перед дискуссией руководитель может выступить с краткой лекцией по той или иной теме Пособия или дать необходимые пояснения по ходу обсуждения. Затем участники групповых занятий могут разыграть в лицах иллюстративный материал, с которого начинается каждая глава. Один из участвующих берет на себя роль душепопечителя, другие играют одного или нескольких лиц, чьи проблемы обсуждаются. Через 10—15 минут импровизацию прекращают и переходят к ее обсуждению. Задаются вопросы: что в импровизированной сессии душепопечения понравилось? Как чувствовали себя «душепопечитель» и его «подопечный» в этой «инсценировке», иначе говоря, ролевой игре? Какие улучшения можно было бы внести в сеанс данного душепопечения? Какой урок по душепопечению исследуемой проблемы был преподан учащимся?

Вне зависимости от того, будут разыграны роли или нет, всегда полезно обсудить вопросы, представленные ниже. Ответы на них можно записать, чтобы проверить, как учащиеся усвоили содержание главы, или устроить непринужденное обсуждение пройденного материала в группе. Данные вопросы в равной степени относятся к главам 6—38, причем некоторые из них, возможно, придется адаптировать в том или ином отношении.

1. Какие вопросы возникли у вас по прочтении данной главы?
2. Попробуйте резюмировать библейское учение о проблеме, рассмотренной в этой главе.
3. Изложите основные причины и следствия этой проблемы.
4. Что вы узнали о душепопечении подопечных с данной проблемой?
5. Вспомните об аналогичных случаях из вашей практики. (Соблюдайте при этом принцип конфиденциальности, не называйте имен и не приводите ненужных подробностей.) Какие мероприятия по душепопечению можно было провести в тех или иных обстоятельствах?
6. Постарайтесь в общих чертах наметить программу предотвращения данной проблемы.
7. Обобщите все, что вы узнали из этой главы, аудиоприложения и импровизации.
8. Остались ли вопросы, на которые вы не получили удовлетворительных ответов? Чтобы найти эти ответы, вам, быть может, понадобится обратиться к библиографии в конце главы.

Конечно, автор или издатель не всегда могут вступать в переписку с читателями, но мы хотели бы знать, помогает ли вам эта книга (и вспомогательные материалы) в деле душепопечения? В случае переиздания нашего Пособия, какие предложения вы могли бы

1 Подробную информацию можно получить только по указанному здесь адресу. Здесь и далее звездочкой обозначены примечания переводчика.

внести в плане ее улучшения? Автор и издатель надеются на ваши ответы. Пишите, пожалуйста, д-ру Гари Коллинзу по адресу: c/o Word, Inc., Editorial Division, 5221 N. O'Connor Blvd., Suite 1000, Irving, Tex. 75039, или Department of Psychology, Trinity Evangelical Divinity School, 2065 Half Day Road, Deerfield, Ill. 60015.

Часть 1.

Общие вопросы

Глава 1.

Церковь и душепопечение

«Никогда бы не подумал, что на свете так много сокрушенных!» Молодой пастор совсем недавно, всего лишь несколько лет тому назад, закончил семинарию; его небольшая община возрастала и отчаянно нуждалась в крепкой руке. Однако, казалось, он все дни и ночи посвящал бесконечному потоку обиженных, сокрушенных людей. Каждый рассчитывал получить от него направляющую помощь и душепопечение.

«В семинарии нам никогда не говорили, что нуждающихся в помощи будет так много, — продолжает он. — Нас никогда не предупреждали, что пастору, по всей видимости, придется иметь дело с женами, которых избивают мужья; девочками, изнасилованными своими отцами; людьми, охваченными страхом, смятением; суицидами, гомосексуализмом, алкоголизмом, наркоманией, депрессией, синдромом тревоги и вины, распадом семьи, булимией, хроническим стрессом и множеством иных проблем. Мы учились душепопечению один курс, не подозревая о глубине и разнообразии проблем, с которыми столкнемся по окончании учебного заведения».

Много лет тому назад Уэйн Оутс писал: «У пастора, независимо от его образования, нет привилегии выбора — заниматься душепопечением или оставить паству без помощи. Они неизменно идут к нему, как к пастырю, надеясь обрести помощь и мудрейшее попечение. И ему не уклониться от этого в своем пастырском служении. Ему остается выбрать одно из двух — или душепопечение последовательное и квалифицированное, или душепопечение непоследовательное и неквалифицированное»².

Обоснованное и умелое душепопечение — занятие весьма трудное, особенно сейчас, когда человеческие проблемы стали столь разнообразны, помощь столь необходима, а имеющиеся в нашем распоряжении методики душепопечения столь заумны и противоречивы.

Сейчас рекламируются буквально тысячи различных методик душепопечения. Книги и статьи по психотерапии и служению людям выходят из печати с вызывающей беспокойство регулярностью. Теорий и методов душепопечения, кажется, столько же, сколько и душепопечителей. Перед пропастью такого рода теорий и практик душепопечения могут спастись даже профессиональные душепопечители³.

К сожалению, нас не может успокоить то обстоятельство, что все эти публикации, теории и пособия по душепопечению могут помочь душепопечителю стать более продуктивным, ибо многие книги и семинары по душепопечению не внушают никакого доверия. Благонамеренные, но наивные, авторы предлагают упрощенные «новые методы», о

2 Wayne E. Oates, ed., *An Introduction to Pastoral Counseling* (Nashville: Broadman, 1959), vi. В этой цитате речь идет о пасторе мужского пола. Нам хорошо известно, что теперь многие женщины заняты в пастырском служении. Повсеместно в Пособии (за исключением данной цитаты) мы имеем в виду пасторов обоего пола.

3 См., напр.: Dave Hunt and T. A. McMahon, *The Seduction of Christianity* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1985); and Martin Bobgan and Deidre Bobgan, *Psychoheresy: The Psychological Seduction of Christianity* (Santa Barbara, Calif.: EastGate Publishers, 1987). Я попытался ответить на некоторые из критических выступлений этих авторов; см.: Gary R. Collins, *Can You Trust Psychology?* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1988).

которых претенциозно говорят как о воистину христианских, между тем как на деле от них нет никакого проку. Книги, увидевшие свет в последнее время, этот хаос лишь усугубляют; авторы их нападают на профессиональных душепопечителей, и подвергают резкой критике темпераментные проповеди (включая транслируемые по национальному телевидению), и вводят в заблуждение многих верующих сентенциями о том, что всякое душепопечение напрасно.

Спору нет, порой душепопечение не помогает. Даже хорошо подготовленные, опытные душепопечители, следящие за специальной литературой и употребляющие методики, доказавшие свою эффективность на практике, находят, что подопечным не всегда становится лучше. Более того, иногда после курса душепопечения их подопечным становится даже хуже. Стало быть, нас не может удивлять тот факт, что есть люди, которые отказываются от душепопечения и заключают, что в целом это лишь пустая трата времени⁴.

Однако представим себе, что люди вдруг в массовом порядке начинают отвергать институт душепопечения. Встает вопрос: куда им идти со своими проблемами? Иисус, образец для христиан, проводил многие часы, давая людям помощь в групповом общении и один на один. Апостол Павел, проявлявший великое сострадание к сокрушенным, писал, что мы, сильные, должны носить немощи слабых⁵. По всей видимости, он писал о людях сомневающих, испытывающих страхи и ведущих греховный образ жизни, однако мы видим *его* сострадание к людям, попадавшим в проблемные ситуации, во многом аналогичные проблемам наших современников.

Библейские писатели не оставляют места выбору: служить или не служить людям. Это обязанность всех верующих, включая руководителей церкви⁶. Порой душепопечение может представляться пустой тратой времени, но Библия призывает печься о ближних, и такое попечение может стать действенной, важной и необходимой частью любого служения.

Не следует полагать, что все пасторы и другие христианские руководители имеют особый дар в этой сфере, что все призваны к душепопечению⁷. В силу особенностей темперамента, различия интересов, дарований, образования и иного призвания некоторые стараются не заниматься душепопечением и используют свое время и свои дарования на другой ниве. Такое решение допустимо, особенно, если принимается после обсуждения с братьями по вере.

Однако каждому из нас надлежит проявлять осторожность и сходу не отвергать метода служения ближним, обогащающего личность, потенциально благодарного и библейски обоснованного. Служение душепопечителя — дело нелегкое, однако поступает все больше указаний на то, что навыки успешного душепопечения могут приобрести люди с разным уровнем образования⁸. Бог может употребить и вас в качестве душепопечителя.

4 J. G. Swank, Jr., "Counseling Is a Waste of Time", *Christianity Today* (July 1977): 27. С альтернативной точкой зрения можно познакомиться в книге: David B. Jackson, "Counseling as Ministry", *Christian Counselor* (Winter 1986): 1–3.

5 Рим. 15:1; Гал. 6:2.

6 Обратите внимание, как часто в новозаветных посланиях, в примерах, показывающих необходимость таких отношений, используется словосочетание «друг друга». Нам поручено взаимно назидать, принимать, наставлять, предупреждать в почтительности, быть в мире, служить, носить бремена, быть добрыми, поучать, увещевать, признаваться в проступках, молиться и любить друг друга (Рим. 14:19; 15:7,14; 12:10, 18; Гал. 5:13; 6:2; Еф. 4:32; Кол. 3:16; 1 Фес. 5:11; Иак. 5:16; 1 Ин. 4:7). Хотя это в целом и выходит за рамки душепопечения, здесь упоминается о многом из того, что происходит по ходу сеансов душепопечения.

7 Timothy Foster, *Called to Counsel* (Nashville: Oliver–Nelson, 1986).

8 См.: J. A. Durlak, "Comparative Effectiveness of Paraprofessional and Professional Helpers", *Psychological Bulletin* 86 (1979): 80–92; Gerard Egan, *The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping*, 3d ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986).

Попечительство и душепопечение

Душепопечитель поддерживает людей, понесших тяжелые утраты, стоящих перед важным решением и испытавших горькие разочарования, и помогает им. Душепопечение способствует повышению духовного уровня жизни; помогает людям успешнее справляться с насущными проблемами, преодолевать внутренние конфликты и негативные эмоции; помогает отдельным лицам, членам семей и супружеским парам снимать межличностную напряженность, спланировать, устранять разногласия и примиряться; оказывает поддержку лицам, обреченным на полную неудачу в силу внутренних недостатков и потому несчастным. Христианский душепопечитель приводит людей к Христу, помогает им находить прощение и освобождение от парализующего действия греха и вины. В конце концов, христиане надеются помочь ближним стать учениками Христа и наставниками других.

Пастырское попечение. Некоторые авторы считают полезным разделять пастырское попечение, пастырское душепопечение и пастырскую психотерапию. Из этих трех понятий наиболее широким является пастырское попечение. Оно включает в себя все церковное служение исцеления, поддержки, водительства и примирения душ с Богом и друг с другом⁹. Иногда пастырское попечение именуют «попечительством о душах»¹⁰, подразумевая при этом служение слова, учения, вразумления, приобщения святых тайн, воспитания и по необходимости душепопечение. На протяжении всей своей истории Церковь занималась пастырским попечением.

Пастырское душепопечение. Это понятие является более узким и будучи составной частью пастырского попечения включает в себя помощь отдельным лицам, семьям и другим группам в преодолении критических ситуаций и в совладании с внутренними и внешними нагрузками повседневной жизни. Чтобы помочь в решении проблем путем, соответствующим библейскому учению, пастырское душепопечение использует ряд лечебных методов. Конечная цель — помочь подопечным обрести исцеление, наставить их и направить на повышение духовного уровня жизни.

Традиционно считают, что пастырское душепопечение является делом рукоположенного (избранного, назначенного) пастора. Согласно библейскому учению, по которому все верующие должны носить бремена друг друга¹¹, пастырское душепопечение может и должно быть служением сердечных христиан, независимо от того, посвящены они в сан или нет.

Далее в книге понятия «пастырское душепопечение» и «христианское душепопечение» используются как синонимы.

Пастырская психотерапия. Дело идет о долгосрочном, тщательном, всестороннем и глубоком процессе отношений, цель которых — произвести фундаментальные изменения в личности подопечных, в системе их духовных ценностей и мировоззренческих представлений. При этом методе стремятся удалить преграды, часто идущие из прошлого и препятствующие повышению уровня духовной жизни. Пастырская психотерапия — это дело подготовленного специалиста, и далее этот метод душепопечения упоминается редко¹².

⁹ Речь идет о четырех известных функциях пастырского служения. Исторический обзор см.: William A. Clebsch and Charles R. Jaekle, *Pastoral Care in Historical Perspective* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1964).

¹⁰ Более детальное обсуждение см.: William E. Hulme, *Pastoral Care & Counseling* (Minneapolis: Augsburg, 1981); Thomas C. Oden, *Pastoral Theology* (New York: Harper & Row, 1983); and William B. Oglesby, Jr., *Biblical Themes for Pastoral Care* (Nashville: Abingdon, 1980).

¹¹ См. примечание 5.

¹² См. превосходное введение в пастырскую психотерапию в книге: Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984); David G. Benner, *Psychotherapy and the Spiritual Quest* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988); LeRoy Aden and J. Harold Ellens, eds., *The Church and Pastoral Care* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988); Richard Dayringer, *The Heart of Pastoral Counseling* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1988).

В чем уникальность христианского душепопечения?

Несколько лет тому назад я вел семинар в группе капелланов, которые отрицали уникальность христианского душепопечения. «Никакого христианского душепопечения нет, — доказывал один из участников семинара. — Не бывает уникальной христианской хирургии, христианской автомеханики или христианской кулинарии, так что не бывает и какого-то особенного христианского душепопечения».

Верно, христианские душепопечители используют множество методик, которые разработали и употребляют люди неверующие, и все же христианское душепопечение имеет, по крайней мере, четыре отличительных свойства¹³.

Уникальные предпосылки. Ни один душепопечитель не может быть совершенно свободен или нейтрален в смысле предпосылок — исходных положений. Каждый из нас привносит в ситуацию душепопечения собственные представления, и это не может не воздействовать на наши суждения и толкования, независимо от того, сознаем мы это или нет.

К примеру, психоаналитик Эрих Фромм, заявил однажды, что мы обитаем «во вселенной, безразличной к судьбе человека». Подобная точка зрения вряд ли оставляет какое-либо место для веры в сострадательного и суверенного Бога. Не остается места и для молитвы, размышлений над Словом Божиим, переживаний божественного прощения и упований на жизнь после физической кончины. Исходные предпосылки Фромма не могли не повлиять на методы его душепопечения.

Несмотря на разночтения в богословии, большинство душепопечителей, которые именуют себя христианами, имеют (или должны иметь) одинаковое понимание существенных свойств Бога, природы человека, авторитета Священного Писания, реальности греха, прощения Бога и упования в грядущем. Прочтите, скажем, первые четыре стиха из Послания к Евреям. Разве не будет отличаться наше бытие и душепопечение, если мы уверуем в то, что Бог говорил человечеству, сотворил мироздание через Сына Своего, свершил очищение наших грехов и ныне управляет всем по величию воли Своей?

Уникальные цели. Подобно своим светским коллегам христиане помогают подопечным изменить поведение, установки, отношения, ценности и/или мировоззрение; поддерживают подопечных; наставляют в ответственности; развивают их творческую интуицию; руководят исполнением принятых решений; помогают мобилизовать внутренние и внешние (средовые) ресурсы в критических ситуациях; формируют навыки решения проблем и способствуют росту осведомленности подопечных и «самоактуализации»¹⁴. Мы пытаемся формировать у подопечных навыки, в том числе и навыки общения, помогая осознавать и выражать свои эмоции;

Однако христиане не останавливаются на этом. Они стараются стимулировать процесс духовного развития подопечных; побуждать их к исповеданию греха и обретению божественного прощения; формировать христианские стандарты, установки, ценности и жизненный стиль; проповедовать веру; побуждать подопечных принять спасение через Христа-Спасителя; ориентировать их на ценности и бытие, основанные на библейском учении, вместо жизни согласно релятивистским, относительным гуманистическим стандартам.

Некоторые называют это «привнесением в душепопечение религиозного духа». Но разве пренебрегать вопросами богословия не значит основывать свое душепопечение на

Новый *Journal of Pastoral Psychotherapy* начал выходить в свет с 1987 г., издавался Haworth Press, 28 East 22d Street, New York, N.Y. 10010–6194. Здесь, видимо, следует подчеркнуть, что некоторые авторы критически воспринимают саму идею пастырской психотерапии; см., напр.: Richard A. Bollinger, "Differences between Pastoral Counseling and Psychotherapy", *Bulletin of the Menninger Clinic* 49 (1985): 371–386.

13 Дискуссии по данному вопросу см.: Gary R. Collins, ed., *Helping People Grow: Practical Approaches to Christian Counseling* (Ventura, Calif.: Regal, 1980).

14 Ibid., 325.

религии гуманистического натурализма? Ни один добрый душепопечитель, все равно христианский или нехристианский, не станет прививать подопечным собственных убеждений силой. Мы обязаны относиться к людям с уважением, предоставляя им свободу принимать собственные решения. Однако совестливые и истинные душепопечители не скрывают своих убеждений; они пытаются быть такими, какими их сотворил Бог, и не казаться такими, какими в действительности не являются.

Уникальные методы. Все техники душепопечения имеют, по крайней мере, четыре характерных особенности. Они употребляются прежде всего для того, чтобы возбудить в подопечных веру в реальность помощи, исправить ошибочное мировоззрение, придать уверенности в социальной дееспособности и помочь принимать себя по достоинству. Соответственно, для достижения этих целей душепопечители используют такие основные подходы, как слушание, демонстрация участия, понимание и, наконец, они пытаются направить подопечного на путь истинный. Христианские и нехристианские душепопечители во многом пользуются одними и теми же подходами.

Однако христианин не использует такие подходы, которые считает безнравственными или противными библейскому учению, например, все методики, так или иначе подталкивающие подопечных к внебрачному или добрачному половому общению. Христиане также решительно отвергают использование бранных, оскорбительных выражений, они никогда не будут призывать следовать ценностям, не соответствующим Священному Писанию, хотя у мирских психотерапевтов они в чести.

Другие подходы являются отчетливо христианскими и должны употребляться в процессе христианского душепопечения достаточно часто. Наиболее широко распространенные методики — это молитва во время сессии душепопечения¹⁵, чтение Священного Писания. Христиане стремятся в мягкой манере объяснить христианские истины и призвать подопечных включиться в жизнь поместной церкви.

Уникальные качества душепопечителя. В любых ситуациях, которые имеют отношение к душепопечению, душепопечитель должен задать себе, по крайней мере, четыре вопроса: в чем проблема моего подопечного? Должен ли именно я помогать ему в данной ситуации? Какого рода помощь я способен оказать? Нет ли в данной ситуации более квалифицированного служителя?¹⁶ Важно, чтобы христианский душепопечитель имел ясное представление о текущих проблемах (их происхождении и возможных методах решения), был хорошо знаком с библейским толкованием этих проблем и владел должными навыками душепопечения.

Есть основания полагать, что свойственные душепопечителю способности играют при этом весьма существенную роль. В конце своего фундаментального труда, посвященного теории душепопечения, психолог Паттерсон приходит к выводу, что мудрый душепопечитель, как «человек, в котором нет ничего напускного», предлагает подопечным вступить в «искренние, неподдельные человеческие отношения». «Подобные отношения определяются не набором методик, которые он употребляет, а, скорее всего, свойственными ему чертами личности; не тем, что он делает, а скорее тем, как он это делает»¹⁷.

Согласно данным научно-исследовательских работ, проведенных несколько лет тому назад, выходит, что методики душепопечения в полную силу работают «в руках» душепопечителей, которые проявляют сердечное тепло, чуткость, понимание и способность обращаться с людьми с любовью. В учебниках по душепопечению особо подчеркивается

15 John R. Finney and H. Newton Malony, "Contemplative Prayer and Its Use in Psychotherapy: A Theoretical Model", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Fall 1985): 172–181.

16 William R. Miller and Kathleen A. Jackson, *Practical Psychology for Pastors* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1985).

17 C. H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row, 1973), 535, 536.

роль таких личностных качеств душепопечителя, как ответственность, здравомыслие, честность, долготерпение, практические навыки и самосознание¹⁸. Согласно последним исследованиям, душепопечители наиболее эффективно действуют в том случае, когда эти личностные черты сочетаются у них с познаниями в области человеческих проблем и опытом в сфере душепопечения¹⁹. По мнению Джея Адамса, никакие благие намерения не способны восполнить отсутствие знаний и практического опыта душепопечителя²⁰.

Воистину, Иисус Христос есть наилучший образец из всех имеющихся у нас, действенный и «Чудный Советник», личность Которого, познания и способности позволяли служить людям, нуждавшимся в помощи. Приступая к анализу душепопечения Иисуса, следует отдавать отчет в том, что каждый из нас склонен, неосознанно или вполне сознательно, искать в Его служении основание для своих взглядов на методы душепопечения. Один душепопечитель увидит, что Иисус временами обличал; а другой, «клиентоцентрированный», найдет основание для своего метода в иных библейских ситуациях, в которых действовал Иисус. Несомненно, мы не ошибемся, если скажем, что Иисус прибегал к целому ряду методов душепопечения в зависимости от конкретной обстановки, от врожденных свойств стороны, обратившейся за советом, и от специфики проблемы. В одних случаях Христос слушал людей внимательно, не проявляя очевидного руководства, в других Он явно, убедительно наставлял. Он не только ободрял и поддерживал, но и призывал к непринужденному и откровенному обмену мнениями в узком кругу. Он принимал грешных и нуждающихся людей, но требовал покаяния, послушания и дел.

Однако главное в методе душепопечения Иисуса — это *Его* личность. В Своем учении, участии и попечительстве Христос выказывал характерные особенности личности, отношений и ценностей, которые делали Его мудрым душепопечителем и которые доньше служат нам в качестве образца. В отношениях с людьми Иисус был абсолютно честен и глубоко сострадателен, выказывая совершенную духовную зрелость. Он был предан служению Своему небесному Отцу и Своим братьям (именно в этом порядке). Христос готовился к исполнению Своего дела, часто уединяясь для молитвы и размышлений. Он в совершенстве знал Священное Писание. Он стремился помогать страждущим так, чтобы те в конце концов обрели мир, упование и уверенность в спасении²¹.

Иисус часто помогал людям, проповедуя, но Он также не попустительствовал скептикам, искал и исцелял больных, беседовал с нуждающимися, ободрял упавших духом, показывая образец богоугодного, благочестивого образа жизни. В общении с людьми Он делился примерами из реальной жизни и постоянно побуждал ближних рассуждать и поступать согласно Божьим заповедям. Несомненно, Христос полагал, что некоторые люди нуждаются в понимающем душепопечителе, который может их услышать, утешить и обсудить животрепещущие вопросы еще до того, как их наставят в ходе непринужденной и откровенной беседы, призвания, наставления и публичной проповеди.

Согласно Библии, христиане должны научиться *всему*, что Христос заповедал и в чем наставлял²². Сюда, несомненно, входят догматы о Боге, спасении, духовном возрастании, молитве, Церкви, грядущем, ангелах, демонах и человеческом естестве. Но Иисус также учил о браке, об отношениях родителей с детьми, о послушании, о межрасовых отношениях и

18 Эти характеристики приводятся по книге: Michael E. Cavanaugh, *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1982).

19 Обзор характеристик душепопечителя см.: Sol L. Garfield and Allen E. Bergin, eds., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: An Empirical Analysis*, 3d ed. (New York: Wiley, 1986).

20 Jay E. Adams, *How to Help People Change* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986), vii.

21 Ин. 14.

22 Мф. 28:20.

свободе человека. Он также наставлял в сфере различных частных, личных проблем, таких, как любодеяние, тревога, страх, одиночество, сомнение, гордость, грех и разочарование.

С теми же вопросами люди обращаются к душепопечителям и в наше время. Общаясь с людьми, Иисус часто выслушивал спрашивающих, принимая их, прежде чем побуждать к тем или иным размышлениям или действиям. Иногда Христос говорил людям, что им надлежит делать, но демонстрировал также мастерское, внушенное Богом ведение диалога, целенаправленного расспроса, чтобы помочь им в разрешении их проблем. Фома научился справляться с сомнениями, когда Иисус указал ему на явные свидетельства Своего воскресения из мертвых; Петра Он лучше всего научил, побудив к размышлению о его внутреннем состоянии и о прошлых преступлениях; Марию из Вифании Христос наставлял через слышание, а Иуду — через неутешные боли.

Учиться всем наставлениям Христа — значит познавать не только библейское учение, но и учение о том, как помочь человеку примириться с Богом, с ближними и самим собой. Эти вопросы тревожат почти всех и в наше время. Некоторых наставляют через лекции, проповеди и книги; других — через индивидуальное исследование Библии и дискуссии; третьих — в процессе формального или неформального душепопечения, хотя, по всей видимости, большая часть учится с помощью сочетания этих методов.

Вся подлинно христианская, продуктивная помощь, которая оказывается частным, личным или публичным образом, совершается, по существу, под влиянием Святого Духа. Именно присутствие и воздействие Святого Духа делает христианское душепопечение воистину уникальным. Плодами Святого Духа являются наиболее эффективные факторы душепопечения: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость и воздержание²³. Святой Дух — Утешитель и служитель, Который учит нас «всему», напоминает о высказываниях Христа, обличает «мир о грехе» и ведет к правде²⁴. Молитвы, размышления над Священным Писанием, регулярные исповедания грехов и сознательную преданность Христу (каждый миг, здесь и теперь) душепопечитель-наставник превращает в средство и орудие, с помощью которых Святой Дух творит Свое дело, чтобы утешить, помочь, наставить, обличить и направить на путь истинный страждущие души. Всякий христианин — пастор и рядовой верующий, профессиональный и непрофессиональный душепопечитель — должны поставить себе цель — стать средством и орудием Святого Духа, чтобы касаться душ, изменять их и вести к возрастанию в зрелости²⁵.

Церковь как терапевтическое сообщество

Итак, Иисус часто и в разных ситуациях обсуждал с людьми их конкретные нужды один на один; нередко Он общался с людьми и в узком кругу. Главным образом это были несколько учеников, которых Он готовил Себе в «преемники» после вознесения. Общаясь с учениками именно в узком кругу, Иисус впервые высказался о Церкви²⁶.

В дальнейшем именно Церковь Иисуса Христа продолжала передавать Его учение, проповедовать веру, проводить богослужения и душепопечение. Все эти дела не считались тогда служением только руководителей церкви, «звезд первой величины»; это делали обыкновенные верующие из числа тех, что трудились, проявляли участие, пеклись друг о друге и людях, находящихся вне церковной семьи. Из Книги Деяний²⁷ и из посланий выясняется, что Церковь была не просто сообществом, проповедующим веру, наставляющим

23 Гал. 5:22.

24 Ин. 14:16,26; 16:7–15.

25 Более подробное обсуждение вопроса о взаимоотношениях Святого Духа и душепопечения см.: Marvin G. Gilbert and Raymond T. Brock, eds., *The Holy Spirit and Counseling: Theology and Theory* (Peabody, Mass.: Hendrickson Publishers, 1985).

26 Мф. 16:18.

27 См.: Деян. 2:42–47; 4:32–35.

во всякой премудрости, вразумляющим всякого человека, но и, выражаясь современным языком, терапевтическим сообществом.

Терапевтическое сообщество — это группа людей, «отличающихся глубинными связями с окружением и общими интересами в исцелении... нервно-психических нарушений, поведенческих расстройств и духовных болезней»²⁸. За последние годы специалисты в области охраны психического здоровья убедились в пользе терапевтических сообществ, члены которых помогают друг другу, приходя на выручку, обличая пороки, оказывая направляющую помощь и поощряя к добрым делам, чего иными путями добиться не удастся. Конечно, такие сообщества могут приносить вред, особенно в том случае, когда некоторые члены их превращаются в неуправляемых воинов групповых столкновений, стремящихся порицать и стеснять других, а не способствовать их духовному росту и побуждать к открытому, более эффективному поведению. И все же под руководством опытных, проницательных ведущих групповые сессии могут стать весьма эффективным лечебным методом для всех активных участников.

Такие терапевтические сообщества не обязательно ограничиваются групповыми встречами подопечных с подготовленным душепопечителем. Семья, учебные коллективы, верные друзья, коллеги по работе, сослуживцы и другие малые группы также нередко бывают весьма полезны, поскольку оказывают существенную помощь как в проблемных ситуациях, так и в решении сложных задач, которые жизнь ставит перед людьми всякий день. И все же в целом только Церковь обладает таким великим потенциалом, который может превратить всех искренне верующих в одно терапевтическое сообщество²⁹. Поместные общины способны объединять, духовно сближать своих членов³⁰, укреплять ослабевших, исцелять беспокойных и направлять людей в принятии решений и в личностном росте.

Печально, однако, что многие современные церкви, по всей видимости, представляют собой собрание вялых, апатичных, закосневших людей, которые никогда не открывают друг другу текущих нужд и проблем; приходят на скучные богослужения по привычке и перекладывают свою долю трудов на перегруженного, отягощенного бременем забот пастора. Быть может, эта картина — преувеличение, но множество людей действительно считают поместные церкви сообществом, в основном бессмысленным, не очень полезным и далеко не похожим на ту живую, возбуждающую духовный рост Церковь, какой ее представлял Иисус.

Почему родилась Церковь? Несомненно, ответ заключен в последних словах Иисуса, с которыми Он обратился к Своим последователям перед вознесением: «Итак идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа, уча их соблюдать все, что Я повелел вам; и се, Я с вами во все дни до скончания века»³¹.

Церковь создана, чтобы претворять в жизнь Великое поручение — наставлять учеников (сюда входит евангелизация), и наставлять в учении.

Первые верующие объединялись в общности, или *koinonia*, что подразумевало внутригрупповые отношения каждого члена с себе подобными, отношения партнерства, которые содействовали проповеди веры и возрастанию в духовной зрелости, а также взаимобмену откровениями, опытом, исповеданием веры, нуждами и материальными благами³². Во главе незримой Церкви неизменно стоит Иисус Христос, Который оставил нам образец проповеди веры и учения, указал Своей жизнью как на практическую, так и

28 Richard Almond, *The Healing Community: Dynamics of the Therapeutic Milieu* (New York: Jason Aronson, 1974), xxi.

29 Leigh C. Bishop, "Healing in the Koinonia", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Spring 1985): 12–20.

30 Более подробно данный вопрос обсуждается в книге: William T. Kirwin, *Biblical Concepts for Christian Counseling* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1984).

31 Мф. 28:19,20.

32 Более фундаментально вопрос о христианской общности рассмотрен: Jerry Bridges, *True Fellowship* (Colorado Springs: NavPress, 1985).

богословскую сторону христианства и обобщил учение в двух заповедях: любить Бога и любить ближних.

Все это должно происходить в рамках группы верующих, каждый из которых обладает по-своему благодатными дарованиями, необходимыми в процессе построения Церкви. При направляющей помощи пастора и других избранных руководителей, поклоняясь Богу, верующие как одно целое сосредоточивают все мысли и силы на высшем, проповедуют веру внешним, а наставляя, общаясь и нося бремена друг друга — внутренним³³. Если нет движения хотя бы по одному из этих направлений, сообщество лишается равновесия и верующие перестают обладать полнотою.

Последующие главы этой книги помогут душепопечителям, пасторам, руководителям церкви, студентам и другим христианам в одном важном аспекте деятельности церкви: ношении бремени³⁴. Данная проблема касается самых общих вопросов, с которыми сталкиваются и верующие, и неверующие. Речь идет о трудностях, дилеммах, проблемах, которые препятствуют поклонению Богу, проповеди веры, наставлению, общению, повышению уровня духовной жизни, значимым взаимоотношениям, личностной зрелости и радости человека. Рассматривая каждую из этих проблем, мы коснемся их причин; выясним, как они затрагивают людей, как ослабить их действие или как устранить их средствами душепопечения, как предупредить их повторное появление и где можно найти дальнейшую информацию. В этих главах библейское учение, касающееся данной проблематики, будет обобщено с привлечением фактов последних исследований и открытий в области психологии.

Может ли помочь психология?

В последние годы с целью повышения эффективности душепопечения многие руководители церкви обращаются к помощи психологов и других специалистов из области охраны психического здоровья. Психология является весьма сложной наукой, исследующей поведение животных и человека. Университетский студент, проходящий вводный курс по общей психологии, часто сталкивается с массой статистических данных, специальных терминов и «научных данных» о множестве несущественных, по всей видимости, предметов. Семинарские курсы по пастырскому душепопечению являются более «человекоцентрированными» и насущными, однако и здесь студент (а временами и его преподаватель) может запутаться в лабиринте бесплодных теорий и методов, столкнувшись один на один со страждущим, сокрушенным человеком.

Вот что побуждает некоторых авторов отрицать психологию, а заодно и душепопечение, и делать вывод, что христианин, служащий людям, не нуждается ни в чем, кроме Библии. «Подлинное христианство никак не сочетается с психологией», — заявляет один из новых авторов³⁵. «Бог и Слово Божье — вот достаточное основание для душевного здоровья, — пишет другой. — Библия — это сосуд бесценного бальзама, способного исцелить все душевные болезни неорганического происхождения»³⁶. Джей Адамс заявляет, что психиатры (и, по-видимому, психологи) посягнули на права проповедников и взялись за страшное дело, пытаясь нечестивым образом влиять на поведение и духовные ценности народа. Обращаясь к пасторам, Адамс заявляет, что, «внимательно исследуя Слово Божье и изучая библейские

33 За эту трехэлементную концепцию приношу благодарность Т. Олсену, преподавателю практического богословия из Евангельской семинарии Троицы (Trinity Evangelical Divinity School).

34 Гал. 6:2,10.

35 William Kirk Kilpatrick, *Psychological Seduction: The Failure of Modern Psychology* (Nashville: Nelson, 1983), 23.

36 Martin and Deidre Bobgan, *The Psychological Way/The Spiritual Way* (Minneapolis: Bethany House, 1979), 11.

принципы описания людей, которым ты помогаешь... можно узнать и испытать все необходимое, чтобы стать высококлассным и убежденным христианским душепопечителем без психологического образования»³⁷. Совершенно очевидно, что новые авторы не питают никаких надежд на то, что психология и родственные ей области науки когда-нибудь пригодятся христианскому душепопечителю.

В дальнейшем на страницах этой книги вы будете часто встречаться со ссылками на Библию. Слово Божье является целебным бальзамом при душевных расстройствах. Слово Божье обращается к людям и сегодня. Слово Божье исполнено глубокого смысла и непреходящего значения в деле душепопечения; оно удовлетворяет насущные потребности подопечных в ситуации душепопечения.

Однако нигде не говорится, что Библия является руководством по душепопечению. Слово Божье затрагивает темы одиночества, уныния, семейно-брачных отношений, горя, гнева, страха и множества других ситуаций душепопечения, но это вовсе не означает, что оно является единственным откровением Божиим в плане душепопечения. В сфере медицины, образования и других «человекоцентрированных» сферах Бог даровал нам возможность с помощью науки и академических исследований познать многое о Своем творении. Зачем же тогда выделять психологию как единственную сферу, якобы неспособную содействовать душепопечению?

Научной психологии как особой области исследований от роду чуть больше ста лет. В XIX веке, по воле Божьей, психологам удалось разработать объективные методы исследования человеческого поведения и начать издание профессиональных журналов, чтобы распространять эти открытия. По мере того как люди (а таковых было, возможно, сотни тысяч) обращались за помощью к профессиональным душепопечителям, они познавали, чем живут люди, что придает им силы и как они могут измениться. Конечно, наши знания далеки от совершенства и не свободны от ошибок, но каждое кропотливо проведенное психологическое исследование и анализ научных данных постепенно вносил и вносит свою лепту в анализ объективных результатов, которые, как известно, помогают подопечным и людям, желающим стать мудрыми душепопечителями. Даже те, кто не приемлет психологии, часто пользуются психологической терминологией и ее методиками.

Работы социологов упоминаются в последующих главах часто, потому что всякая истина исходит от Бога, в том числе истина о людях, сотворенных Богом. Он явил эту истину через Библию, записанное Слово Божье, обращенное к людям, но Он также позволил нам постигать истину опытным путем и с помощью методов научного исследования. Всякое открытие должно соответствовать библейским критериям и проходить проверку истиной, явленной в Библии. Но мы ограничиваем действенность своего душепопечения, когда утверждаем, что открытия, совершенные научной психологией, никак не содействуют пониманию и решению человеческих проблем. Мы поступаем против совести, когда публично отвергаем психологию, а сами, тем не менее, используем ее терминологический аппарат.

Допустим, психология способна существенно помочь христианскому душепопечителю³⁸. Как тогда разобраться в теориях, методах, методиках и специальных терминах, чтобы обрести точные и глубокие познания, которые могут быть действительно полезными? Ответ заключается в том, что надлежит найти образец — человека или людей, преданных последователей Иисуса Христа, знакомых с литературой по психологии и душепопечению, обученных делу душепопечения и научно-исследовательским методам (с

37 Jay Adams, *The Big Umbrella* (Philadelphia: Presbyterian and Reformed Publishing Co., 1972), 23, 24.

38 Некоторые из критических замечаний в адрес психологической науки рассмотрены мной: Collins, *Can You Trust Psychology?*; см. также: Mark R. McMinn and James D. Foster, "The Mind Doctors: Questions to Ask on the Road to Mental Health", *Christianity Today*, 8 April 1988, 16–20.

тем, чтобы оценивать научную точность психологических заключений) и доказавших свою дееспособность в роли душепопечителей. Самое важное требование состоит в том, чтобы эти люди с добрым сердцем и чистой душой, во-первых, принимали записанное Слово Божье, которому одному и должно соответствовать всякое эффективное душепопечение, и, во-вторых, использовали богодухновенность и авторитет Писания в качестве критериев, которыми должна проверяться всякая психология.

Данное Пособие подготовлено именно такими людьми; оно может помочь христианским душепопечителям исполнять весьма ответственную задачу служения ближним. Это Пособие — не «поваренная» книга с неизменными, надежными рецептами для «выпечки» мастеров душепопечения. Человек — существо сложное. Он не всегда и не при всех обстоятельствах может изменяться, даже и при поддержке самого опытного душепопечителя. У всякого душепопечителя бывают неудачи, порой из-за его несостоятельности, ложных восприятий или ошибок; но чаще всего потому, что сам подопечный не может или не желает изменяться. И все же улучшение наверняка наступит, если душепопечитель достигнет определенной меры понимания проблемы страждущих людей и хотя бы отчасти познает, какого рода вмешательство требуется при тех или иных обстоятельствах. Последующие главы написаны с целью помочь ему в этом и обеспечить его определенным объемом необходимых знаний.

Однако перед началом анализа мы, душепопечители, должны приглядеться к самим себе. Что побуждает нас помогать ближнему? Знаем ли мы, что нас ждет в деле душепопечения? И почему в действительности столько душепопечителей сгибается под бременем служения? К обсуждению этих вопросов мы обратимся в следующей главе.

Библиография

- Benner, David G. *Psychotherapy and the Spiritual Quest*. Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988.
- Bridges, Jerry. *True Fellowship*. Colorado Springs: NavPress, 1985.
- Collins, Gary R. *Can You Trust Psychology?* Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1988.
- Getz, Gene A. *Building Up One Another*. Wheaton, 111.: Victor Books, 1976.
- Kirwin, William T. *Biblical Concepts for Christian Counseling*. Grand Rapids, Mich.: Baker, 1984.
- Miller, William R., and Kathleen A. Jackson. *Practical Psychology for Pastors*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1985.
- Trueblood, Elton. *The Incendiary Fellowship*. New York: Harper & Row, 1967.

Глава 2.

Душепопечитель и душепопечение

Есть в душепопечении нечто внутренне притягательное. Вероятно, некоторые думают, что у душепопечителя шикарная работа, ведь он наставляет, исцеляет страждущих и помогает решать сложные проблемы.

Поначалу душепопечение может доставлять удовольствие, но многие вскоре понимают, что это служение людям представляет собой помимо прочего и тяжкий, эмоционально опустошающий труд. Он отбирает все силы, и временами душепопечитель испытывает боль, видя вокруг столько страждущих. А если таковые не поправляются (что происходит довольно часто), можно легко обвинить в этом самих себя. Мы прилагаем все старания и огорчаемся, если у нас ничего не выходит. Когда к нам приходит все больше и больше страждущих, мы берем на себя все большие нагрузки по душепопечению, мобилизуя «неприкосновенный запас» физических ресурсов. Иногда проблемы подопечных вызывают в нас самих неуверенность, сомнения, страхи, а это порождает внутренние конфликты, так как душепопечитель должен сохранять твердость убеждений и ощущение собственной значимости. Неудивительно, что душепопечение считается занятием как благодарным, приносящим добрые плоды, оправдывающим затраченные силы, так одновременно и тяжелым. В этой главе мы обсудим некоторые опасности, подстерегающие душепопечителя, и рассмотрим методы, которые способны сделать труд душепопечителя более благодарным и результативным.

Что побуждает заниматься душепопечительством?

Почему вы хотите заняться душепопечением? Одни христианские душепопечители (это особенно касается пасторов) берутся за это служение под давлением обстоятельств, так как люди сами обращаются к ним, желая найти решение своих проблем. Другие получают специальную подготовку и предлагают людям свою помощь, считая, что душепопечение может стать одним из наиболее эффективных способов служения страждущим душам. Библия призывает нас любить друг друга, а под этим, несомненно, подразумевается и попечение о душах ближних.

Оценить собственные мотивы всегда трудно. И особенно трудно, быть может, такая оценка дается тогда, когда ты исследуешь факторы, побуждающие заняться душепопечением тебя лично. Искреннее желание помочь людям — это веское основание для подобного служения. Подтверждают ли ваши ближние, что ваше душепопечение действительно приносит пользу? Оправдываются ли силы и средства, которые вы затрачиваете на это? Ваши ответы на эти вопросы могут говорить о ваших потенциальных возможностях в качестве душепопечителя.

Нужно помнить, что если вы занимаетесь этим служением с целью удовлетворить прежде всего свои нужды, то вряд ли вы принесете много пользы своим подопечным³⁹. Рассмотрим еще некоторые факторы, которым порой не уделяют должного внимания, но которые препятствуют успеху.

1. Дефицит общения. Каждый нуждается в близких, дружеских отношениях по крайней мере с двумя или тремя людьми. Для некоторых подопечных душепопечитель будет их ближайшим другом, по крайней мере на время⁴⁰. Но допустим, что у душепопечителя нет близких друзей, не считая подопечных. Тогда потребность в ближайшем общении может

39 Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978), 35, 36.

40 Несколько лет тому назад вышла книга, автор которой утверждает, что кропотливое, всестороннее душепопечение на самом деле представляет собой «приобретение дружбы» людей, нуждающихся в «профессиональных друзьях»; см.: William Schofield, *Psychotherapy: The Purchase of Friendship* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1964.)

препятствовать его служению. По сути дела, он может не захотеть помочь подопечным и довести курс душепопечения до разумного конца, поскольку в этом случае будет положен конец и некоторым близким отношениям самого душепопечителя. Если душепопечитель замечает за собой, что ищет возможности продлить курс душепопечения лишь затем, чтобы пригласить подопечного к себе или провести с ним неофициальную встречу, это может означать, что подобные встречи удовлетворяют его потребности в ближайшем общении в той же мере (если не больше), в какой они помогают его подопечным. В подобной ситуации связь душепопечителя с подопечным выходит за рамки его профессиональных отношений. Это порой и не плохо, но друзья не всегда являются лучшими душепопечителями.

2. Стремление властвовать. Авторитарные душепопечители любят «исправлять» ближних, давать советы (в том числе непрошенные) и разыгрывать роль «чудотворца, разрешающего проблемы». Некоторым зависимым подопечным может быть и понравится это, но рано или поздно большинство воспротивится душепопечителям — «ревизорам», поскольку таковые на самом деле помочь не могут.

3. Желание спасти. Душепопечитель — «спаситель» часто и в разных ситуациях искренне желает помочь, но он снимает ответственность с подопечного, как бы говоря: «Тебе с этим не справиться; дай мне сделать за тебя». Это способно удовлетворить подопечного на какое-то время, но действовать постоянно этот метод не может. Когда «спасительная» методика терпит неудачу (а это случается слишком часто), душепопечитель чувствует себя виноватым, недееспособным и глубоко уязвленным.

4. Любопытство. Описывая свои проблемы, подопечные часто делятся с душепопечителем пикантными подробностями, которые обычно не принято подвергать огласке. Если душепопечитель любопытен и забывает о подопечном, он требует дополнительных сведений, хотя часто не соблюдает конфиденциальности. Пользы от любопытствующих душепопечителей мало, так что рано или поздно люди перестают обращаться к ним за помощью.

5. Потребность в личном исцелении. У большинства людей имеются скрытые мотивы и страхи, которые могут помешать их служению людям. Порой студенты психологических факультетов, заканчивая обучение, сами нуждаются в душепопечении. Душепопечение вряд ли будет успешным, если душепопечитель пытается манипулировать ближними, угождать какой-то авторитетной фигуре, если он выражает враждебность, пытается разрешать сексуальные конфликты или доказывать свое превосходство.

Быть может, все душепопечители могут временами действовать под влиянием подобных мотивов, однако все это не должно иметь никакого отношения к работе с подопечными. Людям, приходящим к душепопечителю в надежде на помощь с его стороны, приходится рисковать, открывая и доверяя ему сугубо конфиденциальные сведения. Если душепопечитель доверительные отношения с подопечным использует для удовлетворения в первую очередь собственных нужд, то он не оправдывает этого доверия и подрывает авторитет дела душепопечения.

Всякий ли христианин может быть душепопечителем?

В своей популярной книге «Искусство любви» Эрих Фромм пишет: «...для удобства процесс изучения искусства можно разделить на две части — теоретическую подготовку и приобретение практических навыков». Фромм утверждает, что человека нельзя назвать искусным в том или ином ремесле только потому, что он познал теорию этого ремесла в совершенстве. «Я могу стать мастером в своем деле лишь по истечении многих лет практического освоения его тайн, когда плоды теории и практики сольются в одно целое». Если приспособить это высказывание к искусству душепопечения, то нельзя не увидеть, что

здесь присутствует нечто такое, что Фромм именовал «основной заботой» — глубокий интерес к душепопечению и стремление выполнить свое дело с максимальной отдачей⁴¹.

Душепопечители часто, особенно в начале своей деятельности, видят огромную разницу между своим университетским, формальным образованием и практическим опытом служения конкретным лицам с реальными проблемами. Иногда же и опытным душепопечителям приходится бороться с сомнениями и ощущением собственного бессилия⁴². Многие, наверное, согласятся с Фроммом, что человек, стремящийся стать мастером в том или ином искусстве (включая искусство душепопечения), «должен посвятить этому всю свою жизнь или, по крайней мере, стать частью этого дела»⁴³.

Хорошо известно, что одни могут быть лучшими душепопечителями, чем другие. За этим стоит важный основной вопрос. Всякий ли христианин может быть душепопечителем? Или душепопечение предназначено для избранных членов тела Христова? Согласно Библии, все верующие обязаны проявлять сострадание и заботиться о своих ближних, но отсюда не следует, что все верующие бывают или могут быть одаренными душепопечителями. В этом отношении душепопечение походит на обучение. Все родители должны учить детей, но только некоторые являются особо одаренными учителями⁴⁴.

В Библии (Рим. 12:6—8) увещание, учение, наставление (*paraklesis*) входит в перечень духовных даров, которые даются некоторым верующим для служения. Слово *paraklesis* означает «ободрение» и подразумевает увещание, поддержку и вселение мужества. Если есть такой дар и его совершенствуют, то душепопечение приносит добрый плод, люди обретают помощь и Церковь утверждается. Если способность наставлять является вашим особым дарованием, то прославьте Бога, совершенствуясь в этом служении. Однако если видно, что ваше душепопечение не приносит должных плодов, то, быть может, Бог даровал вам нечто иное. Это никого не оправдывает в нежелании помочь людям, но может побудить некоторых поискать себя в других сферах, оставив заниматься искусством душепопечения более одаренным в этой области.

Перефразируя 1 Кор. 12:14–18, можно сказать: «Тело же не из одного члена, но из многих. <...> Если учитель скажет: „Я не принадлежу к телу, потому что я не душепопечитель“, то неужели он потому не принадлежит к телу? Если все тело душепопечитель, то где учитель? Если все учителя, то где диаконы? Но Бог расположил члены, каждый в составе тела, как Ему было угодно. <...> Не может учитель сказать благовестнику: „Ты мне не надобен“; или также проповедник душепопечителю: „Ты мне не нужен“».

Ясно, что мы нужны друг другу, и душепопечение есть функция — но только одна из многих — действующей Церкви. Мы помогаем людям посредством душепопечения, но мы можем помогать им и через проповедь веры, учение, удовлетворение социальных нужд, а также иных сторон служения.

Обязанности душепопечителя

Порой душепопечение, особенно пастырское, бывает тщетным потому, что у душепопечителя нет ясного представления о *своих* служебных обязанностях и

41 Erich Fromm, *The Art of Loving* (New York: Bantam, 1956), 4, 5. Я благодарен Барри Эстеду за приложение этого толкования к искусству душепопечения; см.: Barry K. Estadt, *Pastoral Counseling* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1984).

42 Более подробно этот вопрос рассматривается в книге: Gerard Corey, Marianne Schneider Corey, and Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3d ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1988), 33–43.

43 Fromm, *Art of Loving*, 93.

44 Рим. 12:7; Еф. 4:11.

ответственности. Основываясь на идеях пастора–психолога Мориса Уагнера, можно определить несколько возможных уровней ролевых заблуждений⁴⁵.

1. Дружеские отношения против душепопечения. Дружеские отношения предполагают товарищеские встречи, в том числе и взаимное свидетельство. Душепопечение есть беседа, нацеленная на разрешение конкретной проблемы и сосредоточенная прежде всего на удовлетворении нужд одной личности — подопечного. По ходу всего этого процесса душепопечителю надо периодически видеться с подопечным; но если такие встречи затягиваются, приобретая первостепенное значение, эффективность душепопечения уменьшается.

2. Спешка против неторопливости. Занятые, ориентированные на цель люди часто стремятся ускорить наступление успешной развязки процесса душепопечения. Верно, душепопечители не должны тратить время попусту, но также верно и то, что душепопечение не терпит поспешных действий. «Всякий успех душепопечителя зависит в существенной мере от его спокойного, вдумчивого подхода ко всему, что говорит подопечный»⁴⁶. Когда установлен неторопливый, соразмеренный темп, душепопечитель меньше склонен к принятию поспешных решений, и его подопечные чувствуют большую поддержку и убеждаются в серьезной заинтересованности душепопечителя.

Последние исследования указывают на эффективность краткого курса душепопечения⁴⁷. Сжать курс можно, сосредоточившись на одной, конкретной проблеме. Когда душепопечитель пытается сделать на одном сеансе слишком много, его подопечный чувствует себя подавленным и загнанным в тупик. Процесс душепопечения должен идти в запланированном темпе и неспешно, хотя для этого могут потребоваться более короткие, но и более частые встречи.

3. Пренебрежение против сочувствия. Некоторые душепопечители научились ловко распределять людей по категориям (например, они могут наклеить на подопечных такие ярлыки: «плотской христианин», «беспечный холостяк» или «флегматик»), чтобы затем отпустить, вынеся поспешное заключение, проведя ускоренную консультацию или отделившись стандартным советом. Кто может вынести подобное пренебрежительное отношение к себе? Мало кому может существенно помочь душепопечитель, не желающий выслушать своего подопечного сочувственно и благожелательно.

4. Пристрастие против беспристрастия. Наступает момент, когда подопечных следует обличить в грехе или раскрыть им глаза на неверное поведение, но это обличение не должно быть осуждением или поучением людей. Когда на подопечных нападают, они защищаются (часто впадая в гнев), уходят в отчаянии со словами «Какой в этом смысл? Все это ни к чему!» или неохотно и только временно соглашаются с душепопечителем. Ни одна из подобных реакций не способствует духовному росту подопечного, и все это — лишь отклик на технику душепопечения, за которой скрываются собственные неразрешенные проблемы душепопечителя, неуверенность в себе или жажда власти.

Об Иисусе написано, что Он не может не «сострадать нам в немощах наших». Он никогда не игнорировал греха, но понимал грешников и всегда выказывал благость и уважение к тем, кто, подобно женщине у колодца, хочет понять, раскаяться и изменить свое поведение.

5. Директивность против интерпретации. Это наиболее распространенное заблуждение, которое (как мы видели выше) может отражать бессознательную установку

45 Maurice E. Wagner, "Hazards to Effective Pastoral Counseling, Part One", *Journal of Psychology and Theology* 1 (July 1973): 35–41; **Part Two**, 1 (October 1973): 40–47.

46 Ibid., pt. 1, 37.

47 Обзор этого метода представлен в гл. 7 книги **"Brief Counseling"**, in Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, **Tex.**: Word, 1986). Более полно вопрос обсуждается: Richard A. Wells, *Planned Shortterm Treatment* (New **York**: Free Press, 1982). Популярное изложение см.: "Quick-Fix Therapy", *Newsweek*, 26 May 1986, 74–76.

душепопечителя доминировать и властвовать. Когда подопечным велят делать нечто, они путают личное мнение христианского душепопечителя с волей Божьей и испытывают чувство вины, если не следуют его советам. Они редко учатся достигать такой степени духовной и эмоциональной зрелости, которая позволила бы им принимать самостоятельные решения в жизни. Душепопечитель и его подопечный должны работать как в связке, где душепопечитель исполняет роль учителя–тренера, ставящего перед собой цель — рано или поздно оставить подопечного одного.

6. Субъективность против объективности. Есть тонкое различие между желанием помочь и чрезмерной эмоциональной увлеченностью этим. Это особенно верно в ситуации, когда подопечный сильно взволнован, поставлен в тупик или пытается справиться с проблемой, которая беспокоит и самого душепопечителя.

Эмоциональная увлеченность ведет душепопечителя к утрате объективности, а затем к снижению эффективности душепопечения. Людям, склонным к состраданию, эмоциональной вовлеченности не избежать, но христианский душепопечитель может противопоставить этой склонности установку действовать, исходя из того, что душепопечение есть профессиональная помощь, которая, несомненно, должна проводиться в рамках отведенного времени. Эти рамки устанавливаются не с целью разобщения душепопечителя с подопечными. Напротив, они способствуют сохранению должной объективности душепопечителя, желающего давать подопечным реальную помощь.

7. Нетерпение против реализма. Многие душепопечители приходят в уныние, а порой и в смятение, если не видят немедленной позитивной динамики в состоянии своих подопечных. Однако проблемы подопечных развиваются длительное время, и неблагоприятно предполагать, что они быстро могут исчезнуть после вмешательства душепопечителя. Несомненно, мгновенные изменения бывают, но редко. Для того чтобы подопечные отошли от прошлых мыслительных и поведенческих установок и восприняли новые, часто требуется достаточно много времени.

8. Притворство против неподдельности. Душепопечители порой считают, что им надлежит стремиться к полному совершенству, всегда говорить и делать лишь уместное, не совершать никаких ошибок и демонстрировать непреходящую компетентность и навыки, позволяющие успешно действовать в ситуациях душепопечения любого типа⁴⁸. Такие душепопечители неохотно признают собственные немощи или ограниченность своих знаний. Они производят впечатление людей неискренних, отчужденных, а порой напыщенных. Подопечному трудно, или просто невозможно, успокоиться и поговорить по душам с душепопечителем, который старается показаться совершенством.

Известен лишь один Душепопечитель, Который достиг совершенства, никогда не заблуждался и говорил одну лишь правду. Нам, последователям Его, надо успокоиться, понять, что мы все ошибаемся, перестать прятаться за профессиональными обязанностями и положиться на Него, надеясь, что Он вложит в наши уста нужные слова и даст нам мудрость, чтобы наше душепопечительство было результативным.

9. Оборона против эмпатии. Большинство душепопечителей временами воспринимают душепопечение как угрозу. Когда мы отдаем себе отчет в том, что не приносим пользы, испытываем чувство вины или опасаемся, что подопечный причинит нам вред, помочь может умение слушать эмпатично (т. е. с полным вниманием и сочувствием к подопечному).

Если появляются подобные опасения, полезно исследовать причины их возникновения. Если вы не знаете ответа, подумайте, как обсудить эту проблему с другом или сослуживцем–душепопечителем. Чем больше мы узнаем о себе и примем себя такими, как есть, тем меньше, по всей вероятности, будем бояться своих подопечных.

Душепопечителю следует постоянно бодрствовать, если он знает о подстерегающих его опасностях, наподобие этих. Будучи подручными Христа, мы славим Бога чистым сердцем,

пытаясь трудиться по возможности лучше, принося извинения за допущенные ошибки, назидаясь ими и употребляя их в качестве средства для достижения цели и улучшения положения.

Оказавшись в рабочей ситуации на нездоровых ролевых позициях, душепопечитель обязан без промедления начать перестройку сложившихся взаимоотношений, иногда даже ставя подопечных в известность о своих намерениях (например, твердо придерживаться фиксированного времени, или не бросаться на помощь по первому зову подопечного, или стать менее директивным). Такая перестройка всегда нелегка. Но в противном случае вас ждет дальнейшая ролевая неопределенность и бесполезное душепопечение.

Не стоит делать из происходящего трагедии, ведь и то, и другое исправимо. «Надо помнить всегда, что истинным Душепопечителем является Христос; мы же — только подручные и представители Его, исполняющие Его дело. Святой Дух — наш Утешитель и Вождь — поведет нас, чтобы освободить от рабства греху тех, кто, ведомый Им, обратится за помощью к нам»⁴⁹.

Уязвимость душепопечителя

Душепопечение было бы легким занятием, если бы всякий подопечный и впрямь стремился бы получить помощь, был честен и во всем сотрудничал с душепопечителем. К сожалению, такое встречается отнюдь не всегда. Некоторые подопечные сознательно или бессознательно стремятся манипулировать душепопечителем, срывать его замыслы или просто отвергать сотрудничество с ним. Для последнего же это словно ушат холодной воды, ведь он хочет достичь поставленной цели и его усилия могут увенчаться успехом лишь тогда, когда люди изменятся в лучшую сторону. Работать с теми, кто сопротивляется и отказывается от сотрудничества, всегда трудно. Соглашаясь помогать таким подопечным, мы встаем на путь, чреватый противоборством, ведь они могут употреблять нас в сугубо собственных интересах, а это означало бы наше поражение.

Имеется три широко распространенных способа, с помощью которых подопечные могут подрывать замыслы душепопечителя, умножая число его уязвимых мест.

1. Манипуляция. Некоторые, мастерски контролируя ближних, добиваются от них всего, что им хочется. Рассказывают о неуверенном в себе молодом душепопечителе, который хотел приносить людям пользу. Не желая носить ярлык, который приклеили его предшественнику — «Наплеватель», он решил угождать всем и каждому. Встречи становились все дольше и происходили все чаще. Вскоре душепопечитель начал звонить своим подопечным по телефону, бывал у них «на побегушках», делал за них покупки и давал им в долг; они же постоянно благодарили своего душепопечителя, не упуская возможности потребовать от него всякий раз чего-то большего.

Мало пользы от душепопечителя, позволяющего манипулировать собой. Люди, манипулирующие таким душепопечителем, часто делают это тонко и умело; манипуляция для них может быть образом жизни. Душепопечитель должен давать отпор манипулятивной тактике, не поддаваться ей, а обучать подопечных способам общения, приносящим большую пользу.

По всей видимости, душепопечителю было бы разумно постоянно задаваться следующими вопросами: «Кто манипулирует мной?» «Не вышел ли я за круг обязанностей душепопечителя?» «Что в действительности хочется моему подопечному?» Порой люди просят помочь им в разрешении той или иной проблемы, а в действительности покушаются на ваше внимание и время, чтобы либо заручиться вашим одобрением своего греховного или иного опасного поведения, либо найти в вас опору, сделав своим союзником в семейном конфликте. Иногда люди будут приходить к вам в надежде на то, что супруги, члены семьи или начальники, вовлеченные в конфликт, перестанут осуждать их поведение, когда узнают,

что они нуждаются в душепопечении. Заподозрив такое мошенничество, или манипуляцию, разумно будет обсудить этот вопрос с подопечным (будучи готовым к тому, что он, по всей видимости, станет противоречить вам), а затем выстраивать душепопечение в определенном смысле иначе, чтобы предотвратить потенциальную манипуляцию или использование душепопечителя в своих интересах. По всей видимости, так оно и есть, потому что «люди, действительно нуждающиеся в помощи, не бывают требовательными», недобросовестными и манипулятивными⁵⁰.

2. Контртрансфер. (Фрейд в свое время предложил специальный термин — трансфер, что означает перенос пациентом страстного влечения на своего терапевта. — *Примеч. ред.*) Контртрансфер имеет место, когда собственные потребности душепопечителя начинают выступать в качестве фактора, искажающего процесс лечения. Если сеанс душепопечения становится плацдармом для решения ваших собственных проблем, подопечные вряд ли могут рассчитывать на вашу помощь, а вы будете говорить или действовать так, что впоследствии пожалеете об этом.

Предположим, вы испытываете сильное половое влечение или романтическое чувство к вашему подопечному; вы склонны взять его под защиту; между встречами вы предаетесь мечтам и грезам о нем; вы находите способ отгородиться от подопечных, которые вам несимпатичны, и уделяете дополнительное время и умышленно затягиваете встречи с другим, которому симпатизируете; вы нуждаетесь в любви и одобрении со стороны подопечного или чувствуете такую близость к нему, что не можете отличить своих чувств от его. Все вышеперечисленное может говорить о том, что ваши личные потребности и проблемы вторглись в ваше служение⁵¹. Быть может, вы попали в сильную эмоциональную зависимость от своего подопечного и ваша объективность (а это значит и результативность душепопечения) уже утрачена.

Время от времени подобные тенденции может находить в себе всякий душепопечитель. Своевременно распознать эту опасность — значит сделать первый шаг к предупреждению сложных ситуаций и обезопасить себя. Небесполезно также обсудить эти опасности с проникательным другом или коллегой — душепопечителем. Эти люди помогут вам взглянуть на себя как бы со стороны и проанализировать проблемы, которые могут препятствовать вашему душепопечительству⁵².

3. Сопротивление. Часто люди идут к душепопечителю в расчете на немедленную помощь; однако, видя, что окончательное избавление от их боли требует времени, усилий и еще большей боли, они начинают противодействовать душепопечению. Иногда подопечные противодействуют душепопечителю, не желая избавиться от своих проблем, которые приносят им определенные выгоды (повышенное внимание к собственной персоне со стороны окружающих, компенсация нетрудоспособности, ограниченная ответственность и более изысканные «удовольствия», например, возможность усложнить существование своим ближним)⁵³. Поскольку успешно проведенное душепопечение лишает подобных преимуществ, подопечный не сотрудничает с душепопечителем.

Далее, встречаются люди, которые чувствуют себя сильными и испытывают удовлетворение от того, что могут расстроить замыслы ближних, в том числе и профессиональных душепопечителей. Они часто и в разных ситуациях пытаются убедить себя: «Мне уже ничто не поможет, ну чем этот душепопечитель лучше меня, ведь у него сб

50 William E. Hulme, "The Counselee Who Exploits the Counselor", *Pastoral Psychology* (Sunt 1962): 31–35.

51 Превосходный обзор этих вопросов см.: Corey et al., *Issues and Ethics*, 46–53.

52 A. F. X. Calabrese, "Countertransference", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 254, 255.

53 Armand M. Nicholi, Jr., ed., *The Harvard Guide to Modern Psychiatry* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1978), 9.

мной ничего не вышло?» Итак, вы продолжаете работать с таким человеком, он же притворяется, что сотрудничает с вами, но результатов никаких.

В процессе душепопечения психологические защитные механизмы подопечного начинают сдавать. Это порождает в нем сопротивление, беспокойство, гнев и неповиновение, которые не всегда осознаются. Если сопротивление продолжается, требуется более фундаментальное исследование.

Если подопечный относительно хорошо адаптирован, то его сопротивление может стать темой открытого, пусть и осторожного обсуждения. Подопечный должен при этом осознать, что только он (а не душепопечитель) несет в конечном счете ответственность за успех или неуспех. Душепопечитель обеспечивает определенность взаимоотношений, не уходит в оборону, понимая, что результат функционирования душепопечителя и человека не всегда прямо пропорционален видимым успехам.

Как душепопечители, мы всегда сможем реагировать на потенциальные проблемы, если будем часто и в разных ситуациях задавать себе (и друг другу) вопросы, подобные следующим⁵⁴:

- Что заставляет меня утверждать, что этот человек — наихудший (наилучший) из всех, с кем я занимался душепопечительством?
- Чем объясняется то, что мы (я или мой подопечный) всегда опаздываем?
- В чем причина, что мы (я или мой подопечный) затягиваем (сокращаем) установленную ранее продолжительность встреч?
- Не слишком ли остро я реагирую на то, что говорит этот подопечный?
- Не скучно ли мне наедине с этим подопечным? Если скучно, то по чьей вине — моей, его или нас обоих?
- Почему я всегда не соглашаюсь (соглашаюсь) с этим подопечным?
- Хочу ли я процесс душепопечения с этим подопечным завершить (или продолжить, несмотря на то что все сроки уже вышли)?
- Не стал ли я испытывать слишком большую симпатию к этому подопечному?
- Не думаю ли я об этом подопечном слишком часто между встречами, не мечтаю ли о нем и не выражаю ли излишний интерес к этой личности или этой проблеме? Если да, то почему?

Сексуальность душепопечителя

Всякий раз, когда два человека работают над достижением общей цели, между ними возникает дух товарищества и сердечности. Если этих людей многое объединяет, особенно если они лица противоположного пола, эти теплые чувства часто несут в себе сексуальный компонент⁵⁵. Сексуальное притяжение между душепопечителем и подопечным именуют «проблемой, в отношении которой священник глух и нем»⁵⁶. Говорим мы об этом или не говорим, с проблемой такого свойства сталкиваются почти все душепопечители, по крайней мере периодически.

Душепопечителю часто приходится говорить с подопечным о тех или иных частных подробностях, обсуждать которые в каких бы то ни было иных ситуациях он не имеет права, особенно когда речь идет об отношениях между мужчиной и женщиной, не связанных

54 См.: Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor* (New York: Seabury, 1977).

55 Nathaniel S. Lehman, "The Normality of Sexual Feelings in Pastoral Counseling", *Pastoral Psychology* 105 (June 1960): 49.

56 Charles L. Rassieur, *The Problem Clergymen Don't Talk About* (Philadelphia: Westminster, 1976).

брачными узами. Это может приводить к сексуальному возбуждению как душепопечителя, так и подопечного.

Вероятность безнравственного поведения возрастает при наличии следующих обстоятельств:

- Подопечный привлекателен и/или старается соблазнить.
- Душепопечитель не находит удовлетворения эмоциональных и физических (сексуальных) потребностей нигде в другом месте.
- Подопечный дает понять, что нуждается в душепопечителе.
- В процессе душепопечения подробно обсуждаются факты, приводящие к сексуальному возбуждению.

Много лет тому назад Фрейд написал, что трудно уловимые, едва различимые воздействия, наподобие вышеописанных, «весьма опасны, поскольку побуждают тебя забыть о лечебной этике и поставленных целях ради романтического приключения». Мало кому из читателей этой книги не знакомы душепопечители (включая и тех, кто занимался пастырским душепопечением), которые пошли на компромисс с собственной совестью «ради романтического приключения». В результате подобных приключений их освобождали от служения, они лишались доброго имени, душепопечение их становилось безуспешным, а у некоторых распадался брак, не говоря уже о тех пагубных последствиях, которые могли возникать у самих подопечных⁵⁷. Половое влечение к подопечному — явление обычное, так что мудрый душепопечитель старается сохранить прежде всего голову — самообладание.

1. Духовная защита. Размышления над Словом Божиим, молитвы (включая ходатайственные молитвы ближних) и упование на Святого Духа являются существенно важным делом. В дополнение душепопечители должны наблюдать за тем, что творится в их собственной душе. Действие часто проигрывается в воображении, так что бдительный душепопечитель берет за правило не допускать похотливых мыслей. Священное Писание предлагает помышлять лишь о том, что истинно, честно, справедливо, чисто, любезно, что только добродетель и похвала⁵⁸.

Хорошо также найти другого верующего, перед которым можно было бы регулярно отчитываться в своих поступках. Это может сильно влиять на ваше поведение. Наконец, будьте осторожны и не попадайтесь в опасную ловушку следующей сентенции: «То, что случается с другими, никогда не случится со мной». За этим стоит все та же гордыня, способная сделать любого из нас особо податливым на искушение. Эта сентенция пренебрегает библейским предупреждением: кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть⁵⁹.

А что, если вы и в самом деле падете? Мы служим Богу, Который прощает⁶⁰, только вот последствия нашего падения, шрамы, нанесенные им в виде чувства вины, потери доброго имени или распавшегося брака, могут остаться на всю жизнь. Если мы исповедуем любой грех, то Он простит нам, но затем мы обязаны изменить свои последующие помыслы и поведение, приводя их в большее соответствие с библейским учением.

2. Осознание сигналов опасности. Христианский психиатр Луис Макберни утверждает, что «на любом участке этой дороги в погибель, усыпанной цветами, мы можем обратиться и избежать опасности, если осознаем ее и увидим ужасные последствия»

⁵⁷ Пагубное влияние подобного душепопечения на подопечных документировано, см.: Nicholi, *Harvard Guide to Modern Psychiatry*.

⁵⁸ Флп. 4:8.

⁵⁹ 1 Кор. 10:12. Более подробно эти вопросы изложены: Randy Alcorn, "Strategies to Keep from Falling", *Leadership* 9 (Winter 1988): 42–47.

⁶⁰ 1 Ин. 1:9.

отступления в душепопечении перед сексуальными искушениями⁶¹. Эти предупредительные знаки могут быть внешними (исходящими от близких) или внутренними (исходящими из самого себя).

Внешние знаки опасности включают:

- Рост зависимости — подопечный требует больше внимания и времени.
- Одобрение и восхищение — подопечный продолжает все чаще благодарить и превозносить душепопечителя.
- Жалобы на одиночество — при этом подопечный порой взывает к жалости со стороны душепопечителя, прося помочь облегчить его томление.
- Вручение подарков — подарки часто являются признаком роста эмоциональной вовлеченности, приводя иногда к обострению чувства долга.
- Телесные прикосновения — часто начинаются с касаний вскользь с постепенным переходом ко все более близкой телесной связи.
- Другие формы обольщения. Обращайте внимание, скажем, на то, «какие наряды носит женщина, использует ли духи, делает ли утонченные комментарии, или шутит о вашей неотразимости как мужчины, намекает ли на свою доступность в отсутствие мужа, или все больше переходит на темы о сексуальном на сеансах душепопечения». Все это, как пишет Макберни⁶², — красные флажки, которые душепопечитель должен увидеть и непременно учесть.

Похожие знаки опасности могут возникать и в глубине души душепопечителя. Внутренние знаки опасности включают:

- Мысли о подопечном между встречами и восхищение его личностью.
- Сравнение подопечного со своим спутником жизни (при этом из виду упускается то, что личность подопечного вам не знакома, этот человек просто другой, нетребовательный и, возможно, вы произвели на него очень сильное впечатление).
- Поиски благовидных предлогов быть рядом с подопечным, скажем, на вечерах или продленных сеансах душепопечения.
- Первые сексуальные фантазии, связанные с подопечным.
- Желание поделиться собственными проблемами с этим человеком, который кажется вам таким чутким и заботливым.

Все это становится еще опаснее, если отношения самого душепопечителя со своим спутником жизни охладели или расстроились.

3. Обуздание запретного. Устанавливая и соблюдая четкие правила, можно избежать некоторых сексуальных опасностей. Определитесь с частотой и продолжительностью встреч и твердо соблюдайте их; не поддерживайте долгих бесед по телефону; остерегайтесь телесного контакта⁶³; при встречах садитесь так, чтобы не быть объектом для нескромных

61 Louis McBurney, *Counseling Christian Workers* (Waco, Tex.: Word, 1986), 268–270.

62 Ibid., 269. Эти вопросы обсуждаются далее: Andre Bustanoby, "Counseling the Seductive Female", *Leadership* 9 (Winter 1988): 48–54.

63 Прикосновения и объятия могут быть лечебным фактором, но душепопечитель должен учитывать то, как подопечный станет воспринимать подобный контакт. Спросите себя, почему вы склонны прикасаться к одним подопечным больше, чем к другим. Для чего это нужно вам? Не удовлетворяют ли такие прикосновения некоторых ваших личных потребностей? О том, как уходить от подобных искушений, популярно рассказано в книге: John R. Hornbrook and Dorothy Fanberg Bakker, *The Miracle Touch* (Lafayette, La.: Huntington, 1985).

взглядов и не давать никаких поводов к установлению приватных отношений; пресекайте любые долгие и детализированные обсуждения сексуальной тематики. Удерживайтесь от всякого рода зла⁶⁴ и никогда не забывайте, что всякому из нас должно остерегаться, чтобы не впасть в искушение⁶⁵.

4. Испытание установок. Отрицанием своей сексуальности ничего хорошего не добьешься. Сексуальные чувствования, эмоции и ощущения широко распространены, порой неловки, часто провокационны, однако, без всякого сомнения, управляемы. Запомните следующее:

1) Общественные последствия. Уступив сексуальным искушениям, можно уронить свое доброе имя, разбить брак и нарушить ход душепопечения.

2) Косвенные профессиональные последствия. Сексуальная близость с подопечными не приводит к разрешению их проблем и не помогает сохранению профессионального облика душепопечителя. Всегда помните, что вы — профессиональный душепопечитель. Старайтесь также быть зрелой личностью, человеком Божиим.

3) Богословская истина. Прелюбодеяние и любодеяние — это грехи, которых надо всячески избегать. Человек, как пишет психиатр Виктор Франкль, «вовсе *не* робот и не подопытный кролик; он сам решает, уступить ему или дать отпор неблагоприятным обстоятельствам. <...> ...Всякий человек волен измениться в любой момент»⁶⁶. Мы жалуемся, что сатана попутал нас сделать то-то и то-то; однако при этом мы забываем, что сатане дано лишь искушать нас. Он не в силах заставить нас сделать что-либо. Мы сами выбираем грех, осознанно и вопреки побуждениям Святого Духа, Который пребывает в верующем и Который больше того, кто в мире, то есть больше дьявола (1 Ин. 4:4). Сложившиеся обстоятельства или последствия прошлого могут сделать нас менее защищенными от искушений, но это никак не снимает с нас ответственности перед Богом. Каждый ответит за свое поведение.

5. Социальная поддержка и защита. Эффективная стратегия совладания включает откровенное признание сексуального влечения. Ценным может оказаться также обсуждение этой проблемы с одним или двумя самыми близкими, заслуживающими доверия лицами.

Вначале идет спутник жизни. Хорошее супружество не предохраняет от романтического, сексуального увлечения, но супружество само по себе существенным образом влияет на способность душепопечителя действовать согласно эффективной стратегии совладания⁶⁷. Иногда из-за страха, смущения или нежелания причинять боль душепопечитель не обсуждает эту проблему со своим спутником жизни. В результате упускает удобный случай для глубокого, всестороннего общения супругов, поддержки и утешения. Если отношения с подопечным стали серьезной угрозой браку душепопечителя, то это, по всей видимости, произошло по причине скрытой дисгармонии в его браке, существовавшей еще до появления данного подопечного⁶⁸.

Полезно обсудить свои чувства с другим испытанным, доверенным душепопечителем или самым близким другом. Таким путем эту проблему можно будет рассмотреть в перспективе; друг из числа христиан может молиться за вас, и тогда появится кто-нибудь, кому вы сможете все объяснить.

Следует ли говорить о сексуальном влечении с самим подопечным? Порой это бывает уместно, если содействует его самоосознанию и личностному росту. Но вести такие

64 [redacted] 1 Фес. 5:22 KJV.

65 [redacted] 1 Кор. 10:12.

66 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Pocket Books, 1963), 206, 207.

67 [redacted] 1 Ин. 4:4.

68 См. пасторский обзор: Rassieur, *The Problem Clergymen Don't Talk About*, 32–34; see also Michael E. Phillips, "What I Can, and Can't, Discuss at Home", *Leadership* 9 (Spring 1988): 52–56.

дискуссии весьма и весьма опасно. Некоторые подопечные могут истолковать подобные разговоры как приглашение к большей приватности. Другие, особенно инфантильные, духовно незрелые или прельщенные подопечные, могут рассказать другим о ваших разговорах, что будет иметь ужасные последствия для вашего служения. Перед тем как сказать о своих сексуальных эмоциях и ощущениях подопечному, было бы благоразумно обсудить это с близким другом или профессиональным психотерапевтом.

Решитесь вы говорить о своих чувствах или нет, неизвестно, но попытайтесь все же последовать советам, которые даны в предыдущих параграфах. Если вы увидите, что тревога в процессе встреч по-прежнему не оставляет вас, что из-за сексуальных фантазий и боязни не угодить своему подопечному у вас нарушается концентрация внимания, если вы с нетерпением ждете очередной встречи и боитесь, что сеанс будет отложен или вскоре завершен, серьезно рассмотрите вопрос о передаче своего подопечного другому душепопечителю⁶⁹.

Этика душепопечителя

Чисто профессиональные организации по душепопечению (такие, скажем, как Американская ассоциация психологов, Американская ассоциация семейной психотерапии и Американская ассоциация пастырского душепопечения) разработали этический кодекс с целью защитить общественность от неэтичных методов и дать душепопечителям руководство для принятия сложных этических решений. В большинстве случаев христианские специалисты стремятся следовать этим этическим нормам, однако, принимая Библию как Слово Божье, мы относимся к Священному Писанию как истине в последней инстанции, которой проверяются все наши этические решения.

Христианский душепопечитель во всякой личности уважает ее человеческое достоинство, человека, сотворенного по образу и подобию Бога, пусть и запятнанного первородным грехом, но возлюбленного и искупленного Богом. Всякий человек наделен чувствами, мыслями, волей и свободой, чтобы строить свое поведение согласно своему волеизъявлению.

Как человек, посвятивший себя служению людям, душепопечитель воистину думает о самом благом и не пытается манипулировать подопечными или вмешиваться в их жизнь. Как слуга Божий, душепопечитель обязан жить и действовать согласно библейским заповедям. Как служащий, душепопечитель пытается выполнять свои обязанности, причем честно и квалифицированно. Как гражданин и член общества, душепопечитель стремится подчиняться властям и действовать на благо культуры.

Когда каждый имеет подобные исходные предпосылки и ценности, работа душепопечителя идет ровно. Этические проблемы появляются в том случае, когда ценности душепопечителя и подопечного не соответствуют друг другу или когда приходится принимать трудные решения. Многие (если не все) из этих решений касаются проблемы конфиденциальности. В качестве иллюстрации рассмотрим следующие примеры:

- Подопечный конфиденциально открывает вам, что преступил закон или собирается навредить ближнему. Сообщите вы об этом в полицию или его потенциальной жертве?
- Незамужняя дочь председателя вашего церковного собрания признается, что беременна и собирается сделать аборт. Как вы поступите, получив информацию подобного рода?
- Молодой человек просит помочь обрести большую уверенность в общении с противоположным полом, чтобы ему успешнее подбивать *своих* подружек на интимную связь. Как, по вашему мнению, обязан поступить душепопечитель, считающий любодеяние

— добрачную половую жизнь — грехом? Допустим, вы служите церковным душепопечителем. Было бы ваше решение иным, если бы вы трудились в светском учреждении?

• Выпускник семинарии, подыскивающий себе пасторскую должность, признается на сеансе душепопечения, что является гомосексуалистом. Разоблачите вы его или нет, если вас попросят дать о нем письменный отзыв?

Легких ответов на подобные вопросы нет. Несомненно, душепопечитель должен твердо держаться обязательства не разглашать конфиденциальных сведений, однако что делать, если на карту поставлено благополучие самого подопечного или другого человека? В подобных ситуациях душепопечителю надо побуждать подопечного рассказать обо всем непосредственно заинтересованным лицам (полиции, работодателям, родителям и другим), не разглашая (как правило) конфиденциальных сведений, полученных им от подопечного, без его ведома⁷⁰.

Кроме того, душепопечитель, соответствующий требованиям высокой нравственности, не подает медицинских и юридических советов, не предлагает каких-либо других услуг, для исполнения которых у него нет необходимой подготовки и квалификации. В США и странах, где душепопечитель имеет соответствующую лицензию или сертификат, он уведомляет о своих услугах согласно действующим законным актам⁷¹. Бывает, что тому, кто вынужден много заниматься душепопечением, надо обратиться к юристу, чтобы выяснить, не совершает ли он противозаконных действий.

В каждом нравственном самоопределении христианский душепопечитель стремится действовать так, чтобы чистым сердцем славить Бога, неукоснительно следовать библейскому учению и думать о благополучии подопечного и ближних. Когда наступает время трудных решений, душепопечителю надлежит конфиденциально обсудить ситуацию с одним или двумя другими христианскими душепопечителями и/или с юристом, врачом или пастором, которые способны помочь принять высоконравственное решение. Зачастую не обязательно открывать при этом имя вашего подопечного. Христианскому душепопечителю в такой ситуации надо собрать как можно больше фактических данных (включая библейские), искренне веруя в то, что Бог окажет ему направляющую помощь, и лишь затем принять самое мудрое, по возможности, решение с учетом лучшего из всех доступных свидетельств⁷².

Переутомление душепопечителя

Лица, изучающие душепопечение, иногда предполагают, что служение людям принесет им удовлетворение и будет призванием на всю жизнь. Однако проходит немного времени и большинство убеждается в том, что душепопечение — это изнурительный труд, что многим подопечным не становится лучше, а постоянная занятость проблемами и бедами ближних оборачивается временами их, душепопечителей, психологическим, телесным и духовным

70 Ibid., 116, 117.

71 По частному запросу государственные и местные органы обычно высылают полную информацию о действующем лицензионном праве. В некоторых штатах не разрешают называться «психологом» или «душепопечителем/консультантом» лицам, не прошедшим обязательной регистрации и/или сертификации в установленном законными актами порядке. Предусмотренные местным законодательством требования могут быть различными в разных местах.

72 Дополнительные сведения по этим вопросам см.: Corey et al., *Issues and Ethics*, and John C. Hoffman, *Ethical Confrontation in Counseling* (Chicago: University of Chicago Press, 1979). Обе книги, хотя и написаны не с позиций евангельского христианства, могут принести пользу мыслящему читателю.

переутомлением. Хроническое переутомление способствует возникновению у душепопечителя синдрома «выгорания» — состояния, при котором у тех, кто посвятил себя служению людям, происходит, по определению одного автора, «прогрессирующая утрата идеализма, энергии и цели», связанная с их работой⁷³. Часто такое «выгорание» сопровождается ощущением никчемности, бессилия, появляется раздражительность, усталость, цинизм, апатия и неверие в свои возможности. Душепопечители, придающие большое значение теплоте, искренности, превращаются в холодных, отчужденных, черствых и измотанных служителей. В бессознательных попытках самозащиты профессионалы облачаются в такую мощную броню, которой не одолеть никому⁷⁴.

Синдром выгорания — явление, обычное для профессиональной деятельности, связанной с душепопечением, в том числе при служении. Чаще всего этот синдром встречается у взыскательных, добивающихся во всем совершенства педантов; будучи идеалистами, они глубоко преданы своему делу, с трудом отказывают людям и одержимы работой.

Чтобы предотвратить возникновение синдрома выгорания, во-первых, нам необходимо исполняться духовной силой, которая приходит через постоянные молитвы и размышления над Словом Божиим. Во-вторых, нам нужна поддержка тех немногих близких, что принимают нас, для которых наше внутреннее имеет большее значение, чем внешнее. Каждый из нас нуждается, по крайней мере, в одном любящем и понимающем нас человеке, перед которым мы не стесняемся плакать; этот один знает все наши слабости, но ему можно доверять, поскольку он никогда не обратит этого знания против нас. В-третьих, каждому из нас надлежит постоянно определять качество тех внутренних импульсов, которые побуждают нас действовать. Надлежит постоянно напоминать себе, что личное достоинство человека проистекает от Бога, а не из человеческой потребности чего-то достичь и произвести⁷⁵.

В-четвертых, нужно иметь свободное время — периоды, когда можно прекратить общение с излишне требовательными людьми и изменить рабочие планы. Так поступал Иисус, и так должны поступать все *Его* последователи, если они хотят оставаться результативными и способными служителями. В-пятых, такие периоды помогают нам совершенствовать навыки служения, учиться справляться с конфликтами и учиться отказывать. Наконец, так можно поделить бременем с другими верующими (из числа рядовых членов церкви), которых следует побуждать быть более чуткими душепопечителями и учить их носить бремена других. Руководитель церкви или другой христианский душепопечитель, который стремится служить людям в одиночку, на всех парах движется по направлению к безуспешности, если не к потенциальному синдрому выгорания. Луис Макберни утверждает, что важно также не терять чувство юмора в отношении бытия и не относиться к своему «я» слишком серьезно⁷⁶.

73 Jerry Edewich with Archie Brodsky, *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions* (New York: Human Science Press, 1980), 14.

74 См. более подробное изложение проблемы синдрома «выгорания» в следующих материалах: Charles F. Warnath and John F. Shelton, "The Ultimate Disappointment: The Burned-Out Counselor", *Personnel and Guidance Journal* 55 (December 1976): 172–195; C. Maslach, *Burnout: The Cost of Caring* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1982); Herbert Freudenberger and Geraldine Richelson, *Burnout: The High Cost of Achievement* (New York: Bantam, 1981); Charles Perry, *Why Christians Burn Out* (Nashville: Thomas Nelson, 1982); Raymond T. Brock, "Avoiding Burnout Through Spiritual Renewal", in *The Holy Spirit and Counseling*, ed. Marvin G. Gilbert and Raymond T. Brock (Peabody, Mass.: Hendrickson Publishers, 1985), 88–102; and Victor Savicki and Eric Cooley, "The Relationship of Work Environment and Client Contact to Burnout in Mental Health Professionals", *Journal of Counseling and Development* 65 (January 1987): 249–252.

75 См.: McBurney, *Counseling Christian Workers*, 179–181.

76 Ibid.

Но что же делать тем, кто уже «выгорел»? Как можно скорее избавьтесь от телефона и быстрее отправляйтесь куда-нибудь (по крайней мере на короткое время), чтобы заняться переоценкой своей деятельности. Продумайте, как воспользоваться советами, указанными в предыдущем параграфе. Затем распланируйте, чем вы будете заниматься в свободное время. Это избавит вас от перегрузки и поможет реализовать все ваши дарования, отвлечься и передохнуть. Душепопечитель должен уметь сбалансировать свою активность, находя время для отдыха, место для игры и повод для смеха. В противном случае жизнь станет скучной, монотонной и тусклой. В этом нет ничего приятного для душепопечителя, и, уж конечно, все это никак не укрепит ваших сил и не позволит вам помогать подопечным справляться в жизни с состоянием психофизического напряжения.

Душепопечитель душепопечителя

Многие программы профессиональной подготовки предусматривают работу с душепопечителями, не прекращающими при этом своей практики. Это может быть работа в группах или личная терапия и другие подобные учебные программы. Каждая из них разрабатывается с целью повысить уровень самосознания, способствовать адекватной самооценке и отбросить эмоциональные и психологические препятствия, снижающие качество душепопечения. Хотя эти упражнения, несомненно, полезны и хорошо зарекомендовали себя, они в большей мере игнорируют величайший доступный источник продуктивной силы и мудрости христианского душепопечителя — Святого Духа, Который живет в каждом верующем и направляет его⁷⁷. Христиане увлекаются теоретической частью и специальной терминологией душепопечения иногда так, что оставляют в забвении единственный источник, из которого проистекает вся постоянная помощь и поддержка — Самого Господа. «Одухотворенное, исчерпывающее пособие душепопечителя основывается не на новейших идеях корифеев душепопечения, не на достижениях психологической науки, а на том, что „Говорит Господь Бог“»⁷⁸.

Библия говорит об Иисусе Христе как Чудном Советнике⁷⁹. Он — Душепопечитель душепопечителей; Он всегда доступен и готов ободрить, направить и дать мудрость тем, кто помогает народу. Следует повторить, что подлинно успешный христианский душепопечитель — это, по существу, проверенное и доступное орудие, посредством которого трудится Святой Дух, чтобы приводить души к Христу. Если труд душепопечителя оборачивается беспокойством и неразберихой, со всем этим можно обратиться к Самому Богу, Который обещал нам поддержку и помощь⁸⁰. Ежедневное чтение Библии поддерживает наше активное общение с Тем, Кто является нашим Душепопечителем и Помощником.

Как свидетельствует Священное Писание, Бог трудится и через других людей. В первые века христианства верующие находились в тесном «общении», у них была одна жизнь, между ними существовали прочные духовные взаимоотношения⁸¹. Бог часто оказывает помощь Своим детям, в том числе и душепопечителям, через ближних, с которыми можно делиться всем, рассуждать о грядущем, молиться, а порой и плакать. Без подобной поддержки, ободрения и верной дружбы⁸² работа душепопечителя, по всей вероятности,

77 Рим. 8:9,10; 1 Кор. 3:16; 6:19.

78 Allen Graff, "The Devotional Life of the Counselor", in *The Holy Spirit*, 67.

79 Ис. 9:6.

80 Пс. 54:23; 1 Пет. 5:7.

81 Блестящий анализ проблемы общения см.: Jerry Bridges, *True Fellowship* (Colorado Springs: NavPress, 1985).

82 Один пастырский душепопечитель назвал это «коллегиальностью» — тесными взаимоотношениями с поддерживающими сослуживцами; см.: Estadt, *Pastoral Counseling*, 76–79. О духовной помощи друзей, с богословской точки зрения, см.: Kenneth Leech, *Soul Friend: The Practice of Christian Spirituality* (New York: Harper & Row, 1980); Tilden H.

будет сложнее, а ее результативность — низкой. Нередко два и более душепопечителя могут встречаться регулярно, вместе читать Священное Писание, молиться и поддерживать друг друга. Если вам не хватает такого общения, молитесь Богу помочь вам найти одного–двух коллег, с которыми вы могли бы жить одной жизнью.

Несколько лет назад опросили многих душепопечителей. Им был задан один вопрос: как бы они провели остаток жизни, будучи обеспечены так, что могли бы делать все, что вздумается? Все опрошенные (а их было более сотни), за исключением трех, сказали, что посвятили бы весь остаток жизни делу душепопечения, причем один из них сказал, что предпочел бы заниматься душепопечением и на досуге⁸³. Душепопечение приносит огромное удовлетворение, хотя это и нелегкое занятие. Если постичь и принять это с открытой душой, служение людям станет приносить вам больше удовлетворения и вы, вероятно, станете более результативны в роли христианского душепопечителя.

Библиография

Corey Gerald, Marianne Schneider Corey, and Patrick Callanan. *Issues and Ethics in the Helping Professions*. 3d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1988.

Guy, James D. *The Personal Life of the Psychotherapist*. New York: Wiley, 1987.

Kennedy, Eugene. *On Becoming a Counselor: A Basic Guide for Non-Professional Counselors*. New York: Seabury, 1977.

McBurney, Louis. *Counseling Christian Workers*. Waco, Tex.: Word, 1986.

Edwards, *Spiritual Friend* (New York: Paulist Press, 1980). О сердечных друзьях, преимущественное позиций психологии, говорится в книге: David G. Benninger. *Psychotherapy and the Spiritual Quest* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988).

83 Sumner H. Garte and Mark L. Rosenblum, "Lighting Fires in Burned-Out Counselors", *Personnel and Guidance Journal* (November 1978): 158–160.

Глава 3.

Центральный момент душепопечения

В Библии приводится много примеров человеческих нужд. На ее страницах мы читаем о беспокойстве, одиночестве, унынии, сомнении, горе, печали, насилии, аномальной сексуальности, горечи, бедности, алчности, болезни, межличностной напряженности и о целом ряде других персональных проблем, показанных иногда на примере жизни величайших святых.

Возьмем Иова, человека благочестивого, богатого и весьма уважаемого современниками. И вот в одночасье он лишается всего: имущества и здоровья; все дети Иова погибают от смерча, что ввергает его в безутешное горе и отчаяние; вместо поддержки, он слышит от жены упреки и жалобы; трое друзей предлагают ему какую-то помощь, а Бог, казалось, пребывает где-то далеко.

Затем появляется Елиуй. Этот молодой человек выслушивает Иова и внимает его борениям. Елиуй разоблачает тех благонамеренных, но бесчувственных душепопечителей, которые прочитали Иову лекции, пытаясь помочь советом. Елиуй же, выказывая Иову благорасположение и заботу, почтительную готовность встать на один с ним уровень (без тени отношения: «я более свят, нежели ты»), смело противостоит ему, твердо указывая на суверенного Бога, одного способного помочь человеку во время испытаний. Елиуй — пример душепопечителя, преуспевшего там, где не удалось иным⁸⁴.

Несколько лет назад бывший президент Американской ассоциации психологов сделал такой вывод: даже сегодня три душепопечителя из четырех остаются безуспешными. Последние научные исследования показали, что большинство пасторов осознают свою неподготовленность к роли душепопечителей и по большей части не очень компетентны⁸⁵. Есть основания считать, что труд большинства душепопечителей не приносит положительных результатов и даже наносит урон их подопечным⁸⁶.

Но есть и такие, что достигают поставленных целей, весьма эффективно занимаясь душепопечением. Личность этих людей характеризуется такими качествами, как искренность, отзывчивость, сострадание и способность отстаивать правду, причем делать это с открытой душой и плодотворно. Эти душепопечители искусны в методиках, которые помогают подопечным продвигаться к поставленным целям⁸⁷.

В начале в этой главе мы рассмотрим общие и конкретные цели душепопечения, обсудим взаимоотношения участников, осветим вкратце несколько основных методик, дадим общее представление о процессе душепопечения и в завершение познакомимся с теоретическими подходами.

Цели душепопечения

Что заставляет людей обращаться за помощью к душепопечителю? Какие цели они преследуют при этом? На данные вопросы легких ответов не бывает. На каждый вопрос подопечные, как, впрочем, и душепопечители, могут отвечать по-разному.

84 См.: Иов. 1,2, 32–37.

85 Это исследование обобщено: Everett L. Worthington, Jr., "Religious Counseling: A Review of Published Empirical Research", *Journal of Counseling and Development* 64 (1986): 421–431.

86 Некоторые выводы и обобщения из этого исследования см.: Sol L. Garfield and Allen E. Bergin, eds., *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, 3d ed. (New York: Wiley, 1986).

87 Ibid.

Христианские душепопечители могли бы, наверное, ожидать, что их подопечные будут просить помочь с молитвой, с сомнениями, связанными с учением, с вопросами духовного роста или вины в связи с греховным поведением. Однако, согласно одному исследованию, лишь 10 процентов пастырского душепопечения связаны с вопросами, которые касаются религии⁸⁸. Чаще всего люди приходят в связи с проблемами в браке, депрессией, межличностными конфликтами, смятением, поисками смысла жизни и другими.

Иисуса заботили проблемы подобного рода. Он утверждал, что явился для того, чтобы мы имели жизнь, и жизнь с избытком⁸⁹. В одном, быть может самом известном, стихе Священного Писания Иисус объявляет о цели, с которой Бог послал Своего Сына: «Дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную»⁹⁰. Стало быть, Иисуса занимали две человеческие цели: жизнь с избытком на земле и жизнь вечная на небе.

Душепопечитель, последователь Иисуса Христа, имеет те же самые конечные цели: показать людям, как обрести жизнь с избытком, и говорить о вечной жизни, обещанной верующим. При серьезном отношении к Великому поручению возникает сильное желание видеть всех подопечных учениками Иисуса Христа. При серьезном отношении к словам Иисуса, нам, вероятно, останется лишь констатировать, что жизнь с избытком открывается только тем, кто стремится жить согласно Его учению.

Однако хорошо известно, что многие искренние христиане имеют жизнь вечную на небе, но жизни в избытке на земле пока не видели. Таковые нуждаются в душепопечении, что включает что-то еще, помимо проповеди веры или традиционного христианского образования. Такое душепопечение, например, помогает подопечным распознать неосознаваемые опасные установки, вырабатывает умение ладить с ближними и формирует новые отношения, направляет тех, кто стоит перед необходимостью принять важное решение или изменить жизненный уклад, а также демонстрирует способ мобилизации внутренних ресурсов во время внутреннего кризиса. Порой такое душепопечение, направляемое Святым Духом, может избавить подопечных от жалоб, нервозности, раздражения, сверхценных идей, картин прошлого и актуальных установок, блокирующих движение в сторону личностной зрелости. Для неверующих подобное душепопечение может стать «предшествующей евангелизацией»⁹¹, когда удаляются определенные препятствия к покаянию. Стало быть, проповедь веры и ученичество — это окончательные цели христианского душепопечительства, хотя и не единственные⁹².

Какие иные цели имеются в виду? Многие подопечные имеют весьма неопределенные представления о том, чего им хочется от душепопечения, за исключением мотива самопознания и улучшения самочувствия. Если их душепопечители тоже «хромают» в этом

88 См.: Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984), 103.

89 Ин. 10:10.

90 Ин. 3:16.

91 Этот термин был предложен Фрэнсисом Шеффером в книге *The God Who Is There* (Chicago: InterVarsity, 1968).

92 Следует признать, конечно, что некоторые подопечные примут нашу психологическую помощь и отвергнут нашу проповедь христианской веры. Иисус испытал, должно быть, подобное с десятью прокаженными (Лк. 17:11–19), когда лишь один из десяти описанных в этом эпизоде подопечных вернулся к Нему. Следует также добавить, что в наиболее секуляризованных учреждениях христианскому душепопечителю возбраняется возвещать Благою весть. В подобных обстоятельствах христианское учение, по всей видимости, возвещается не напрямую. Если подопечный интересуется религией, христианин может рассказать о значении ученичества. Если запрещается даже косвенное христианское свидетельство, то некоторые христиане отказываются работать в таких условиях. С подобными проблемами пасторам и душепопечителям, работающим в христианских учреждениях, приходится сталкиваться редко.

деле, такая терапия будет, несомненно, тщетной. Конкретные цели душепопечения зависят в основном от конкретных проблем подопечных, но все же можно выделить и общие цели, по крайней мере, следующие:

1. Самопознание. Познать себя зачастую означает сделать первый шаг на пути к исцелению. Бремя многих проблем человек возлагает на себя сам, по доброй воле, однако обратившийся за помощью может и не понимать, что многое он видит в ложном свете, действует, исходя из неправильных установок или ведет себя самоубийственно. Рассмотрим, к примеру, человека, который пришел к душепопечителю с такой жалобой: «Никто меня не любит». Но он и не осознает, что постоянные жалобы, досаждающие окружающим, и есть основная причина, по которой его отвергают. Одна из целей душепопечения — без предубеждений, очень тонко помочь подопечному понять подлинную картину происходящего в его душе и окружающем мире.

2. Общение. Хорошо известно, что в основе множества проблем супружеской жизни лежит разлад между мужем и женой. Это же истинно и не только в отношении брака. Многие люди не могут, или не хотят, общаться друг с другом. Вот почему подопечных следует побуждать находить точный и конструктивный общий язык друг с другом, учить их понимать друг друга и общаться на духовном уровне, обмениваясь чувствами, мыслями и установками. Такое общение состоит из точного самовыражения и должного, без искажений, восприятия сообщений, которые посылает ближний.

3. Обучение и изменение поведения. Поведение в большей мере (если не полностью) есть результат обучения. Душепопечение, стало быть, должно помочь подопечным в их попытках оставить неэффективные формы поведения и научиться новым, более эффективным. Такое обучение происходит при наставлении, через подражание душепопечителю или другому образцу, методом проб и ошибок. Иногда бывает необходимо разобраться с ошибками, которые подопечный совершает при этом. После такого разбора подопечного надлежит ободрить и убедить сделать новую попытку.

Допустим, вы работаете с молодым человеком, который боится представительниц противоположного пола. Известно, что умению назначить и провести свидание с девушкой можно научиться. Прочитав предыдущий параграф, вы можете рассмотреть конкретный способ помощи боязливому подопечному.

4. Самореализация. Некоторые авторы указывают на важную роль обучения подопечных оптимальному раскрытию и поддержанию своего потенциала. Это называли «самореализацией». Некоторые душепопечители видят в самореализации цель человеческого бытия, всего человеческого рода в целом, независимо от того, нуждается тот или иной человек в душепопечении или нет. Христиане могут употреблять этот термин при одной существенной оговорке — должна происходить не самореализация, а «Христосореализация». Другими словами, цель бытия состоит в том, чтобы найти полноту во Христе, достичь предела своих возможностей, полностью раскрывая себя силой Святого Духа, ведущего нас к духовной зрелости⁹³.

5. Поддержка. Часто люди стремятся к вышеуказанным целям и действуют успешно, за исключением кризисных ситуаций и периодов чрезмерных внутренних и внешних нагрузок. Для этих людей бывают полезны периоды поддержки, одобрения и «несения бремени»; тогда у них появляется возможность восстановить свои личностные и духовные ресурсы для эффективного решения будущих жизненных проблем.

6. Духовная целостность. В своем руководстве по душепопечению Хауард Клайнбелл пишет, что сутью пастырских забот и душепопечения является помощь людям в обретении духовной чистоты и целостности⁹⁴. Хотя разговоры о религии порой могут быть способом сокрытия подопечным личных психологических проблем, обратное утверждение так же

93 Steven A. Hamon, "Beyond Self-Actualization: Comments on the Life and Death of Stephen the Martyr", *Journal of Psychology and Theology* 5 (1977): 292–299.

94 Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling*, 103–137.

истинно. Подопечные часто отказываются понять и допустить, что все человеческие проблемы имеют духовные корни⁹⁵. Карл Густав Юнг как-то сказал, что среди его пациентов старше 35 лет «не было ни одного, чья проблема в истоке не оказалась проблемой поиска религиозного мировоззрения»⁹⁶. Многие согласятся с этим. Следовательно, христианский душепечитель становится духовным вождем, который направляет подопечных на путь духовного возрастания, помогает им в духовной борьбе и дает возможность находить веру и существенные ценности. Вместо диалога между душепечителем и подопечным, христианин стремится к «трилогу», а это значит, что в центре эффективного служения людям он ставит Бога⁹⁷.

Душепечение часто не бывает эффективным, если душепечитель навязывает подопечным свои собственные цели. Будет лучше, если душепечитель и подопечный станут сотрудничать, устремившись к совместно поставленным целям⁹⁸. Эти цели должны быть конкретными (а не туманными), реалистичными и (если их несколько) распределенными в логической последовательности, которая определяет цели по порядку и, быть может, по срокам.

Взаимоотношения участников душепечения

Многие люди неохотно идут к душепечителю. Каждому из нас нелегко свыкнуться с мыслью, что мы нуждаемся в помощи. Одни боятся вопросов, которые им будут задавать. У других могут быть слишком личные проблемы, и они ощущают неловкость при их обсуждении. Некоторые христиане полагают, что у них не может быть непреодолимых проблем, так что необходимость в душепечении рассматривается ими как признак личностного и духовного краха.

Добрый душепечитель знаком с этими опасениями подопечных и может утешить их. Это обеспечивает «терапевтическую обстановку»⁹⁹. Здесь меньше того, что отвлекает внимание, так что подопечный чувствует себя свободно. Терапевтическую обстановку создают в офисе или центре душепечения, однако действенную помощь можно оказать чуть ли не всюду. Некоторым укромный уголок ресторана может иногда показаться более безопасным, чем относительно формальная обстановка кабинета душепечителя.

Однако по сравнению с внешними условиями важнее условия внутренние — отношения душепечителя с подопечным. Многие душепечители согласятся с автором, который назвал взаимоотношения «сутью служения людям»¹⁰⁰.

95 Ibid., 106.

96 Carl Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (New York: Harcourt, Brace & Co., 1933), 269.

97 Wayne E. Oates, *The Presence of God in Pastoral Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986); см. также: Alan A. Nelson and William P. Wilson, "The Ethics of Sharing Religious Faith in Psychotherapy", *Journal of Psychology and Theology* 12 (Spring 1984): 15–23.

98 Gerald Corey, Marianne Schneider Corey, and Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3d ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1988), 116–118.

99 Это понятие используется: Leroy G. Baruth and Charles H. Huber, *Counseling and Psychotherapy: Theoretical Analyses and Skills Applications* (Columbus: Charles E. Merrill, 1985), 171–198.

100 Helen Harris Perlman, *Relationship: The Heart of Helping People* (Chicago: University of Chicago Press, 1979); см. также: Lawrence M. Brammer, *The Helping Relationship* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979), C. H. Patterson, *Relationship Counseling and Psychotherapy* (New York: Harper & Row, 1974), Bernard G. Guerney, Jr., *Relationship Enhancement* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977), and Arthur W. Combs and Donald L. Avila, *Helping Relationships: Basic Concepts for the Helping Professions*, 3d ed. (Boston: Allyn and Bacon, 1985).

Как строить такие взаимоотношения? Много лет назад в исследовании, проводившемся в течение четырех лет с клиническими больными и рядом душепопечителей, было обнаружено, что взаимоотношения улучшались и больные выздоравливали, если психиатры и невропатологи проявляли больше теплого, искреннего понимания¹⁰¹. Когда этих свойств не доставало, больным становилось хуже. Конечно, важно быть чутким и употреблять все доступные методики, чтобы подопечным было с вами легко, и все же главным звеном во взаимоотношениях душепопечителя с подопечным являются свойства личности душепопечителя.

1. Сердечное тепло. Эти слова подразумевают заботу, уважение или искреннее, ненавязчивое участие, интерес к подопечным независимо от их дел и установок. Иисус выказал такое отношение, когда повстречал женщину у колодца. Ее этические нормы находились, по всей видимости, на низком уровне, и Он, несомненно, никак не попустительствовал ее греховному поведению. Тем не менее Иисус оказал уважение женщине и обращался с ней как с достойным человеком. Он проявлял теплое, участливое отношение к людям повсюду, где бы ни бывал.

2. Искренность. Истинный душепопечитель — это по-настоящему открытый, искренний человек, который не пытается изображать начальника. Искренность подразумевает спонтанность без импульсивности и честность без равнодушной конфронтации. Это означает, что человек, посвятивший себя служению людям, — это личность, внешне и внутренне цельная и неповрежденная; у него не бывает, чтобы он думал одно, а говорил другое.

3. Эмпатия. О чем думает подопечный? Что на самом деле чувствует он в глубине души? Каковы ценности, верования, внутренние конфликты и раны подопечного? Добрый душепопечитель постоянно помышляет об этих вопросах, может понимать их, а также употребляет уместные слова и жесты, чтобы передать это понимание своим подопечным. Способность «со-чувствовать» подопечному — вот что мы имеем в виду, говоря о правильном эмпатическом понимании. Служить людям можно и тогда, когда мы не совсем понимаем ситуацию, однако душепопечитель, способный сочувствовать (особенно в начале душепопечения), будет, по всей видимости, результативным служителем.

О сердечном тепле, искренности и сочувствии в качестве атрибутов доброго душепопечителя упоминают чаще всего, но есть и другие важные свойства. К примеру, такие душепопечители умеют справляться со своими проблемами. Они относительно свободны от парализующих человека конфликтов, страхов и сомнений и неких личных «пунктиков». Они сострадательны, проявляют заинтересованность в проблемах людей, восприимчивы к собственным эмоциям и мотивам, стараются понять свои истинные замыслы, надежны, доброжелательны и хорошо осведомлены в области душепопечения. Обобщив все это, можно сказать, что душепопечитель должен проявлять в жизни и деятельности плоды Духа¹⁰²: радость, мир, терпение, благодать, милосердие, верность, снисхождение, воздержание и, быть может, самое важное — любовь¹⁰³.

Особое внимание уделял любви один из президентов Американской ассоциации психологов, назвавший ее «величайшим фактором психотерапии... Это нечто такое, что академическая психиатрия не может ни создать, ни сконцентрировать, ни раскрыть»¹⁰⁴. Может ли, спрашивает этот автор, христианство предложить такой способ жизни, который был бы целиком и полностью основан на любви и таким образом помогал там, где светская психотерапия терпит крах? Вот в чем вызов христианскому душепопечителю: основной

101 C. R. Rogers et al., *The Therapeutic Relationship and Its Impact* (Madison: University of Wisconsin Press, 1967).

102 Гал. 5:22,23.

103 1 Кор. 13.

104 Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion* (New York: Macmillan, 1950), 90.

способ служения людям есть любовь, следовательно, нужно просить Бога, чтобы Он возлюбил нуждающихся людей через нас, и молить, чтобы Он сделал нас любящими. Об этом стоит подумать.

Для некоторых познать любовь — значит обрести то единственное, что необходимо им для личной трансформации. Много лет тому назад один именитый детский психиатр написал книгу под названием «Мало любви». Часто и в разных ситуациях не обойтись без дисциплины, учения (стройной системы взглядов) и других терапевтических факторов¹⁰⁵. Христианский душепопечитель пытается создать взаимоотношения, основанные на любви, но старается также и в совершенстве познать основные техники душепопечения и употреблять их на практике.

Технические приемы душепопечения

Отношения душепопечителя и подопечного постепенно становятся дружескими, и они начинают сотрудничать в разрешении проблем¹⁰⁶. Однако, по сравнению с более или менее случайными дискуссиями между друзьями, взаимоотношения в процессе душепопечения характеризуются четко поставленной целью — оказать подопечному помощь. Насущные потребности самого душепопечителя находят удовлетворение в большей мере где-нибудь еще, и он не зависит от подопечного в отношении любви, самоутверждения или помощи. Душепопечители откладывают в сторону собственные конфликты и стремятся узнать о нуждах подопечных; они сообщают им о том, что понимают их нужды и готовы им помочь.

Нет простой формулы, обобщающей метод оказания этой помощи. Служение людям бывает сложным и не так-то просто изложить основные методы душепопечения в нескольких пунктах. И все же, есть определенные базисные методы, применимые в большинстве ситуаций.

1. Внимание. Душепопечителю надо сосредоточить все свое внимание на подопечном. Для этого ему следует: а) установить с подопечным визуальный контакт (при контакте глазами не рекомендуется смотреть пристально), чтобы тот постоянно убеждался в вашем участии; б) держаться просто, непринужденно, без напряжения и часто принимать сторону подопечного; в) сопровождать свою речь простой, а не излишней или возбужденной жестикуляцией. Душепопечитель должен быть учтивым, доброжелательным, им должно двигать сильное желание понять подопечного.

Занимаясь душепопечением, осознавайте, что ваше утомление, раздражительность, поглощенность другими делами, мечтательность или нетерпеливость могут помешать вам уделить подопечному достаточное внимание. Служение людям — это работа, в которой требуется чуткость, неподдельное проявление заботы и готовность воспринять то, что подопечный, быть может, попытается вам передать.

2. Слушание. Слушание — это не просто пассивное и незаинтересованное слушание слов, исходящих от другого. Плодотворное слушание — это активный процесс. Он дает возможность душепопечителю:

- Забыть о собственных конфликтах, пристрастиях и печалях, чтобы сосредоточиться на том, что хочет сообщить подопечный.

¹⁰⁵ Bruno Bettelheim, *Love Is Not Enough: The Treatment of Emotionally Disturbed Children* (Glencoe, 111.: Free Press, 1950); см. также: James C. Dobson, *Love Must Be Tough* (Waco, Tex.: Word, 1983).

¹⁰⁶ Этому обстоятельству уделяется много внимания в двух превосходных книгах: Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, 111.: Tyndale, 1978); *Connecting with a Friend: Eighteen Proven Counseling Skills to Help You Help Others* (Wheaton, 111.: Tyndale, 1985); см. также: Richard P. Walters, *How to Be a Friend: People Want to Be Friends With...* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1981).

- Наблюдать за собой, подавляя даже самое малое словесное и несловесное неодобрение или осуждение того, о чем говорит подопечный, даже если содержание его высказываний вам неприятно.

- Видеть и слышать все, что передает подопечный посредством интонации, позы, жестыкуляции, выражения лица и других невербальных средств.

- Слышать не только то, что сообщает подопечный, но и то, что опускает.

- Терпеливо переживать периоды молчания или слез, когда подопечный собирается с духом, чтобы сообщить нечто для себя болезненное, или прерывается на время, чтобы собраться с мыслями и успокоиться.

- Смотреть на подопечного, когда он говорит, но не разглядывать его пристально и не блуждать глазами по комнате.

- Понимать, что можно принимать подопечного даже в том случае, когда нельзя оправдать его поступки, ценности или верования. Иисус принял женщину, взятую в прелюбодеянии, хотя Он и не одобрял ее поведения¹⁰⁷. Бывает полезно представить себя на месте подопечных и постараться рассмотреть ситуацию с их точки зрения.

Очень просто пренебречь всем этим, мысленно витая в облаках (в особенности когда рассказ подопечного скучен, многословен или изобилует повторами), или незаметно втянуться в пустословие и просто давать советы. Когда случается такое, подопечный не чувствует, что его услышали, и часто не проявляет желания открыть свои травмы или поведать о них подробнее. Многословные душепопечители могут давать добрые советы, но этих советов почти не слышат, и еще меньше — следуют им. В таких ситуациях подопечные часто ощущают, что их просто не поняли. С другой стороны, активное слышание — это метод передачи подопечным следующего сообщения: «Меня действительно это интересует, и я от души сочувствую вам». Если душепопечитель не слушает, а взамен, жонглируя словами, пытается давать некие советы, за этим часто стоит его ощущение неуверенности в себе или неумение профессионально действовать в трудных, неопределенных или эмоциональных ситуациях.

3. Отклик. Не должно быть такого, что душепопечитель только слушает и никак не реагирует на происходящее. Иисус был благим слушателем (посмотрите, как терпелив Он был с парой сбивших с толку учеников по дороге в Эммаус), но помогал Он не только слышанием, но и делами, и присущим лишь Ему словом.

Направление — это методика из арсенала душепопечителя, искусство неприметного ведения диалога. «Что произошло затем?» «Что вы имеете в виду под?...» Вот образцы кратких вопросов, которыми можно направлять течение дискуссии в нужное русло.

Отражение — еще одна методика, с помощью которой можно сообщить подопечным, что мы «с ними» и способны понимать, какие чувства они испытывают или о чем думают. Следующие фразы: «Вы, должно быть, ощутили...», «Убежден, что это чувство было не из приятных...», «Это, должно быть, развеселило вас» — отражают происходящее в процессе душепопечения. Следите за тем, чтобы не «отражать» каждого утверждения подопечного; делайте это лишь время от времени. Старайтесь не повторять высказываний подопечного дословно. Это может рассердить его. Не уступайте побуждению начинать чуть ли не каждое свое заявление с шаблонных фраз типа: «Понимаете...» или «Если я правильно понял...» Краткие периодические обобщения по ходу сеанса представляют собой еще одну модификацию техники отражения и стимулируют большую открытость подопечного. Душепопечитель может резюмировать свои впечатления о чувствах («Это, должно быть, обидно») и/или главные темы обсуждения («Из всего сказанного следует, что неудачи

107 См.: A. M. Nicholi, Jr., "The Therapist-Patient Relationship", in *The Harvard Guide to Modern Psychiatry*, ed. A. M. Nicholi, Jr. (Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 1978), 12.

преследовали вас одна за другой»). Какие бы комментарии вы ни делали, предоставляйте подопечным время и возможность отреагировать на ваши замечания.

Опрос (умело проведенный) позволяет получить множество полезных сведений. Лучшими вопросами являются те, что требуют ответа в два–три предложения (например: «Расскажите о вашей женитьбе», «Что заставляет вас чувствовать себя несчастным?»), а не те, на которые можно ответить одним словом («Вы состоите в браке?» «Вы чувствуете себя несчастным?» «Сколько вам лет?»). Начинающие душепопечители обычно задают вопросов больше, чем опытные; когда вопросов слишком много, общения быть не может, вот почему студентов часто учат задавать лишь несколько вопросов. Кроме того, обычно стараются не задавать вопросов, начинающихся со слова *почему*. Такие вопросы звучат излишне категорически или возбуждают долгие интеллектуальные споры, которые мешают подопечным серьезно подойти к реальным чувствам или травмам.

Конфронтация не имеет ничего общего с критикой или злобным осуждением ближнего. Мы в данном случае передаем подопечному определенную идею, усвоить которую он неспособен никак иначе. Подопечные в своей жизни противостоят греху, несовместимости, неудачам, отговоркам, опасным установкам. Конфронтацию лучше всего производить кротко, с любовью, не навязывая своих моральных принципов.

Иногда подопечные реагируют на конфронтацию обращением к Богу и обретают существенный опыт прощения. Чаще конфронтация порождает сопротивление, чувство вины, обиду или реакцию гнева. В этой ситуации важно предоставить подопечным возможность отреагировать на вашу конфронтацию вербально. Предоставьте им время для маневра — пусть обсудят пути, альтернативные их поведению.

Некоторые христиане предлагают душепопечение и конфронтацию считать синонимами. Но у этого предложения нет ни библейского, ни психологического основания. Конфронтация является важным, порой даже труднейшим элементом системы душепопечения, тем не менее это не единственная методика, используемая в служении людям.

Сообщение включает открытие истины людям, нуждающимся в объективной информации. Не передавайте слишком много сообщений за ограниченное время, старайтесь быть ясным и помните, что люди в угнетенном состоянии лучше всего воспринимают информацию, созвучную их насущным нуждам и заботам. Техника сообщений подобного рода является наиболее общей и повсеместно признанной частью процесса душепопечения; методика давать советы подопечным поступать так, а не иначе, весьма спорная.

С одной стороны, консультантам часто недостает знания ситуации для компетентных рекомендаций, с другой — их рекомендации закрепощают подопечных, побуждают слепо подчиняться консультантам; если же эти рекомендации оказываются бесплодными, то позднее уже душепопечителю, и только ему, приходится брать на себя ответственность за дезориентацию подопечных. Всякий раз, когда вас просят дать совет или вы сами хотите сделать это, сначала удостоверьтесь в том, что вы хорошо разбираетесь в ситуации, подумайте, достаточно ли вы информированы и владеете ли специальными знаниями, чтобы давать компетентные советы. Затем задайтесь вопросом, что может выйти из подобного консультирования. Не попадет ли ваш подопечный после подобного консультирования в большую зависимость от вас? Удастся ли вам сохранить спокойствие, если подопечный откажется последовать вашему совету или ваш совет будет неверным? Если вы, тем не менее, решаетесь дать рекомендации подопечному, изложите их в форме ориентировочного, предварительного совета. Дайте подопечному возможность ответить на ваши рекомендации или обговорить их с вами и проследите за последствиями, чтобы понять, какую пользу принесли ваши советы.

Толкование включает интерпретацию и объяснение подопечному, что стоит за *его* поведением, а также другие факторы. Толкование — это великолепная методика, дающая подопечным возможность наглядно разобраться в себе и в ситуации. Однако толкование может оказаться делом опасным, особенно в том случае, когда применяется прежде, чем

подопечный сумеет воспринять фактический материал эмоционально, или когда толкование неверно по существу. Допустим, вам более или менее понятно возможное толкование проблем или поступков вашего подопечного и/или другой личности, тогда спросите себя, готов ли ваш подопечный, умственно и эмоционально, принять ваше изложение, понять вашу терминологию так же, как понимаете ее вы; при положительном ответе на этот вопрос ознакомьте своего подопечного с этим толкованием, но ориентировочно, предварительно (скажем, «Нельзя ли объяснить это так, что?..») и дайте ему время на ответ. Рассуждая на тему интерпретации, подопечные нередко проявляют большое понимание и могут разбирать с душепопечителем варианты дальнейших действий.

Поддержка и ободрение являются важными элементами всякого, особенно начального процесса душепопечения. Вера и любовь человека, который переживает чужое горе как свое, может принести пользу нуждающимся и обремененным конфликтами людям. За этим стоит больше, чем простая помощь. В понятие *поддержка* входит не только руководство подопечным с целью критической оценки своих духовных истоков и психологических ресурсов, но и побуждение его к действиям и поступкам, оказание помощи в решении тех или иных проблем и подготовка к неудачам, которыми могут сопровождаться его действия.

4. Обучение. Все методики душепопечения представляют собой специальные формы психологического обучения. Душепопечитель выступает в роли преподавателя, который наставляет подопечного своими указаниями и личным примером, руководит им, когда тот познает на горьком опыте, как трудно справляться с житейскими проблемами. Как и другие, менее затрагивающие личность формы обучения, душепопечение более эффективно, когда дискуссии касаются конкретных, а не абстрактных тем, и фокусируются на реальных ситуациях («Как научиться сдерживаться, когда пилит жена?»), а не туманных целях («Мне хотелось бы больше счастья»).

Очень эффективна в данном случае методика *непосредственного* отклика. Речь идет о способности душепопечителя и подопечного открыто и прямо обсуждать субъективные переживания данного «непосредственного» (здесь и сейчас) опыта. Например, кто-то скажет: «Сейчас вы меня очень расстраиваете» или «Я сердит на вас, потому что думаю, что вы меня не слушаете». Такие чистосердечные, заявленные здесь и теперь мнения дают людям возможность проявить чувства и справиться с ними в реальном времени, что препятствует накоплению этих чувств и избавляет человека от внутренних терзаний. Немедленные отклики помогают подопечным (и душепопечителям) лучше понять, как их поступки воздействуют на других и насколько эмоционально они реагируют на отношения с людьми. Это один из важнейших образовательных аспектов душепопечения.

5. Очищение. Добрые душепопечители не бывают скептиками, сомневающимися во всем, что говорят их подопечные, и все же было бы благоразумно не упускать из виду тот факт, что подопечные не всегда сообщают о своих действительных желаниях и нуждах. Порой они осознанно искажают факты, опуская нелицеприятные или потенциально криминальные подробности. Еще чаще подопечным не удается увидеть свои проблемы в более широкой перспективе. Иногда они приходят за помощью с одной проблемой и не видят (или не хотят видеть) необходимости в постановке других, глубинных вопросов.

Стало быть, занимаясь душепопечением, надо стараться пропускать слова подопечных через свой умственный «фильтр». О чем подопечный просит на самом деле? Чего в действительности этот человек хочет от нас?¹⁰⁸ Нет ли там других проблем, кроме той, что он представляет душепопечителю? Бывает, что люди говорят на какую-то определенную тему и вместе с тем не очень хотят изменяться. Вместо реальной трансформации личности они ищут сочувствия и внимания, избавления от психофизического напряжения и

108 См.: George Bennett, *When They Ask for Bread: Pastoral Care and Counseling in Everyday Places* (Atlanta: John Knox, 1978). Он пишет о том, что важнейшее правило душепопечения — выяснить, что интересует людей; чего они в действительности хотят; что кроется за их словами.

беспокойства, надеются изменить точку зрения другого человека или найти способ выйти из какой-либо неприятной ситуации. Слушая и слыша такого подопечного, начинаешь сомневаться в подлинности его мотивов и понимаешь, что часто в разных ситуациях эти мотивы даже не осознаются им.

В свое время вам захочется поднять эти вопросы и поговорить о них. При этом душепечитель не должен изобретать новых вопросов и заставлять подопечных обсуждать неудобные для них темы. Однако ваше дело будет более эффективным, если вы научитесь слушать чутко и постараетесь не принимать всего за чистую монету.

Все это указывает на то, что душепечителю необходима мудрость и умение разбираться в людях. Кое-что из этого приходит с опытом, но христианин знает, что чаще всего помогают наши молитвы Богу, когда мы просим об озарении, понимании духовного состояния ближнего, направляющей помощи и о точном постижении советов, исходящих от Святого Духа.

Процесс душепечения

Процесс душепечения не может быть четко структурированным, поэтапным, многоступенчатым, как, скажем, выпечка пирога или замена крыши. Ведь каждый подопечный уникален, имеет свои неповторимые, оригинальные проблемы, установки, ценности, ожидания и опыт. Душепечитель (он также привносит в ситуацию душепечения свои собственные проблемы, установки, ценности, ожидания и опыт) должен ко всякому подопечному находить свой подход. Процесс душепечения меняется от человека к человеку.

Тем не менее оказывается, что во всех ситуациях душепечения существуют ступени, или фазы, которые могут частично и неоднократно возобновляться по мере выявления и пересмотра имеющихся проблем.

1. Установление связи. Сюда входит установление, созидание и поддержание взаимоотношений между душепечителем и подопечным. Душепечитель внимательно выслушивает, высказывая подлинный интерес и участие, по мере того как подопечный начинает, порой нерешительно, неуверенно, делиться чувствами, заботами и проблемами.

2. Исследование проблемной ситуации. У подопечных есть потребность «поведать свою историю» — открыть подробности проблемных ситуаций, упущенных возможностей и горьких переживаний¹⁰⁹. Нужно дать им возможность поделиться чувствами, вывести на разговор об их помыслах и поступках. По ходу исследования душепечитель слушает подопечного весьма внимательно, периодически задает зондирующие вопросы и в свою очередь отвечает на вопросы подопечного с уважением, сочувственно и точно. Исследование, построенное так, дает душепечителю и подопечному возможность прийти к взаимопониманию и более четкому анализу проблемной ситуации.

3. Планирование. Наступает время, когда подопечный начинает видеть проблему в ином свете, а дискуссия переходит на цели и действия, которые следует предпринять, чтобы найти необходимые решения. Как может измениться подопечный? Можно ли сделать что-либо для улучшения ситуации? Не следует ли принять некоторые обстоятельства такими, какие они есть, поскольку их нельзя изменить? Имеются ли грехи, которые необходимо исповедовать, действия, которые надо предпринять, отношения, которые следует изменить, цели, которые нужно достичь, навыки, которые стоит приобрести? Душепечитель с подопечным вместе разрабатывают план необходимых мероприятий.

Некоторые душепечители пытаются перескочить эту и предыдущие две ступени, чтобы перейти непосредственно к душепечению и побуждению людей к действиям. Подобная тактика иногда срабатывает, но чаще всего оказывается бесплодной, безрассудной,

109 Об идее «поделиться своей историей» см. в настольной книге по подготовке душепечителей: Gerard Egan, *The Skilled Helper*, 3d ed. (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1986).

подобной хирургической операции, сделанной вслепую врачом, который не удосужился поставить правильный диагноз.

4. Развитие. Планирование может оказаться весьма полезным занятием при том условии, что затем план претворяется в жизнь. После того как подопечные определились с тем, что надлежит предпринять, их следует призвать к достижению поставленных целей. Душепопечитель обеспечивает поддержку, направляющую помощь, ободряет, а иногда исподволь, слегка подгоняет. Временами усилия, которые предпринимает подопечные, не приносят желаемых результатов. Здесь душепопечителю следует помочь подопечным проанализировать свои ошибки и совместно запланировать повторные действия.

5. Завершение. Процесс душепопечения не длится вечно, ведь у него имеется не только начало, но и конец. Наступает срок, когда проблемы разрешаются, и тогда душепопечитель с подопечным прекращают взаимоотношения. При этом часто подводят итоги всего, чему научился подопечный и/или чего достиг. Обсуждают также средства и пособия, с помощью которых подопечный в дальнейшем мог бы справляться с житейскими проблемами более успешно. Но дверь для будущих связей душепопечителя с подопечным (если в том будет необходимость) остается открытой¹¹⁰.

На бумаге все это представляется делом простым и самоочевидным, однако процесс душепопечения бывает весьма сложным и требует временных и энергетических затрат. Ступени процесса душепопечения редко определяются так отчетливо и легко, как это представлено в предшествующих параграфах. Например, первые шаги (установление связи, созидание отношений с подопечным) особенно важны в начале процесса душепопечения, когда люди проявляют беспокойство и неуверенность в результатах. Когда же взаимоотношения установлены, приходится трудиться над их поддержанием. Вот почему душепопечителю никогда не следует упускать из виду первую ступень. По мере того как проблемы проясняются, находятся решения и совершаются попытки претворить их в жизнь, наблюдается постоянный переход процесса душепопечения из фазы в фазу и в конечном счете — к его завершению.

Теоретические обоснования душепопечения

Знаменитая теория психоанализа Зигмунда Фрейда в концентрированном виде отражала взгляды Фрейда на сущность человеческой природы, причины личностных проблем и метод изменения людей. Подобно всем предшествующим теоретикам, Фрейд стремился выстроить свою теорию личности на фактах, объективной информации, чистой логике и собственном постижении человека как такового. Но, в отличие от других теоретиков, Фрейд, по всей видимости, не отдавал себе отчета в том, что каждая теория является, помимо всего прочего, отражением личности своего творца, его интересов, пристрастий, ценностей, верований, целей, прошлого опыта, культуры, образования и, возможно, даже места его проживания.

Точное число теоретических подходов к проблеме душепопечения на сегодняшний день назвать не представляется возможным. Адлерианская теория, аналитическая психология Юнга, экзистенциальная терапия, клиентоцентрированная терапия Роджерса, гештальт-терапия, транзактный анализ (ТА), терапия реальностью Глассера, рационально-эмоциональная терапия (РЭТ) Альберта Эллиса, различные системы бихевиоральной терапии, теория общественного обучения и системы семейной терапии — вот наиболее

¹¹⁰ Уолтерс — один из авторов, предложивших подобные цели. Он назвал свой подход «помощью» и выделил несколько этапов: «алло» — связь с подопечным; «исследование» — исследование и выяснение проблем; «обучение» — постановка целей и планирование; «продвижение» — исполнение поставленных задач. Можно добавить и пятую фазу: «остановка»; см.: Richard Walters, *Practicing the Skills of Boldness* (Boulder, Colo.: Christian Helpers, 1982).

известные из числа современных теоретических подходов к проблеме душепопечения. Здесь нельзя не упомянуть и многих христианских деятелей, предложивших библейски ориентированные системы. Это и теория Джея Адамса, основанная на убеждении подопечных, библейское душепопечение Лоренса Крабба, духовная терапия Соломона Чарлза и душепопечение духовного роста Хауарда Клайнбелла.

Одни теории хорошо разработаны и изложены сухим, академическим языком; другие более умозрительны и неформальны. Одни теоретики делают упор на чувствах, переживаниях, тогда как другие подчеркивают роль изменения поведения или мышления подопечного. Одни исходят из того, что большую часть помощи подопечные должны получать прежде всего от самих себя; другие большее значение придают действиям душепопечителя. В основе многих христианских методов душепопечения лежат теоретические представления о библейском учении; остальные теории уделяют большее внимание обобщениям психологических открытий и теорий. Одни теории усложнены и с трудом поддаются обобщению; другие излагаются вкратце и значительно проще. Конспективное изложение различных подходов к проблеме душепопечения выходит за рамки рассмотрения этой книги, тем не менее желающие получить общее представление и критические рецензии по этой тематике могут обратиться к соответствующим источникам¹¹¹.

Зачем ломать голову над теорией? Утверждают, что теории в общем не играют существенной роли; их выдумывают в основном люди, которым нужна самореклама; так что они не оказывают большого влияния на практическую сторону душепопечения. В известной мере так оно и есть, тем не менее теории могут быть и полезны.

Теории подобны богословским системам. Они обобщают все наши знания и верования, цели и методы их достижения. В нашей книге имеется масса информации о том, как сложно устроено человеческое поведение, сколь разнообразны корни человеческих проблем и как много методов может употребить душепопечитель в служении людям. Теории помогают свести воедино все факты во всеобъемлющую, вразумительную и практически полезную систему. Теоретические подходы направляют нас, когда мы пытаемся помочь людям справляться с их проблемами.

Какая теория истинна? Ответ такой: совершенная. Теории изобретены человеком, а ему, как известно, свойственно ошибаться. Вот почему в них постоянно вносятся соответствующие изменения. У многих специалистов есть свои излюбленные теории (и теоретики), однако почти половина из тех профессионалов, которые приняли участие в последнем опросе, назвали себя «эклектиками»¹¹². Эклектики предпочитают заимствовать терминологию и технический арсенал из целого ряда теоретических подходов, не ограничиваясь рамками единственной теории.

Но ни в коем случае нельзя сказать, что они действуют наугад, непродуманно, механически собирая идеи. Эклектизм позволяет извлекать полезный материал из разных источников, чтобы в свое время проявился собственный стиль душепопечения.

¹¹¹ См., напр.: Raymond Corsini, ed., *Current Psychotherapies*, 3d ed. (Itasca, 111.: Peacock, 1984); Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 3d ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986); or C. H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy*, 4th ed. (New York: Harper & Row, 1986). Обзор христианских методов представлен: Gary R. Collins, ed., *Helping People Grow: Practical Approaches to Christian Counseling* (Ventura, Calif.: Regal, 1980); см. также: Everett L. Worthington, Jr. and Suzanne R. Gascoyne, "Preferences of Christians and Non-Christians for Five Christian Counselors' Treatment Plans: A Partial Replication and Extension", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Spring 1985): 29–41.

¹¹² D. Smith, "Trends in Counseling and Psychotherapy", *American Psychologist* 37 (1982): 802–809.

Одинаково верно и то, что всякий служит людям по-своему, и то, что не бывает одного–единственного истинного метода душепопечения. Иисус употреблял ряд подходов в зависимости от потребностей подопечных. Христианские душепопечители, даже те из них, что стремятся оставаться верными библейским принципам, применяют множество методов и порой расходятся в теоретических взглядах со своими коллегами, христианами. Полезно понимать различные теории, но всякий из нас должен дать возможность Святому Духу использовать наши личность и воззрения по своему усмотрению и наполнить нас продуктивной силой для служения ближним.

Закон и душепопечение

Несколько лет тому назад семья одного молодого человека возбудила против пастора крупной евангелической церкви в Калифорнии судебное дело в связи с тем, что юноша совершил самоубийство после курса пастырского душепопечения. Суд оправдал пастора, но данный случай привлек пристальное внимание общественности всей страны, что указывает на актуальность проблемы взаимоотношений душепопечителей и закона.

Психиатры и психологи, участвуя в юридическом процессе, уже многие годы выступают в качестве экспертов на заседаниях судов. Они помогают определить психическую дееспособность ответчика, чтобы решить, может ли он предстать перед судом; участвуют в слушании дел; проводят психиатрические и психологические обследования обвиняемых и курсы душепопечения заключенных и их семей. Началось это еще в 1843 г., когда оправдали шотландца по имени Даньел Макнот, обвиненного в убийстве, признав его сумасшедшим. С тех пор профессиональных душепопечителей стали привлекать в качестве экспертов для оказания помощи судьям. Они помогают определить, мог ли ответчик отдавать себе отчет в своих действиях, то есть знать, что правильно и что неправильно, в момент совершения преступления. Позднее, уже в наше время, вслед за спорным вердиктом, согласно которому «по причине сумасшествия» Джон У. Хинкли–младший был признан невиновным в покушении на жизнь президента Рейгана, отношения психиатрии и закона вышли на новый уровень¹¹³.

Христианского душепопечителя непосредственно касается принятие законов о лицензировании деятельности и все возрастающая частота судебных исков о халатном лечении, подобных тому, что было возбуждено против пастора в штате Калифорния. В каждом конкретном регионе устанавливаются свои законы. В них закрепляются права лиц, занимающихся душепопечением; указывается, при каких обстоятельствах душепопечители могут в суде разглашать детали душепопечения, действуя по нормам статутного и общего права; оговариваются гражданские свободы подопечных, а также обстоятельства, при которых допустима принудительная госпитализация граждан вследствие психических расстройств; говорится о богословском и образовательном цензе занимающихся профессиональным душепопечением; указывается юридическое право, позволяющее принять вознаграждение за услуги душепопечения; рассматривается понятие «халатное душепопечение» и обстоятельства, при которых против душепопечителя может возбуждаться судебное дело о профессиональном несоответствии.

Законы, относящиеся к этим и другим вопросам душепопечения, меняются от места к месту; часто разнятся и все законодательство в целом. Если вы занимаетесь душепопечением редко, неофициально, либо в рамках церковного или учебного заведения, то на вас, по всей вероятности, не распространяется действие многих законов, которые применимы к профессиональному душепопечителю. В то же время, если вы занимаетесь душепопечением

113 Трогательный рассказ, написанный родителями Хинкли, см.: Jack Hinckley and Joan Hinckley, *Breaking Points* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1985).

часто, вам разумно обратиться к знающему местные законы душепопечителю, чтобы обсудить, как они могут повлиять и, быть может, ограничить вашу деятельность¹¹⁴.

Обсуждение юридических вопросов напоминает нам о том, что душепопечение совершается не в вакууме. Душепопечители и подопечные выступают в роли членов общества и церковной общины. Порой общество создает проблемы и уменьшает эффективность душепопечения, но обратное также истинно. Общество (включая христианские общины) может существенно облегчить вашу работу в качестве душепопечителя. Об этих общественных влияниях и пойдет речь в следующей главе.

Библиография

Benjamin, Alfred D. *The Helping Interview with Case Illustrations*. Boston: Houghton–Mifflin, 1987.

Brammer, L. M. *The Helping Relationship*. 2d ed. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice–Hall, 1979.

Crabb, Lawrence J., Jr. *Understanding People: Deep Longings for Relationship*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.

Collins, Gary R. *How to Be a People–Helper*. Ventura, Calif.: Regal, 1976.

Egan, Gerard. *The Skilled Helper*. 3d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1986.

Welter, Paul. *Connecting with a Friend: Eighteen Proven Counseling Skills to Help You Help Others*. Wheaton, 111.: Tyndale, 1985.

Welter, Paul. *How to Help a Friend*. Wheaton, 111.: Tyndale, 1978.

Worthington, Everett L., Jr. *When Someone Asks for Help: A Practical Guide for Counseling*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1982.

114 Более подробно см.: Ralph Slovenko, "Law and Psychiatry", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*/IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, 4th ed. (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1960–1990; Carl D. Swanson, "The Law and the Counselor", in *Being a Counselor*, ed. Jeannette A. Brown and Robert H. Pate, Jr. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1983), 26–46; Sara C. Charles and Eugene Kennedy, *Defendant: A Psychiatrist on Trial for Medical Malpractice* (New York: Free Press, 1985); and B. R. Hopkins and B. S. Anderson, *The Counsellor and the Law*, 2d ed. (Alexandria, Va.: AACD Press, 1985).

Глава 4.

Общество и душепопечение

В одном из самых первых заявлений о людях Бог сказал: «Не хорошо быть человеку одному»¹¹⁵. И сотворил Бог женщину, и появился человеческий род.

Но уже вскоре люди стали конфликтовать друг с другом. Ревность между единокровными братьями Каином и Авелем закончилась убийством. И наполнилась земля злодеяниями¹¹⁶. После великого потопа конфликты возобновились¹¹⁷, они продолжаются до сих пор. На протяжении всех веков находились отшельники, которые стремились удалиться от общества, подальше от беснующихся толп, но большинство из нас способно правильно оценить значение следующего, часто цитируемого заявления: «Нет человека, который был бы как остров, сам по себе». Человеческие существа могут соперничать друг с другом и жить в борьбе, и в то же время они нужны друг другу. Не хорошо и вредно жить в состоянии разобщения.

Несмотря на подобную констатацию, мы, живущие на Западе, все еще склонны высоко ценить независимость и неистребимый индивидуализм. Мы говорим о сотрудничестве и взаимной поддержке, а сами восхищаемся человеком, который достиг высоких результатов благодаря собственным усилиям, и часто допускаем, что с личными проблемами лучше всего справляться одному. По крайней мере до недавних пор душепопечение обычно проходило «один на один»: один душепопечитель, один подопечный, один час, один сеанс в неделю.

Такое «индивидуальное» душепопечение бывает полезным, однако пользы может быть больше, если подопечный станет членом группы поддержки. Часто такую поддержку и любовь обеспечивает семья. Поддержка может исходить от друзей и сослуживцев по работе. В идеальном случае и поместная община верующих способна во многом восполнить потребность личности в товарищеских отношениях, дружбе, наставлении, обратной связи, направляющей помощи, принятии и поддержке. Верно, что чего-то недостает, если христианский душепопечитель пренебрегает общением верующих и старается служить людям самостоятельно.

Общественное душепопечение

По мнению многих душепопечителей, социальная и физическая среда влияют на поведение подопечных, включая и проблемное поведение. Это именуется *экологической перспективой* душепопечения. В отличие от традиционных точек зрения, которые исследуют причины проблемных ситуаций, рассматривая личность подопечного вне его социальных связей, в основе экологического подхода лежит тезис о взаимодействии всякого человека с окружающей социальной средой. Полагают, что человеческие проблемы порождаются иногда самим индивидуумом, иногда факторами среды, но чаще и тем и другим вместе.

Из этого, однако, не следует, что индивидуум не несет ответственности за свои действия. Если один из подростков из вашей церкви покушается на самоубийство или становится проблемным пьющим, он ответствен за свое поведение. Причины такого поведения могут корениться в личности этого подростка, предположим, это следствие спутанного мышления, сниженной самооценки или нежелания отказаться от греха. Однако душепопечитель оценивает и внешние факторы: разлад в семье, давление со стороны членов его круга и состояние психофизиологического напряжения, порождаемого школой, производственной средой и любовными увлечениями.

115 Быт. 2:18.

116 Быт. 6:11.

117 См., напр.: Быт. 13:7.

Результативный душепопечитель в разных ситуациях делает акцент на разном. Он продолжает разговаривать с подопечным конфиденциально, с глазу на глаз, обсуждая его духовные проблемы, сомнения и опасения, но временами допускает в процесс разрешения проблемы и членов его семьи или общины. Считается, что общество, иногда порождающее проблемы, может стать источником поддержки, местом обучения и терапевтической средой, где происходит исцеление.

Общественное душепопечение является одним из подходов к разрешению проблем и может включать несколько целей.

- *Обучение навыкам общения* с целью научить людей бороться с психофизиологическим напряжением, налаживать связи с ближними и обустривать свою жизнь¹¹⁸.

- *Обеспечение социальной поддержки* посредством развития взаимодействия, общения и согласия в рамках семьи и общества (включая церковную общину), между членами которого имеется большая степень поддержки и меньше разобщения.

- *Подготовка рядовых членов церкви* с целью научить их и помочь проводить необходимые посильные мероприятия по душепопечению, обучению, материальной помощи, поддержке групп самообразования в своих общинах и другим видам помощи нуждающимся людям.

- *Поиск дополнительной помощи*. Можно обратиться к пособию или к другим людям в общине, которые могут помочь разрешить проблемные ситуации подопечных.

- *Предотвращение проблемных ситуаций*. Помочь как отдельным лицам, так и группам людей выработать необходимые навыки и изменить жизненный уклад, чтобы предупредить появление проблем в будущем.

- *Социальные акции*, предпринимаемые иногда с целью общественных, политических или других перемен по борьбе с нищетой, безработицей, порнографией, насилием, невежеством, греховным поведением и другими влияниями среды, порождающими проблемы.

В одном учебнике общественное душепопечение определяется как подход, ориентированный на совершенствование социальной среды вместо концентрации исключительно на помощи жертвам общественных пороков. «Общественный душепопечитель должен обучать общению с большими группами людей, а также с отдельными лицами; быть в равной мере и воспитателем, и душепопечителем; умело подходить к решению общественных вопросов и проблем, возникших в результате воздействия на индивидуума факторов среды». Данный метод требует осознанного подхода к социальным силам, оказывающим влияние на отдельных лиц; душепопечитель должен быть готов применять новые методики и приобретать новые навыки; иметь склонность к общественной деятельности и четко понимать, что личность душепопечителя является лишь одним благотворным орудием среди многих; а также уповать на то, что в один прекрасный день общество будет иметь столько любви, участия, поддержки и достатка, что профессиональные служители уже не понадобятся¹¹⁹.

Трудно представить, что мы когда-нибудь достигнем этой цели. Человеческие проблемы — проблемы комплексные, и в основе многих из них лежат физиологические факторы, исправление которых требует вмешательства подготовленных специалистов. Общественные душепопечители ничего не имеют против индивидуального душепопечения,

118 В душепопечении это «модель компетентности»; см.: G. W. Albee, "Preventing Psychopathology and Promoting Human Potential", *American Psychologist* 37 (1982): 1043–1050. Популярное изложение этого метода см.: Gary R. Collins, *Getting Your Life out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1987).

119 Judith A. Lewis and Michael D. Lewis, *Community Counseling: A Human Services Approach* (New York: Wiley, 1977), 14–19.

проводимого в частном офисе, но они не согласны с теми, кто считает, что это единственный и даже лучший способ служения людям. Порой душепопечителям следует обращаться к обществу, чтобы вмешаться в его дела.

Церковь — важная часть этого общества. Сообщество верующих может давать любовь, надежду, мир, стимул и поддержку, которые позволяют отдельным лицам справляться с психофизиологическим напряжением и нагрузками. Прав Уэйн Оутс, заявляющий, что христианское душепопечение буксует и не работает как надо, если осуществляется «в стороне от сообщества верующих»¹²⁰. Христианское душепопечение логически несообразно, если при этом не уделяется внимания сообществу верующих, которому предназначено заботиться о нуждающихся, принимать странников, благотворить людям, исцелять убитых горем, прощать кающихся, утешать скорбящих, поддерживать слабых, направляя всех к Христу. Одной церкви, быть может, исполнять все эти обязанности трудно, но ясно одно — долг христианского душепопечителя состоит в том, чтобы сотрудничать с другими, чтобы побуждать поместную общину проявлять больше любви и сострадания, неукоснительно следуя библейскому учению.

Системы и социальные связи

Джорджу 68 лет; у него квартира в многоэтажном кооперативном доме на окраине столицы. Он женат более сорока лет, имеет трех взрослых детей; в настоящее время все трое живут в разных частях страны. Члены семьи поддерживают телефонную связь и периодически навещают друг друга; однако со времени выхода на пенсию Джордж и его жена стали уделять массу времени телевизору, встречам с друзьями и участию в церковных мероприятиях.

Не так давно Джордж перенес тяжелый сердечный приступ. Жена тогда обратилась за помощью к соседу, и тот вызвал «неотложку» и сопровождал сраженную горем чету в больницу. Джордж пролежал в больнице почти три месяца, так как, помимо инфаркта, врачи обнаружили еще и рак. Вернувшийся домой Джордж был настолько слаб, что едва передвигался, и, постоянно нуждаясь в кислородной подушке, был как бы привязан к ней. Все дети посетили его в критический период болезни, но у них были свои семьи и работа, так что посещения эти длились недолго. Джорджу и его жене пришлось самим справляться со своим горем. На примере испытаний, с которыми им пришлось столкнуться, можно пояснить, что подразумевают душепопечители, говоря о системах и сетях социальных отношений.

Системы — это социальные группы, частью которых являются отдельные лица. Большинство из нас входит в состав многих групп; и часто они перекрывают друг друга, формируя *сеть* групп. Каждый из нас, например, может быть частью семьи, группы постоянных жителей одного корпуса, учащихся колледжа, района, церкви, рабочей бригады, библейского кружка и других небольших людских общностей. Вы и ваш подопечный можете быть частью какой-либо организации (компании, где вы работаете, школы, где вы учитесь, союза, членом которого вы состоите, или деноминации, к которой принадлежите), профессиональной группы (служение или психология) или группы по интересам (секция баскетбола или клуб пользователей компьютеров)¹²¹. Каждая из этих систем может не только вызывать стресс и состояние психологической напряженности, но и при необходимости помочь.

В одном исследовании ученые пытались разобраться, почему одних людей житейские потрясения подавляют, между тем как другие переносят это относительно спокойно и быстро

¹²⁰ Wayne E. Oates, *The Presence of God in Pastoral Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986), 60.

¹²¹ Howard Kirschenbaum and Barbara Glaser, *Developing Support Groups* (La Jolla, Calif.: University Associates, 1978).

восстанавливаются. Оказалось, что лучше всего адаптировались те, кто имел больше общественных связей. Когда чья-либо кончина или другие критические состояния приводили к распаду одной группы поддержки, среди успешно адаптирующихся оказывались те, кто мог обратиться и получить поддержку и помощь в сети других взаимоотношений¹²². Люди, угнетаемые профессиональным стрессом и/или семейными проблемами, могли переносить это, если имели полезные и приносящие удовлетворение отношения в сфере иных жизненных систем.

Джордж и его жена сумели справиться с критической ситуацией потому, что получали эмоциональную поддержку друг от друга, от детей (пусть их и не было рядом), от соседей по их дому, от родственников (братьев и родни со стороны мужа и жены, проживающих по соседству), от заботливого медицинского персонала местной больницы, от нескольких прежних сослуживцев, от знакомых, посылавших открытки и неожиданно навещавших их, от пастора и членов их церкви¹²³. В разное время в течение болезни все эти люди использовали шесть форм помощи (перекрывающие друг друга), в которой могут нуждаться все, каждый в свое время¹²⁴. Имеются в виду:

- Материальная помощь (деньги, продукты, вещи и прочее).
- Физическая помощь (транспортировка, уход за газонами, оформление документов, передвижение инвалидной коляски и участие в разных работах по дому).
- Направляющая помощь (советы и практические предложения).
- Внимание и умение слышать, когда говорят о субъективных ощущениях, тревоге, расстройстве и страхе.
- Обратная связь (сообщение сведений о себе).
- Социальное участие (неформальные беседы, совместный отдых, временный вывод из ситуаций, требующих немедленных действий, и из трудных условий).

Как недавно заявил один психиатр, у нашего общества имеется одно магистральное направление, гарантирующее успешную деятельность психиатрических лечебно-профилактических учреждений. Нам следует ориентироваться на поиск, подготовку, поощрение и привлечение добровольцев, не получающих жалованья и способных трудиться в качестве социальных работников¹²⁵. Джорджу и его жене удалось найти таких служителей среди широкого круга друзей, однако некоторые люди в обществе лишены таких отношений поддержки. Одни люди, пожилые и одинокие, имеют ограниченное число социальных связей. Другие, скажем, наркоманы, алкоголики или бывшие заключенные, могут иметь множество социальных связей, но они являются составной частью патологических и проблемных систем социальных отношений. Эти люди могут не получать поддержки из подобных систем до тех пор, пока в обществе не найдутся добровольцы, которые откликнутся на призыв помочь нуждающимся.

122 Benjamin H. Gottlieb, ed., *Social Networks and Social Support* (Beverly Hills, Calif: Sage Publications, 1981), 14.

123 О церкви как общественном организме см.: E. Mansell Pattison, *Pastor and Parish — A Systems Approach* (Philadelphia: Fortress Press, 1977); см. также: Howard W. Stone, *The Caring Church* (San Francisco: Harper & Row, 1983). Более фундаментальное обсуждение систем и сетей приводится в книге: Gerard Egan and Michael A. Cowan, *People in Systems* (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1979).

124 Gottlieb, *Social Networks*, 75.

125 Milton Greenblatt, "Volunteerism and the Community Mental Health Worker", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, 4th ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1893–1897.

Другие помощники

В течение последних двух–трех десятилетий душепопечение стало чрезвычайно популярным. Нет отбоя от желающих обучаться по программам подготовки душепопечителей в колледжах, университетах, семинариях и других учреждениях системы образования. Непрофессиональное душепопечение привлекает внимание в школах, церквях, службах телефонных консультаций в критических ситуациях, на предприятиях и даже в тюрьмах. Появилось много программ подготовки¹²⁶ душепопечителей на основе новейших теорий и техник. Профессионально подготовленных душепопечителей стало больше, и значительно выросло число центров душепопечения. Мы претерпеваем, по крайней мере в Америке, бум душепопечения.

Однако, несмотря на всю эту бурную деятельность (а может быть, и вследствие этого), до сих пор говорят о нехватке профессиональных душепопечителей, особенно в небольших общинах. Чтобы удовлетворить нужду в душепопечении, появилась целая система «других помощников»¹²⁷. Некоторые из этих непрофессиональных работников известны уже десятилетиями и обладают большим опытом, но теперь их рассматривают в качестве важных помощников в любом служении душепопечения.

Эти помощники разнятся уровнем подготовки, психологических знаний, терапевтическим искусством и возможностями оказания помощи. Несмотря на благие намерения, многие из них приносят, по всей видимости, больше вреда, чем пользы. Одни хотят служить людям в надежде избавиться от собственных страхов, неуверенности в себе и неразрешенных конфликтов. Другие предстают психологически наивными догматиками, манипулятивными критиками других профессионалов, включая профессиональных душепопечителей.

Но, несмотря на эти отрицательные стороны, непрофессиональные душепопечители могут быть весьма результативными, а временами даже более результативными, чем профессионалы¹²⁸. Есть люди, которые с большей охотой обратятся к непрофессионалам, так как они не чувствуют угрозы и ведут себя непринужденно. Другие с большим удовольствием обратятся за помощью к журнальным статьям и радиобеседам со знаменитостями. Некоторые же предпочитают разговор с пастором или участниками группы самопомощи.

Если вы, как душепопечитель, решите пренебречь общественными источниками помощи, это не значит, что от этого откажутся и ваши подопечные. Другими словами, хотите вы этого или нет, вашей работе будет сопутствовать менее формальная и временами непрошенная помощь членов общины. Душепопечитель должен принимать это в расчет, не игнорируя и не сопротивляясь происходящему. Временами такие помощники разрушают все, что пытается предпринять душепопечитель, но порой становятся источником большой помощи. Так что иногда, работая с подопечными, можно заручиться поддержкой и непрофессионалов.

¹²⁶ О некоторых из этих отличий сообщается: David Larson, ed., *Teaching Psychological Skills* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1984).

¹²⁷ Это тема одной из нескольких книг, в которых говорится о непрофессиональных душепопечителях и их помощниках; см.: Michael Gershon and Henry B. Biller, *The Other Helpers* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1977).

¹²⁸ Достаточно глубокий анализ см.: Joseph A. Durlak, "Comparative Effectiveness of Paraprofessional and Professional Helpers", *Psychological Bulletin* 86 (1979): 80–92; см. также: John A. Hattie, Christopher F. Sharpley, and H. Jane Rogers, "Comparative Effectiveness of Professional and Paraprofessional Helpers", *Psychological Bulletin* 95 (1984): 534–541; A. Gartner and F. Riessman, eds., *The Self-Help Revolution* (New York: Human Sciences Press, 1984); and Sam Alley, Judith Blanton, and Ronald E. Feldman, eds., *Para-professionals in Mental Health* (New York: Human Sciences Press, 1979).

Профессиональные медики. Было бы неразумно со стороны душепопечителя пренебрегать помощью, которую его подопечные могут получить от врачей, сестер милосердия, больниц и многих учреждений системы здравоохранения. Профессиональные попечители обладают, по крайней мере, какой-то подготовкой в области психиатрии и по роду своей деятельности нередко бывают связаны с больными, страдающими наряду с соматическими и тяжелыми эмоциональными расстройствами. Душепопечителям, медикам и немедикам, несмотря на подозрение и недоверие, которые существуют между ними, следует по возможности пытаться найти взаимопонимание и учитывать интересы друг друга, если уж они вынуждены сотрудничать, помогая нуждающимся в душепопечении.

Социальные работники. Речь идет о юристах, школьных учителях, полицейских, руководителях союзов, священнослужителях, спортивных тренерах, таксистах, владельцах магазинов, служителях похоронных бюро, сотрудниках молодежных организаций, косметологах и других членов общества. Эти люди имеют небольшую (или не имеют никакой) подготовку в области душепопечения, однако именно они зачастую первыми сталкиваются с людьми, которые находятся в критическом психологическом состоянии. Видимо, неразумно считать, что таксисты или косметологи горят желанием стать непрофессиональным душепопечителем, однако некоторым все же предлагают пройти такую подготовку¹²⁹. Например, полицейским теперь преподают основы скорой психологической и первой медицинской помощи при психических расстройствах, поскольку именно полицейские бывают нередко первыми и последними неспециалистами, которые оказываются свидетелями насилия, творимого в семье, и поведения, чреватого самоубийством. Учителя, школьная администрация, душепопечители и, конечно, студенты духовных семинарий проходят в плановом порядке соответствующую подготовку; их учат основам душепопечения и первой психиатрической помощи в структуре своего базового образования.

Группы взаимопомощи. Никто не знает, сколько групп взаимопомощи собирается на регулярной основе, чтобы помочь своим членам справиться с состояниями психофизиологического напряжения. «Анонимные алкоголики» (АА) и программы уменьшения веса, подобные «Похудеть — это просто» (ПЭП), известны всем, но существуют также и группы взаимопомощи почти по всем общим проблемам¹³⁰. Есть группы вдов, бывших пациентов психиатрических клиник, родителей-одиночек, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, азартных игроков, родителей умственно отсталых детей, беременных подростков, инвалидов-ветеранов войн и сотни других. Иногда в сотрудничестве с профессиональными душепопечителями, чаще же самостоятельно, участники этих групп оказывают взаимопомощь, материальную поддержку, сообщают необходимую информацию, ищут благоприятные возможности помощи другим, используют методы социального взаимодействия, ободрение, защиту, принятие и специальную помощь в критических ситуациях. Многие люди, имеющие «в тылу» крепкие семьи и церковные общины, не оставляют групп взаимопомощи по причине той близости, которая возникает в результате связи с другими людьми, решающими схожие проблемы. Кроме того, одним из величайших

129 Интереснейшее исследование эффективности душепопечения см.: Emory L. Cowen, "Help Is Where You Find It: Four Informal Helping Groups", *American Psychologist* 37 (April 1982): 385–395.

130 Несомненно, группы подобного типа отличаются по своей эффективности. Многое здесь зависит от местного руководства. Например, группы «Анонимных алкоголиков» бывают весьма полезны, а вот другие, по всей видимости, наносят больше вреда. Использование групп взаимопомощи пасторами см.: Leonard Jason et al., "Clergy's Knowledge of Self-Help Groups in a Large Metropolitan Area", *Journal of Psychology and Theology* 16 (Spring 1988): 34–40.

преимуществ этих групп является содействие, которое они оказывают тем своим членам, которые помогают другим¹³¹.

Домочадцы и друзья. По всей видимости, задолго до того как обратиться за помощью к душепопечителям, люди чаще всего обсуждают свои проблемы с друзьями или домочадцами. Например, родители являются важнейшим источником ободрения, они помогают изменить поведение, отказаться от конфронтации и дают направляющую помощь, хотя мало кто из нас считает их душепопечителями¹³². В помощь родителям написано множество книг по этим вопросам¹³³, и профессионалам рекомендуют учить родителей помогать своим детям¹³⁴. Алкоголикам часто в разных ситуациях главными помощниками становятся их супруги; смертельно больные находят поддержку у домочадцев, и нередко, чтобы оказать помощь и поддержать советом, собираются все родственники.

Но, увы, порой такая «помощь» друзей и домочадцев приносит вред, а не пользу. Иногда достигнутые результаты разрушаются родителями, родственниками или друзьями подопечного, искренне желающих принести ему пользу. Слушая внимательно, душепопечитель может выявить подобные посторонние влияния и помочь подопечным справиться с «антипомощью» других лиц.

Друзей и домочадцев включать в процесс душепопечения допустимо, но в таком случае их следует учить приносить настоящую пользу. Если душепопечитель полностью отвергает помощь друзей и домочадцев подопечных, ему труднее работать; кроме того, при этом он исключает важнейший потенциальный источник дополнительной помощи своему подопечному.

Помощь прессы, радио и телевидения. Когда я писал эту главу, наше общество потрясли известия о серии самоубийств, совершенных подростками. Способ самоубийства был одним и тем же во всех случаях. Об этом узнала вся страна, и многие люди предъявляли серьезные обвинения средствам массовой информации, считая, что, привлекая внимание к жертвам, они исподволь учили других удрученных молодых людей тому, как «успешно» покончить с собой. Репортеры же утверждали, что они предупреждают общество о серьезных проблемах, которым оно не уделяет должного внимания.

Эти споры должны напоминать нам, что пресса, радио и телевидение могут не только создавать человеческие проблемы, но и содействовать их решению. Хотя передача новостей и телевизионные программы могут стимулировать насилие в обществе и повышать уровень

131 Речь идет о «лечении помощников». Люди, получающие много помощи, сами часто бывают более всего склонны помогать другим; см.: F. Riessman, "The Helper Therapy Principle", *Social Work* 10 (1965): 27–32. Более подробные сведения о группах самопомощи можно найти: A. Gartner and F. Riessman, *The Self-Help Revolution* (New York: Human Sciences Press, 1984); Alfred H. Katz and Eugene I. Bender, eds., *The Strength in Us: Self-Help Groups in the Modern World* (New York: New Viewpoints, 1976); Herbert C. Schulberg and Marie Killilea, eds., *The Modern Practice of Community Mental Health* (San Francisco: Jossey-Bass, 1982), chap. 25; Richard J. Jordan and Marilyn S. Beggs, "Counselors and Self-Help Groups", *Journal of Counseling and Development* 65 (April 1987): 427–429; Judith E. Pearson, "A Support Group for Women with Relationship Dependency", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 394–396.

132 Gershon and Biller, *The Other Helpers*, chap. 9.

133 Напр.: Sol Gordon and Judith Gordon, *Raising a Child Conservatively in a Sexually Permissive World* (New York: Simon & Schuster, 1983); Grace H. Ketterman, *How to Teach Your Child about Sex* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1981).

134 L. Eugene Arnold, *Helping Parents Help Their Children* (New York: Brunner/Mazel, 1978); and Larry B. Golden and Dave Capuzzi, *Helping Families Help Children* (Springfield, 111.: Charles C. Thomas, 1986). См. напр.: Jane E. Myers, "The Mid/Late Generation Gap: Adult Children with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 331–335; and Lissy Jarvik and Gary Small, *Parentcare* (New York: Crown, 1988).

психологической и социальной напряженности, но в то же время они могут снабжать необходимой информацией, давать направляющую помощь и подсказывать людям, куда можно обратиться за помощью¹³⁵.

Экзотические помощники. Хироманты, предсказатели будущего, руководители сект, «травники», заклинатели, изгоняющие бесов, колдуны, спириты, вызывающие духов, и другие нетрадиционные «помощники» объявляются почти во всех цивилизациях. Большинство профессионалов считают таковых шарлатанами или знахарями, которые паразитируют на страхах и предрассудках впечатлительных людей. Однако есть душепопечители, которые считают, что этим общественным целителям следует разрешить практиковать наряду с традиционными душепопечителями¹³⁶. Такие целители особо почитаемы людьми малообразованными и бедными; полагают, что эти люди легче поддаются внушению и их кумиры — целители — могут тогда стать частью процесса исцеления.

Христианские душепопечители не должны посылать своих подопечных к экзотическим помощникам. Многие из них связаны с оккультными силами, так что следует предпринимать самые энергичные меры, чтобы оградить от них своих подопечных.

Домашняя работа подопечных

Воздействие всех этих социальных факторов наталкивает на мысль о том, что служение людям нельзя ограничивать кабинетом душепопечителя. Уроки, полученные на сеансах душепопечения, следует отрабатывать на практике и подкреплять помощью других людей. Достижению такой цели способствует домашняя работа.

Известно, что каждый из нас учится по-своему. Одни лучше познают *слушая*. Другие *размышляя* — читая книги, смотря кино и разбираясь со схемами. Третьи предпочитают получать информацию *действуя* — исполняя планы, проигрывая роли или чувства¹³⁷. Хотя в последнее время эти представления стали оспаривать¹³⁸, методы внимательного слушания/слышания всегда были частью традиционного душепопечения, по ходу которого еженедельные (или реже) сеансы продолжительностью около 60 минут сочетались с иной деятельностью.

Домашняя работа позволяет людям обучаться помимо сеансов душепопечения, подключая слышание, видение и делание. Джей Адаме пишет: «Чтобы научиться задавать полезную домашнюю работу — библейскую, конкретную и творчески приспособленную к ситуации, требуются время и усилия, но и то и другое окупается стократ»¹³⁹.

Нельзя навязывать домашнюю работу подопечному, если он не согласен с душепопечителем¹⁴⁰. Лучше будет, если они вместе решат, какие задания выполнять подопечному между встречами. Эти задания должны напомнить о целях душепопечения, дать дополнительную информацию (через чтение или прослушивание аудиокассет), помочь отработать и применить на практике новые навыки и умения, исправить опасное поведение,

135 J. C. Bouhoutsos, J. D. Goodchilds, and L. Huddy, "Media Psychology: An Empirical Study of Radio Call-in Psychology Programs", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 408–414. См.: L. A. Jason, "Using the Media to Foster Self-Help Groups", *Professional Psychology: Research and Practice* 16 (1985): 455–464.

136 E. Fuller Torrey, *The Mind Game: Witchdoctors and Psychiatrists* (New York: Emerson Hall, 1972); Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing*, rev. ed. (New York: Schocken Books, 1974).

137 Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, 111.: Tyndale, 1978).

138 Особенно в некоторых методах душепопечения, основанных на опыте.

139 Jay E. Adams, *The Christian Counselor's Manual* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1973), 343.

140 Вальтер предпочитает термин «исполнительное соглашение». См.: Welter, *How to Help*.

суммировать то, что усвоено в процессе душепопечения, и тщательно проверить новый образ мышления и новый стиль поведения.

Домашние задания бывают самые разные, в том числе и такие специфические упражнения: «поздравь человека», «не осуждай», «читай Библию», «удели время родственнику», «учитывай время» или «думай о ценностях, целях и приоритетах». В конце каждой встречи душепопечитель может спросить: «Итак, как вы могли бы использовать то, что узнали на этом сеансе? Какие новые уроки вы могли бы преподать в порядке взаимопомощи?» Чтобы домашняя работа была полезной, душепопечитель должен помогать подопечному находить собственные, оригинальные решения.

Существует много разных домашних заданий, однако самое широкое распространение получили следующие:

1. Тестирование. Подопечных просят пройти тест на завершение предложений и нормированные тесты; заполнить вопросники и подготовить письменные ответы на заданные темы (например, составить автобиографию, указать жизненные цели, отметить любимое и нелюбимое в работе, дать оценку плюсов и минусов предстоящих перемен, описать свои достижения и провалы, вести дневник); письменные работы затем сдаются душепопечителю для совместного обсуждения.

2. Семинарские и учебные пособия. Помимо учебных пособий и разнообразных приложений, которые выходят в свет периодически, имеется ряд монографий по самоподготовке и проведению дискуссий в малых группах. Одни иногда читают эти книги, чтобы ответить на вопросы, поставленные автором, и заполнить соответствующие бланки, но никогда не обсуждают их с близкими. Другие работают над этими книгами между сеансами, чтобы потом обсудить с душепопечителем.

Ряд руководств и программ можно найти во всех книжных лавках¹⁴¹. Некоторые из этих материалов можно заказать по почте. Качество учебных пособий и сборников упражнений бывает разным, хотя, согласно некоторым последним работам, книги по душепопечению из серии «Сделай сам» приносят мало пользы, особенно если они потом не обсуждаются с душепопечителем¹⁴².

3. Задания по изменению поведения. Иногда в промежутках между сеансами душепопечения подопечных просят (понемного, но в важном) менять свое поведение. Душепопечитель советует подопечным исполнять такие, например, конкретные задания: говорить «благодарю вас», время от времени передавать приветы, не жаловаться на то, что раздражает в поведении спутника жизни, приходить на работу без опозданий, практиковать навыки общения, полученные на сеансах душепопечения, посещать церковные богослужения, ежедневно читать Библию по десять минут, участвовать не менее пятнадцати минут в играх детей. По истечении определенного времени выполненные задания обсуждаются с подопечными.

4. Чтение. В качестве вспомогательных средств часто выступают книги и статьи, содержащие полезные сведения. Правда, всегда имеется опасность, что подопечные неверно истолкуют написанное или упустят из контекста нечто важное. Мало у кого из душепопечителей есть время на просмотр всех необходимых книг, так что бывает трудно отыскать подходящие материалы. И все же, с учетом вышеописанных ограничений, следует признать, что определенные статьи и книги могут оказаться в процессе душепопечения

141 См. напр.: John D. Adams, *Understanding and Managing Stress: A Workbook in Changing Lifestyles* (San Diego: University Associates, 1980); Kirk E. Farnsworth and Wendell H. Lawhead, *Life Planning: A Christian Approach to Careers* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1981); David A. Thompson, *Five Steps toward a Better Marriage* (Minneapolis: Bethany, 1980); David A. Thompson, *Recovering from Divorce* (Minneapolis: Bethany, 1982); and Waylon D. Ward, *The Bible in Counseling* (Chicago: Moody Press, 1977).

142 Gerald M. Rosen, "Self-Help Treatment Books and the Commercialization of Psychotherapy", *American Psychologist* 42 (January 1987): 46–51.

ценным подспорьем, особенно если их содержание обсуждается потом на сеансе душепопечения¹⁴³.

5. Музыка. Музыкотерапия (использование музыки в качестве терапевтического средства) известна давно, по крайней мере с тех пор, как Давид с помощью благотворно действующих мелодий успокаивал Саула. И сегодня, чтобы снизить нервное напряжение, уменьшить стресс, снять тревогу, многие в конце тяжелого трудового дня отдыхают, включив музыку.

Интерес к записям на аудио–и видеокассетах при наличии недорогих воспроизводящих устройств дает душепопечителям мощный рычаг воздействия. Ныне предлагаются буквально тысячи самых разнообразных магнитофонных записей (особенно музыкальных). Качество этих записей и точность записанной информации не всегда высокие, но все это можно употреблять как полезное дополнение к индивидуальному душепопечению¹⁴⁴.

Несколько лет назад персонал университетского центра душепопечения подготовил большое число аудиозаписей, каждая из которых длилась от семи до десяти минут и содержала практические советы по душепопечению плюс сведения о том, где можно получить дальнейшую помощь. На территории университета распространялись брошюры, включающие списки записей по различной тематике (например, что делать при депрессии, каковы признаки беременности, как лучше учиться), а студентов приглашали обращаться на круглосуточный «телефон доверия», где они могли среди прочего прослушать ту или иную запись по выбору. Исследование показало, что эти записи широко использовались, приносили определенную пользу и побудили некоторых людей пройти курс необходимого им душепопечения¹⁴⁵. В последнее время такие же услуги стали предлагать местные больницы и центры общественного душепопечения. Церковная справочная служба — одно из воплощений все той же идеи.

Главы 6–37 этой книги содержат вспомогательные материалы по многим практическим вопросам душепопечения. В конце каждой главы приводятся рекомендации по дополнительному чтению; кроме того, здесь названы книги, которые могут оказаться полезными и для подопечных. Далее, тексту каждой главы соответствует своя кассета и перечень заданий, отобранных квалифицированными христианскими душепопечителями. Перед ними стояли задачи: а) снабдить подопечных информацией, которую можно было бы использовать по ходу индивидуального душепопечения; б) рекомендовать упражнения, которые способствовали бы формированию новых воззрений и навыков. Подопечные, получив кассеты и перечень заданий, могут заниматься в домашних условиях упражнениями, включая слушание, размышление и действия — все это может способствовать достижению целей душепопечения¹⁴⁶.

143 Метод использования разнообразных книг в дополнение к душепопечению именуется «библиотерапией». Более подробную информацию см.: J. M. Atwater and D. Smith, "Christian Therapists' Utilization of Bibliotherapeutic Resources", *Journal of Psychology and Theology* 10 (1982): 230–235; S. L. Jones, "Bibliotherapy", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 117, 118; F. A. Schrank and D. W. Engels, "Bibliotherapy as a Counseling Adjunct: Research Findings", *Personnel and Guidance Journal* 60 (1981): 143–147.

144 О творческом использовании видеоматериалов см.: Ira Heilveil, *Video in Mental Health Practice: An Activities Handbook* (New York: Springer, 1983); Edward A. Mason, "Audiovisuals in Mental Health Education: A Quantum Leap", in *The Modern Practice of Community Mental Health*, ed. Schulberg and Killilea, 633–649.

145 Дополнительную информацию можно заказать: CounseLine, University of Texas Press, Box 7819, Austin, Tex. 78712.

146 Аудиоматериалы (приложение к этой книге) — это часть «Библиотеки христианского душепопечителя», заказать которую можно по адресу: Word, Inc., 5221 N. O'Connor Blvd., Suite 1000, Irving, Tex. 75039.

6. Компьютерное обучение. Персональные компьютеры теперь есть у многих, так что подопечные могут выполнять домашние упражнения на компьютере. Никого не удивит теперь компьютерным тестированием¹⁴⁷; разработаны также компьютеризованные версии образовательных программ и программ модификации поведения; появились некоторые адаптированные программы психотерапии для персональных компьютеров. Исследования в этой увлекательной сфере открывают новые возможности, которые могут принести воистину большую пользу как подопечным, так и душепопечителям¹⁴⁸.

Окружающая обстановка и душепопечение

Вы когда-нибудь пробовали заниматься душепопечением там, где шум, беспорядок, жара, раздоры, распри и смятение? Вам приходилось принимать во внимание внутренние и внешние нагрузки, порожденные подобной обстановкой? Обстановка, в которой живут и работают люди, может частично содействовать возникновению их проблем и подрывать эффективность душепопечения. В некоторых обстоятельствах, чтобы помочь человеку, необходимо сменить обстановку, ведущую к патологическому стрессу¹⁴⁹. В других же случаях нужно помочь человеку осознать, что ему лучше приспособиться к обстановке. Следующие четыре фактора окружающей обстановки имеют особое значение.

1. Шум. В городах люди подвержены постоянному воздействию шума. Шум производится автотранспортом, самолетами, радио, строительными работами, лающими собаками, болтающими людьми и т. д. Одни звуки (скажем, звуки любимых мелодий) успокаивают и расслабляют, другие вызывают напряжение и раздражение, снижают производительность труда, приводят к нарушению сна и аппетита и даже к импотенции¹⁵⁰. Люди, живущие в обстановке шума, считают, что нескончаемый шум раздражает, приводит к стрессу и нервным срывам.

2. Скученность. Почти каждый человек обладает своим (не очень большим), так называемым персональным расстоянием между собой и другими людьми. Каждый из нас нуждается в общении с другими, однако если общения бывает слишком много или слишком мало, это может причинять неудобства и пагубно отражаться на нашем здоровье. Нам нравится бывать рядом с людьми, но не нравится, когда их слишком много. Время от времени нас влечет в укромные места, где можно найти покой уединения. Когда такое бегство невозможно (как часто бывает в крупных городах, университетских общежитиях, на судах в открытом море, на многих рабочих местах и на огороженной территории вокруг

147 Michael J. Burke and Jacques Normand, "Computerized Psychological Testing: Overview and Critique", *Professional Psychology: Research and Practice* 18 (February 1987): 42–51.

148 Marc D. Schwartz, ed., *Using Computers in Clinical Practice: Psychotherapy and Mental Health Applications* (New York: Haworth Press, 1984); Harvey A. Skinner and Andrew Paluka, "Challenge of Computers in Psychological Assessment", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (February 1986): 44–50; Scott T. Meier, "Software Counseling: What's Available", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986); Scott T. Meier, "Stories about Counselors and Computers: Their Use in Workshops", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 100–103.

149 Paul M. Insel, *Environmental Variables and the Prevention of Mental Illness* (Lexington, Mass.: Lexington, 1980).

150 Rudolph H. Moos, *The Human Context: Environmental Determinants of Behavior* (New York: Wiley, 1976); Sheldon Cohen and Neil Weinstein, "Nonauditory Effects of Noise on Behavior and Health", in *Environmental Stress*, ed. Gary W. Evans (Cambridge: Cambridge University Press, 1982), 45–74.

миссионерских приютов — в некоторых странах), возникает напряженность, люди ощущают себя как в ловушке, между ними проскакивают частые «короткие замыкания»¹⁵¹.

3. Структура. Архитекторам и художникам по интерьеру уже давно было известно, что форма и цветовое решение комнаты, тип и размещение мебели, разнообразные украшения (к примеру, картины, растения, книги), температура и освещенность являются факторами психологического свойства и не могут не влиять на человека. Архитектура и оформление таинственным образом влияют на производительность труда, межличностные отношения, ощущение и меру удобства и расслабления, которые испытывает человек¹⁵².

4. Погодные условия. Хорошо известно, что погода сильно влияет на поведение человека. Все знают, что в условиях жары и повышенной влажности люди ощущают вялость. Было показано, что погода влияет на частоту самоубийств и аварий, преступность, академическую успеваемость, производительность труда, уровень социальной активности, настроение, субъективные чувства и установки¹⁵³. Когда погодные условия достигают экстремального уровня (скажем, при суховеях, буранах или штормах), это отражается на всех. Для людей, находящихся в условиях хронического стресса, такая погода, сыграв роль «последней капли, переполнившей чашу», может вызвать впоследствии драматические изменения в поведении. Например, в одном крупном городе, когда после снежной бури прекратилось движение, люди вынуждены были остаться дома, а планы их нарушились, резко возросло число семейных скандалов и убийств на бытовой почве.

Факторы окружающей обстановки, о которых говорилось выше, влияют на процесс душепопечения двояко. Во-первых, они порождают внутренние и внешние нагрузки и усложняют процесс душепопечения. В самые напряженные моменты жизни Иисус уходил от шума, скоплений народа и других затруднительных обстоятельств, чтобы побыть наедине с небесным Отцом¹⁵⁴. Подопечным и душепопечителям время от времени следует поступать таким же образом. Тонко чувствующий душепопечитель всегда внимателен к внутренним и внешним нагрузкам, которые порождает окружающая обстановка, поскольку они усложняют деятельность как душепопечителя, так и подопечного и потому приводят к снижению эффективности их труда.

Во-вторых (и с учетом вышеизложенного это очевидно), большое значение имеет место проведения сеансов душепопечения. Как мы уже рассмотрели выше, не всегда нужно или желательно проводить встречи в офисе. Тем не менее при работе в офисе помните, что удобные стулья, уютная обстановка, чистота, теплые цвета (бежевый, коричневый, желтый, красный, пусть даже голубой, но не белый), мягкое напольное покрытие, комфортная температура, релаксирующая музыка (иногда просто тишина) могут снизить уровень психологической напряженности (при этом в таком окружении подопечный чувствует себя комфортно). Проводя сеанс душепопечения в ресторане или другом общественном месте, не упускайте из виду возможности неблагоприятного влияния музыкального фона, шума, внутреннего оформления и других факторов окружающей обстановки.

Групповое душепопечение

Собрания первых христиан вряд проходили в идеальных условиях, однако нельзя упускать из виду того обстоятельства, что для учения, общения, трапезы и молитвы (об этом написано в Деян. 2:42) они собирались небольшими группами. Несомненно, именно в малой группе они поддерживали и ободряли друг друга, свидетельствовали один другому и

¹⁵¹ Yakov M. Epstein, "Crowding Stress and Human Behavior", in *Environmental Stress*, ed. Evans, 133–148.

¹⁵² Albert Mehrabian, *Public Places and Private Spaces: The Psychology of Work, Play, and Living Environments* (New York: Basic Books, 1976).

¹⁵³ Moos, *The Human Context*.

¹⁵⁴ Мк. 1:32–35.

возлагали на себя часть забот близких. С этого начинались христианские группы встреч и взаимопомощи.

Основы современной групповой терапии были заложены в начале XX века, когда один врач, имеющий частную практику в Бостоне, открыл для туберкулезных больных так называемые «классы». Вскоре выяснилось, что собрания больных давали им возможность поделиться друг с другом переживаниями, ободрить друг друга, углубить чувства сплоченности и солидарности. О практической ценности такого взаимодействия и взаимовлияния больных узнали психиатры, что положило начало групповому душепопечению как уникальной и специфической формы терапии. Созданная поначалу в русле психоаналитической традиции, групповая терапия вскоре восприняла ряд иных теоретических методов, что привело к возникновению буквально тысяч методик и технических приемов. По всей видимости, групповая терапия пережила пик своей популярности еще в эру групп «встреч» (1960–е и 1970–е годы), однако групповое душепопечение используется по–прежнему широко, порой в дополнение, а часто и вместо индивидуального душепопечения¹⁵⁵.

Как пишет Ирвин Д. Ялом, один из корифеев групповой психотерапии, группы обеспечивают действие множества «целебных факторов», способствующих достижению цели терапии¹⁵⁶. Группа, например, может:

- Вселить надежду и оптимизм.
- Ослабить ощущение подопечными уникальности своих проблем и межличностного отчуждения.
- Предоставить информацию о психическом здоровье, болезни и специфике проблем подопечных.
- Создать альтруистический настрой, стимулирующий подопечных оказывать взаимопомощь, поддерживать, ободрять и любить близких.
- Обеспечить обратную связь, дающую подопечным возможность видеть, как их воспринимают близкие, в том числе люди, не входящие в состав группы.
- Формировать у подопечных новые навыки (и на этой основе — новые формы поведения) и научить действовать более эффективно.
- Призывать подопечных открыто просить у близких помощи и использовать приобретенные навыки общения, чтобы научиться позитивному и духовно зрелому межличностному общению.
- Показать подопечным эффективное и духовно зрелое поведение руководителя и других участников группы, чтобы они могли перенять их опыт.
- Предоставить возможность правильно реагировать на эмоции.
- Усиливать сплоченность группы, интенсивность взаимодействия в безопасном и принимающем окружении.
- Помочь подопечным решать важные вопросы (такие, скажем, как личная ответственность, основные духовные ценности, планирование на будущее, смысл бытия и ощущение собственной значимости).
- Дать возможность верующим молиться, читать священные тексты и совместно следовать божественному водительству.

За пределами этой книги остаются многие вопросы, такие, например, как подбор участников группы, подготовка руководителей, соблюдение конфиденциальности, тактика

155 W. G. Bixler, "Group Psychotherapy", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 477–483.

156 I. D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 2d ed. (New York: Basic Books, 1975). Все «целебные факторы» в этом перечне, кроме последнего, взяты из этой книги.

поведения с участниками группы, не желающими сотрудничать или излишне властными, ступени групповой динамики, завершение групповых занятий, перечень методик и опасности, подстерегающие участников групповой терапии. Под руководством неопытных или неподготовленных руководителей групповое взаимодействие иногда создает проблем больше, чем решает. Непринужденная атмосфера побуждает участников группы открыто обсуждать свои проблемы, а затем почувствовать себя преданными и уязвленными потому, что они «поведали все», однако не получили исцеления. Разочарование может быть сильным, когда участники группы не проявляют отзывчивости в отношении друг друга, выказывают критический дух или словесную агрессию, не желают проявлять уважения и терпимости в отношении к другим участникам группы или склонны сплетничать о группе на стороне.

Исходя из вышесказанного, христианский душепопечитель должен знать и о всех уникальных преимуществах, и о потенциальном вреде душепопечения в малых группах. Если вам хочется работать в этой области, постарайтесь получить дальнейшую информацию о различных методиках групповой терапии и пройти соответствующую подготовку под руководством специалиста по групповому душепопечению¹⁵⁷.

Общественное душепопечение и христиане

Общественные душепопечители исходят из того факта, что невозможно оказать реальную помощь людям в условиях разобщения с обществом, более того, не имея дела с обществом и ничего не зная об обществе. Даже во время обсуждения посторонних вопросов, душепопечитель и подопечный отдают себе отчет в нескольких основных вопросах, касающихся их отношений¹⁵⁸:

- До какой степени проблема подопечного решается не с помощью окружения, а посредством его личностной трансформации?
- На какую помощь со стороны общества и ближайшего окружения может рассчитывать подопечный в плане духовного роста?
- До какой степени реальная проблема подопечного решается не им самим, а его окружением?
- Какие действия могут предпринимать душепопечитель и/или его подопечный для подготовки необходимых перемен в их окружении?

Кроме индивидуального душепопечения общественные душепопечители занимаются и другими делами, например, запускают образовательные программы или обеспечивают их подготовку; помогают повысить квалификацию; содействуют государственным и общественным службам в планировании социальных программ; выявляют группы общественной поддержки; организуют линии экстренной телефонной связи, центры реабилитации и другие учреждения социальной помощи; и время от времени участвуют в политических мероприятиях, направленных на совершенствование общества.

Общественные душепопечители признают, что не они одни пытаются улучшить общество, и потому сотрудничают с представителями целого ряда профессиональных, политических, и других организаций. Они исходят из того, что более совершенное общество

157 Дополнительные сведения см.: Gerald Corey and Marianne S. Corey, *Groups: Process and Practice*, 3d ed. (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1987); G. M. Gazda, *Group Counseling: A Developmental Approach*, 3d ed. (Boston: Allyn & Bacon, 1984); Jared Philip Pingleton, "Group Counseling in the Church: An Integrative Theoretical and Practical Analysis", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Spring 1985): 21–28.

158 Lewis and Lewis, *Community Counseling*.

предоставляет своим постоянным членам больше возможностей справиться с житейскими трудностями и проблемами.

Вместе с тем, даже при беглом ознакомлении с современной литературой по психологическому консультированию видно, что в сфере общественного душепопечения Церкви уделяется не слишком много внимания¹⁵⁹. Если же посмотреть, как служил людям Иисус, то можно сказать, что Он был общественным душепопечителем. Христос был нежен и чуток, помогая людям в их тревогах и серьезных трудностях, и в то же время Он резко выступал против лицемерия и невежества. Он изгнал меновщиков из храма, осудил правящие партии и говорил о дне, когда наступит Царство Божье и придет конец несправедливостям.

Учитывая последние тенденции в области общественного душепопечения, интересно проанализировать потенциальные пути развития христианского душепопечения в ближайшем будущем. Христиан (в том числе и душепопечителей), как людей, живущих в обществе и стремящихся претворять в жизнь библейское учение, не могут не волновать голод, невежество, несправедливость, преступность, порнография, разгул насилия (в том числе и в семье), нарушения нравственного закона и другие проявления социального зла, породившего то великое множество вопросов, о которых мы будем говорить в последующих главах. Церковь, как общество в обществе, должна думать о том, как воздействовать на людей, не принадлежащих ни к одной из церковных общин, и как — на членов Церкви. Ниже следуют часто цитируемые слова, написанные Павлом: «Делая добро, да не унываем; ибо в свое время пожнем, если не ослабеем. Итак, доколе есть время, будем делать добро всем, а наипаче своим по вере»¹⁶⁰.

Христианское общественное душепопечение — это неизведанная территория, однако очевидно, что это не противоречит библейскому учению.

Библиография

- Bloom, Bernard L. *Community Mental Health: A General Introduction*. 2d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1984.
- Collins, Gary R. *Innovative Approaches to Counseling*. Waco, Tex.: Word, 1986.
- Corey, Gerald, and Marianne S. Corey. *Groups: Process and Practice*. 3d ed. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole, 1987.
- Drakeford, John W. *People to People Therapy*. New York: Harper & Row, 1978.
- Egan, Gerard, and Michael A. Cowan. *People in Systems*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1979.
- Evans, Gary W, ed. *Environmental Stress*. Cambridge: Cambridge University Press, 1982.
- Gershon, Michael, and Henry B. Biller. *The Other Helpers*. Lexington, Mass.: Lexington, 1977.
- Heller, Kenneth, et al. *Psychology and Community Change*. Homewood, 111.: Dorsey, 1984.
- Schulberg, Herbert C, and Marie Killilea, eds. *The Modern Practice of Community Mental Health*. San Francisco: Jossey-Bass, 1982.

159 Редкими исключениями являются труды: Rodger K. Bufford and Trudi Bratten Johnston, "The Church and Community Mental Health: Unrealized Potential", *Journal of Psychology and Theology* 10 (Winter 1982): 355–362; Kelly O'Donnell, "Community Psychology and Unreached Peoples: Applications of Needs and Resource Assessment", *Journal of Psychology and Theology* 14 (Fall 1986): 213–223; и моя работа по общественному душепопечению: Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986).

160 Гал. 6:9,10.

Глава 5.

Кризис душепопечения

Уолтер Андерсон, отчисленный из средней школы, был взят на службу в морскую пехоту в подростковом возрасте, воевал во Вьетнаме и в колледж пришел уже после войны. В то время никто бы и не подумал, что молодого ветерана накануне его 36-летия назначат редактором общенационального журнала «Parade». Позднее в описании своей блистательной, головокружительной карьеры Андерсон упоминает о своем страхе и неизменном подозрении, что он «недостаточно хорошо подготовлен», чтобы редактировать этот журнал.

Всякий ли из нас способен укрыться от неуверенности, сомнений, опасений подобного свойства? По мнению Уолтера Андерсона, такие серьезные переживания присущи всем, и большинство людей чувствует свою незащищенность, по крайней мере периодически. Будучи редактором и общаясь со многими преуспевающими и прославленными людьми, он убедился, что многие из них чувствуют себя крайне неуверенно. Если и есть такие, что плывут по жизни без поражений, недостатков или тайных страхов, то их очень мало. Большинство испытывало беспокойство, попадало в затруднительные положения и претерпевало скорби и страдания; все это на время понижало их активность, хотя и помогало в дальнейшем проявлять мужество, чтобы собраться и продолжить начатое¹⁶¹.

Коротко говоря, кризис — это поворотный пункт, решающий момент, крутой перелом, резкое переходное состояние, избежать которого невозможно. Критические ситуации бывают предсказуемые или непредсказуемые, реальные или воображаемые, актуальные (например, кончина возлюбленного человека) или потенциальные (как перспектива его скорой смерти). Китайское слово «кризис» обозначается двумя иероглифами¹⁶². Один из них указывает на опасность; другой — на благоприятную возможность.

Критические ситуации преизобилуют *опасностями*, поскольку дестабилизируют жизнь и угрожают гибелью. С возрастом каждый из нас вырабатывает сумму навыков, умений, приемов, с помощью которых решает проблемные ситуации, базирующиеся на нашем прошлом опыте и особенностях личности. Конечно, бывают эмоциональные и духовные взлеты и падения, так что порой нам приходится напрягать все силы, чтобы правильно вести себя в чрезвычайных обстоятельствах, выходить из критических ситуаций или решить неожиданно возникшие проблемы. Несмотря на это, мы учимся преодолевать, и успешно преодолеваем, неуверенность и житейские проблемы.

Тем не менее время от времени возникают необыкновенно серьезные или угнетающе-тягостные ситуации. Это может быть утрата чего-то или кого-то значимого в жизни, непредсказуемое изменение социальной роли или статуса, появление новых людей и событий, от которых добра не ждут. Новые ситуации оказываются столь уникальными и напряженными, что наши привычные методы снятия напряженности и решения проблем «буксуют» и уже не помогают. Нередко это ведет к дисгармонии и замешательству, которые часто и в разных ситуациях сопровождаются бездействием, тревогой, гневом, унынием, печалью или виной. Обычно это умственное, поведенческое и эмоциональное потрясение длится недолго, хотя порой может затянуться на несколько недель и даже более.

Однако критические ситуации предоставляют людям *благоприятную возможность* изменяться, возрастать духовно и вырабатывать лучшие способы преодоления критических ситуаций. Поскольку люди в критических ситуациях часто приходят в замешательство, они становятся более открытыми для помощи со стороны, включая помощь, исходящую от Бога и

161 Walter Anderson, *Courage Is A Three Letter Word* (New York: Random House, 1986).

162 Glenn E. Whitock, *Understanding and Coping with Real-Life Crises* (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1978).

душепопечителя. Одни люди, даже в процессе душепопечения, пытаются не замечать кризиса и пытаются выйти из него, погрузившись в мир иррациональных фантазий, или приходят в отчаяние и сдаются, или реагируют социально неприемлемыми поступками. Другие реагируют более здраво. Они оценивают ситуацию по-новому, надеясь отыскать конструктивные, социально приемлемые, основанные на реальности методы решения проблем, которые могут помочь в текущей критической ситуации проявить и развить больше способностей и возможностей человека, чтобы эффективно справляться с затруднениями в будущем¹⁶³.

Говоря о кризисе в клиническом смысле, врачи имеют в виду критический период (момент), когда болезнь доходит до стадии, в которой возможно как улучшение с восстановлением функций организма, так и ухудшение, ведущее к упадку сил и смерти. Эмоциональные и духовные критические ситуации являются такими же неизбежными поворотными пунктами в жизни человека. Жить — значит — преодолевать критические ситуации. Преодолевать критические ситуации — значит эффективно реагировать в критические моменты, которые могут привести к повышению уровня духовной жизни и зрелости, или, наоборот, к незрелости. Христианский душепопечитель занимает жизненно важное положение, которое позволяет ему влиять на то направление, в котором пойдет разрешение критической ситуации.

Критические ситуации в свете Библии

Значительная часть Библии посвящена критическим ситуациям. Адам, Ева, Каин, Ной, Авраам, Исаак, Иосиф, Моисей, Самсон, Иеффай, Саул, Давид, Илия, Даниил и множество других сталкивались с критическими ситуациями, подробное описание которых можно отыскать во множестве в Ветхом Завете. Иисус давал образец мужественного поведения в критических ситуациях (особенно это касается момента распятия), и так же поступали Его ученики, Павел и многие первые христиане. Некоторые послания были специально написаны для того, чтобы помочь отдельным лицам или церквям достойно вести себя в критических ситуациях, а в Евр. 11 все критические ситуации разделены на два типа: 1) имеющие благоприятный исход и 2) завершающиеся страданиями, невероятными скорбями и кончиной.

Современные авторы выделяют три типа критических ситуаций, каждому из которых находятся как современные, так и библейские примеры. Первый тип включает в себя *случайные*, или *ситуативные*, *кризисы*, которые происходят при наличии внезапной угрозы, чрезвычайно губительных явлений или непредвиденных убытков. Кончина возлюбленного и диагноз серьезной болезни, насилие над женщиной и другие виды насилия, внебрачная беременность, социальные потрясения, война и экономическая депрессия, безработица и утрата сбережений, внезапная утрата признания и положения в обществе — вот примеры ситуативных кризисов, которые влияют как на отдельных лиц, так и на их семьи.

Кто-то заметил, что события, которые возникают за пределами семейного круга и порождают стресс — гонения, стихийные бедствия, пожары катастрофических масштабов или, скажем, расовые предрассудки, — часто объединяют семью так, что члены ее спланиваются, чтобы справиться с кризисом. При чрезвычайных внутренних нагрузках (например, при покушении на самоубийство, прелюбодеянии, жестоком обращении с детьми, алкоголизме), возникающий кризис наиболее губителен и чаще всего приводит к распаду семейных отношений¹⁶⁴. Более разрушительными оказываются критические ситуации, которые идут подряд, одна за другой. Для некоторых людей, критическая ситуация,

163 Gerald Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry* (New York: Basic Books, 1964), 43.

164 Rachel Callahan, "The Ministry of Crisis Intervention", in *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 138–151.

побудившая их обратиться к душепопечителю, играет роль последней капли, переполнившей чашу, — самой недавней в ряду порождающих стресс перемен и утрат¹⁶⁵.

Все это в свое время пережил библейский Иов. За короткое время этот благочестивый человек потерял семью, имение, здоровье и общественное положение. Отношения Иова с женой, похоже, были напряженными, и вскоре его душепопечителям предстояло узнать и о его гневных реакциях, и сумятице чувств. Иов был сбит с толку тем, что любящий Бог допустил для него, благочестивого человека, столько житейских неудач.

Эволюционно-возрастные кризисы — второй тип критических ситуаций — случаются по ходу нормального, возрастного развития человека. Поступление в начальную школу, отделение молодого поколения от родителей в связи с учебой в колледже, приспособление к условиям жизни в браке, а затем к родительскому статусу, приспособление к условиям пенсионного возраста, болезням старости, кончина близких и друзей — все это кризисы развития, требующие новых подходов преодоления и разрешения проблемных ситуаций. Авраам и Сарра, скажем, успешно преодолевали тяготы кочевой жизни, порицания, хулу, неопределенность многих лет, проведенных в ожидании потомства, напряженных ситуаций в семье и даже повеления Божьего, согласно которому следовало принести в жертву юного Исаака. Можно лишь удивляться тому, как удавалось таким пожилым парам, как Захария и Елисавета, управляться с такой необычной личностью, как их сын, будущий Иоанн Креститель, или Марии с Иосифом воспитать такое совершенно уникальное и выдающееся Дитя, как Иисус. Несомненно и здесь имели место возрастные кризисы — переходы в возрастном развитии к совершенно новым, специфическим этапам, которые не только требовали принятия мудрых решений на протяжении долгих периодов, но и приводили к возрастанию в духовной зрелости.

Экзистенциальные кризисы — третий тип критических ситуаций, частично перекрывается двумя предыдущими. Наступают времена, когда перед каждым из нас встают дестабилизирующие, вызывающие беспокойство, огорчительные истины, зачастую касающиеся нас самих:

Меня постигла неудача.

Я уже выпускник, но что будет со мной дальше, не знаю.

Успеха в своей компании мне не добиться.

Я так и не получил долгожданного продвижения по службе.

Теперь я вдова — и снова одинока.

Моя жизнь бесцельна.

Мой брак распался.

Я смертельно болен.

В этом городе меня замуровали.

Мне не во что верить.

Мой дом и все имущество сгорели.

Меня забраковали из-за цвета кожи.

Я уже слишком стар, чтобы добиться жизненных целей.

Чтобы приспособиться к этим и подобным прозрениям, требуется некоторое время и какие-то усилия. За всем этим стоит изменение личного восприятия; подобная перемена может поначалу отвергаться, но наступает время, когда реальность этих перемен все равно придется признать, если нужно жить и действовать.

Илия, одержавший великую духовную победу, будучи гоним Иезавелью, бежал в пустыню и, испытывая упадок духа, решил, что его постигла неудача в жизни. Иону, спорившего с Богом, одолевали такие же мысли. В горниле страданий Иов, должно быть,

165 Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*, rev. ed. (Nashville: Abingdon, 1984).

поражался: «Что станет со мной и что будет ныне?» И разве не те же чувства обуревали учеников в первые часы после распятия Христа?

Трудно и зачастую невозможно отвечать конкретно, определенно людям, которые спрашивают о причинах своих кризисов. Относительно выделенных трех типов кризисов в Библии говорится достаточно много, однако Священное Писание не дает четких и полных ответов, которые могли бы объяснить нам, почему мы страдаем. Можно согласиться с тем, что за каждым событием стоит Бог, имеющий Свои замыслы, так что в конце концов все творится по воле Божьей. Мы знаем, что критические ситуации могут быть тем горьким опытом, который формирует характер человека, учит нас о Боге и его источниках и побуждает к духовному росту. Но основа определенных личных кризисов так и будет оставаться для нас в полной неизвестности до тех пор, пока мы обитаем на этой земле.

Между тем, мы можем помогать подопечным, чтобы они преодолевали и «переживали» свои критические ситуации. В нижеследующих главах различные типы критических ситуаций будут обсуждаться детально, здесь же укажем, что есть такие методы душепопечения, которые можно применять в кризисных ситуациях любого типа. Эти методы вмешательства должны быть понятны всем христианам, желающим служить людям.

Вмешательство в кризис

Вмешательство в кризис (исправление кризисной ситуации) — это метод неотложной, ограниченной во времени, первой психологической помощи жертвам психоэмоциональной и физической травм. Сторонам, вступающим в кризисную ситуацию, надлежит действовать умело и быстро, чтобы справиться с часто дезорганизованным, неадекватным и представляющим потенциальную опасность поведением людей, пребывающих в подобной ситуации¹⁶⁶. Поскольку кризисные ситуации нередко возникают непредсказуемо и длятся в течение небольшого отрезка времени, начинать лучше всего сразу после возникновения кризиса. В плане душепопечения корректировка кризисной ситуации преследует несколько целей:

- Помочь конкретному лицу успешно совладать с кризисной ситуацией и вернуться к исполнению своих обычных обязанностей.
- Снизить уровень тревоги, ослабить страхи, убрать опасения и другие проявления незащитности, которые могут иметь место у человека во время кризиса и непосредственно после его острой фазы.
- Научить методикам координированного самоуправления кризисом с тем, чтобы сторона, принимающая помощь душепопечителя, умела лучше предупреждать потенциальные критические ситуации и действовать в случае их возникновения более адекватно.
- Обратит внимание человека, принимающего помощь душепопечителя, на библейское учение о кризисных ситуациях, чтобы извлечь определенные уроки и в результате этого прийти к духовной зрелости.

Душепопечители, занимающиеся кризисами, не могут одинаково, стереотипно обращаться со всеми людьми (или группой людей, включая семью). Люди существенно отличаются друг от друга по уровню приспособляемости, по способу преодоления кризисных

166 J. L. Greenstone and S. Leviton, "Crisis Intervention", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987), 271. Пример одного кризисного вмешательства описан: Pamela J. Kneisel and Gail P. Richards, "Crisis Intervention after the Suicide of a Teacher", *Professional Psychology: Research and Development* 19 (April 1988): 165–169.

ситуаций, по способности усваивать новые методики, по физической крепости, силе основных психических процессов и степени эмоциональной и духовной зрелости. Одни подопечные стремятся быть оптимистами даже во время кризисов; другие склонны к пессимизму и в критические периоды легко приходят в состояние замешательства. Одни чрезмерно зависимы, другие — самостоятельны. Одни в критических ситуациях рассуждают о кризисе, осознавая его скрытый смысл. Другие слишком взволнованы и потому неспособны мыслить ясно и, соответственно, принимать разумные решения.

Душепопечитель, помнящий в период острой фазы кризиса о вышеописанных отличиях, может использовать различные корректировочные методики. Оказывая первую психологическую помощь в чрезвычайных обстоятельствах, критических и аварийных ситуациях, которые могут вызвать у людей психические и поведенческие расстройства, он помнит, что, согласно нижеследующей памятке, ему следует¹⁶⁷:

1. Наладить контакт. Люди, попавшие в критические ситуации, не всегда обращаются за помощью к душепопечителю. Часто в разных обстоятельствах идти на помощь ближним должен сам душепопечитель, выказывая теплое отношение, понимание и принимая подлинное участие в них. Прежде всего, чтобы осознать разнообразные тревоги и представления подопечного, внимательно выслушайте его и лишь затем вносите свои предложения. Если подопечный бежал из травмирующей ситуации в мир сладких грез, забылся в мечтах и фантазиях или погрузился в свои мысли, постарайтесь вернуть разговор с ним в рамки реальности.

Поддерживайте с подопечным визуальный контакт, периодически смотрите ему в глаза, прикасайтесь к нему — все это может успокоить его. Если нет возможности обменяться словом, прикосновением, ищите другие формы физической связи, которые способны сообщить о вашем участии, успокоить и во многом утешить подопечного.

Тем не менее нельзя упускать из виду, что в некоторых обществах прикосновения всякого рода запрещены. В нашем обществе приемлемым считается (по крайней мере, считалось до недавних пор) пожатие руки во время приветствия; можно выразить одобрение друзьям, похлопывая их по спине; обнять спортсмена тотчас после победы. Но вот обнимать, брать за руки и даже просто класть руки на плечи человеку во время сеанса душепопечения не рекомендовалось. Исходили из того, что одни подопечные могут неверно истолковывать подобные телесные контакты, читая в них сексуальный подтекст; для других прикосновения могут представлять угрозу, порождать неловкость, стеснение (поскольку это не поощрялось в их семьях) и подозрение, что за ними стоит желание душепопечителя манипулировать подопечным; кроме того, такие прикосновения у некоторых людей порождают страх интимной близости.

Однако большинство людей телесные прикосновения все-таки могут утешить и ободрить. Вам следует оценить позитивные и негативные стороны физических контактов в отношении конкретного подопечного и решить, могут ли ваши прикосновения быть им верно истолкованы и помочь ему. Как говорилось выше, душепопечителю полезно также задаваться вопросом, что именно побуждает его прикасаться к подопечному. Может быть, за этим стоят неудовлетворенные потребности в общении, в эмоциональных связях, в дружбе и любви самого душепопечителя (и, кроме того, сексуальные потребности), а вовсе не потребности подопечного? Несмотря на то что прикосновение — превосходный способ установить физическую связь и оказать поддержку, любой человек (и душепопечитель в том числе) должен строго следовать одному общему правилу: есть сомнение — не делай!¹⁶⁸

167 Понятие первой психологической помощи предложено: Calvin J. Frederick, "Suicide Prevention and Crisis Intervention in Mental Health Emergencies", in *Clinical Practice of Psychology*, ed. C. Eugene Walker (New York: Pergamon, 1981), 189–213.

168 Более подробное обсуждение роли прикосновения в душепопечении, в том числе и обзор исследований по этой теме см.: Beverly G. Willison and Robert L. Masson, "The

2. Снять тревогу. Совладать с тревогой подопечному может помочь спокойное, непринужденное поведение душепопечителя, особенно если его невозмутимость сопровождается словом ободрения. Слушайте с терпением и вниманием, как ваш подопечный описывает критическую ситуацию. Поощряйте разговор о чувствах ненадежности, неуверенности, сомнениях, опасениях и других, которые всегда сопровождают кризис. Пытайтесь сообщать подопечным обнадеживающие факты («Совладать с этой проблемой *можно*»); четко выражайте свое одобрение, когда ситуация начнет исправляться («Полагаю, вы приняли хорошее решение — ясно, что теперь вы на верном пути»); осторожно предлагайте альтернативные интерпретации, если позиция подопечных оказывается чрезмерно безнадежной или ошибочной («Быть может, я предложу вам рассмотреть эту ситуацию несколько в ином разрезе») и, по возможности, информируйте о возможных путях дальнейшего развития данной ситуации («Знаю, с этим нелегко справиться, но думаю, что вам это по силам»)¹⁶⁹. Старайтесь отвечать на вопросы подопечных честно, но повышать уровень их тревожности при этом не обязательно. Если, скажем, человек перенес серьезную психическую травму, можно сказать: «Всей тяжести вашей потери я еще, конечно, не осознал, но вы находитесь под присмотром добрых врачей. Когда доктора проверят все, уверяю вас, они сделают все, чтобы поставить вас на ноги». Это прямое, откровенное и обнадеживающее заявление не повысит уровня тревожности и не породит ложных надежд.

Часто в разных критических ситуациях важно удалить подопечного из травмирующей обстановки, по крайней мере, на какое-то время. Можно, например, вывести встревоженных родственников из суматохи и суеты приемного отделения больницы в тихое подсобное помещение или холл и предложить им чашку кофе. (Обязательно сообщите в регистратуру, куда вы отправились, на тот случай, если вы понадобится.) Порой вам захочется побудить подопечных совершить краткую прогулку, поупражняться в глубоком дыхании и прогрессивной мышечной релаксации. Также может принести пользу и умиротворяющее действие чтения библейских стихов, например, 1 Кор. 10:13. Если тем или иным методом злоупотребляют, подопечные чувствуют себя попавшими в мышеловку или душегубку; если же этими методами пользоваться разумно и взвешенно, каждый из них способен ослаблять последствия внутренних и внешних нагрузок и облегчать творческое, конструктивное решение вопросов, которые ставят критические ситуации.

3. Сосредоточиться на подлинных проблемах. В период кризиса легко оказаться смятым под прессом кажущихся важными фактов (а на деле сбивающими с толку), потенциальных проблем и решений, которые надлежит принять. Так что душепопечителю, до некоторой степени объективному, отстраненному внешнему наблюдателю, Сам Бог велел помогать подопечным определять проблему, с которой надлежит разобраться в первую очередь, а внутри этой проблемы — круг вопросов, подлежащих немедленному решению. Постарайтесь сосредоточить все внимание на текущей ситуации, не обсуждать с подопечными вопросов и проблем прошлого и не фантазировать о том, что может случиться в будущем.

Иногда, особенно вначале, вам, по всей видимости, придется принимать решения за подопечных. При этом подопечный видит, что ему дается некоторая конкретная помощь. Однако берегитесь, чтобы не стать манипулятором. Всегда проявляйте внимание к тому, что говорят ваши подопечные, и старайтесь не делать того, о чем в будущем вы станете сожалеть.

4. Определить источники помощи. Готовность душепопечителя оказать посильную помощь есть важный, но не единственный, источник поддержки для подопечного, оказавшегося в критической ситуации. Какими бы талантами вас ни одарил Господь и каким

Role of Touch in Therapy: An Adjunct to Communication", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 497–500; см. также: chap. 2, fn. 25.

169 Lawrence M. Brammer, *The Helping Relationship: Process and Skills* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice–Hall, 1973).

бы резервом времени вы ни обладали, не пытайтесь играть в супермена, помогающего людям в критический момент. Подопечные нередко ощущают себя отрезанными от мира, покинутыми и обособленными и весьма нуждаются в поддержке многих людей. Помощь, которую оказывают ближние, может дополнять то, что делаете вы, повышая эффективность работы в целом¹⁷⁰. Вы можете использовать различные источники помощи, например:

Духовные ресурсы. Христианский душепопечитель никогда не упускает из виду работу Святого Духа, обитающего в нем и направляющего его, указывая на слова утешения и обетования из Священного Писания. Вот где пребывают источники великой силы и водительства во время кризисов. Некоторые душепопечители употребляют Священное Писание в качестве молота, чтобы средствами манипулирования вынудить подопечных заняться тем, что кажется душепопечителю необходимым в данной ситуации. Это в равной мере бесполезно и безнравственно. Однако Священное Писание представляет собой не тяжелый молот, а истину, на которую надлежит указывать подопечным и учить их терпеливо ожидать, когда Святой Дух употребит Священное Писание в их жизни по Своему благоволению.

Внутренние ресурсы подопечного. Порой в период кризиса подопечные бывают чрезвычайно зависимы. На какой-то фазе кризиса эта зависимость может быть необходимой, но на самых ранних этапах душепопечения важно опираться на внутренние ресурсы самих подопечных. Большинство людей обладают умственными способностями, навыками, умениями, опытом, полезными установками и мотивами, которые способны помочь им духовно возрастая через критические ситуации. Определяя источники, старайтесь подходить к этому вопросу практически, давайте оценку житейским обстоятельствам подопечных безо всяких иллюзий. Помните, что одно лишь перечисление внутренних ресурсов подопечных и напоминание об их прошлых достижениях в преодолении кризисов может одинаково обнадеежить и принести пользу.

Внеличные ресурсы. Нередко человек, оказавшийся в критической ситуации, бывает вплетен в сеть межличностных отношений, которые следует просто ввести в действие. Домочадцы, друзья, сослуживцы по работе, члены церковной общины и остальные ближние оказали бы самую энергичную помощь, если бы знали о такой необходимости. Во время кризиса можно просить молиться за себя и просить другую практическую помощь. Если вам не известны люди, значимые в жизни подопечных, узнайте у них, с кем вам следует связаться.

Иногда подопечные не желают связываться ни с кем. Некоторым людям трудно принять помощь, и это при том, что они прекрасно знают о большой терапевтической ценности дружеской поддержки. Если ваш подопечный не желает докучать другим, постарайтесь указать ему на роль и значение отношений взаимозависимости и той радости, которую испытывают друзья, способные оказать помощь. Надо с пониманием относиться к тому обстоятельству, что некоторых людей стесняет внимание, уделяемое им в период критической ситуации; в предложении помощи они видят угрозу для себя, порой даже гневно реагируют на попытки душепопечителя привлечь помощь других. Важно, чтобы все эти нюансы были обсуждены с подопечным, которого нужно, по мере возможности, учить принимать помимо помощи душепопечителя также помощь ближних. Если дружественных межличностных отношений у вашего подопечного не существует, постарайтесь помочь ему установить их. Не столь уж многое из арсенала скорой психологической помощи в кризисной ситуации может по эффективности сравниться с тем вкладом, который приносит в душепопечение любовь, забота и искреннее участие ближних.

Порой, несмотря на большую ценность, поддержка со стороны оказывается не такой полезной, как можно было надеяться. При наличии излишней зависимости от ближних, у подопечных возникает желание «сложить руки», а это препятствует духовному возрастанию.

170 Judson J. Swihart and Gerald C. Richardson, *Counseling in Times of Crisis* (Waco, Tex.: Word, 1987), 155–161.

Развитие такой установки весьма вероятно в том случае, когда члены семьи подопечного гиперсоциальны, то есть прилагают излишние усилия, стараясь помочь ему. Призывайте помощников подопечного помогать, а не подавлять¹⁷¹.

Дополнительные ресурсы. В каждом обществе имеются те или иные правовые, медицинские, психологические, финансовые, образовательные и другие источники помощи, на которые можно рассчитывать в критической ситуации. Иногда подопечным бывают нужны деньги, временное место жительства, люди, под присмотром которых можно оставить детей, и другие ресурсы материальной помощи. Душепопечитель может помочь подопечным выйти на такие источники помощи. Если поместная церковь действует правильно, эти источники часто можно отыскать и в общине.

5. Составить план изменения ситуации. После взвешенной оценки ситуации с учетом доступных ресурсов, полезно определить линию дальнейшего поведения. Душепопечитель и подопечный могут, приняв к сведению имеющиеся в их распоряжении факты, совместно выработать и составить несколько линий поведения, которые в чем-то дополняют и даже исключают друг друга. Далее для выработки необходимой тактики следует ответить на ряд вопросов. Насколько реалистичен тот или иной план? Какой план следует претворить в жизнь первым, вторым и так далее?

Некоторым подопечным принимать подобные решения будет сложно. Давить на подопечных в попытке заставить их принять план, угодный нам, конечно, нельзя, и в то же время нельзя порождать в них и болезненную зависимость от нас, а также иждивенческие установки. Душепопечитель должен спокойно и твердо помогать подопечным составлять программы действий, а когда нужно — находить оптимальную альтернативу, если прежняя оказалась не совсем удачной.

Психиатр Реймонд Е. Ват сформулировал по сути дела золотое правило: «Все очень просто: за близких надо делать то, что им не по силам, а не то, чего им не хочется. Только бы вот иметь мудрость не путать одного с другим»¹⁷².

6. Поощрять к действию. Бывает, что люди, определив линию поведения, потом не знают, как реализовать план, или просто опасаются предпринимать планомерные действия. Принять решение — одно, реализовать его — другое. Здесь всегда есть риск, возможность неудачи и последующего раскаяния, особенно когда твои действия приводят к коренной ломке жизненного уклада и деятельности, как бывает, например, в связи с переездом или новой работой. Душепопечителю иногда надлежит поощрять подопечных совершать те или иные действия. Помогайте им взвешенно оценивать достижения и, если нужно, видоизменять курс дальнейших действий. Полезно помнить, что необходимо следующее¹⁷³:

- Выслушать подопечного и разобраться в его проблеме.
- Составить перечень альтернативных действий (устно или письменно).
- Определить линию поведения.
- Начать действовать.
- Давать взвешенную оценку предпринятых действий.
- Исходя из взвешенной оценки, продолжать выполнять план или пройти вышеописанные ступени еще раз.

171 Обзор исследований, свидетельствующих о большом значении социальной поддержки и вреде гиперсоциализации, см.: Judith E. Pearson, "The Definition and Measurement of Social Support", *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 390–395.

172 Raymond E. Vath, *Counseling Those with Eating Disorders* (Waco, Tex.: Word, 1986), 178.

173 См.: David K. Switzer, "Crisis Intervention and Problem Solving", in *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, ed. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons, and Donald E. Capps (New York: Paulist Press, 1985), 149.

Некоторые критические ситуации не поддаются полному разрешению даже в том случае, когда проводятся необходимые мероприятия. Кризисная ситуация, возникшая у подопечного из-за кончины близкого человека, диагноза смертельной болезни или потери надежды на продвижение по служебной лестнице, может привести к глубоким переменам. В этих условиях надо помочь подопечному перенести испытание с достоинством, научить его осознавать и выражать свои чувства, менять образ жизни, строить реальные планы и находить покой для духа в познании святого и любящего Бога, Который знает обо всем и не оставит без внимания наших стенаний и мучений. Во всех критических ситуациях, особенно в период серьезных перемен, помогают люди искренние, заинтересованные, готовые помочь, молящиеся за нас, которые приходят на помощь по первому зову всякий раз, когда нужно.

7. Обнадежить. Улучшение может наступить на любом этапе душепопечения, и вероятность такого исхода больше, когда подопечные способны вернуть себе надежду, отказавшись от иллюзий и прекратив смотреть на будущее мрачно. Эта надежда приносит облегчение, поскольку держится на убеждении, что положение улучшится. Надежда помогает оставить источник скорбей и высвобождает энергию, необходимую для совладания с кризисом.

Христианский душепопечитель может обнадеживать подопечного с помощью следующих (одного или нескольких) подходов. Во-первых, он может свидетельствовать ему о библейских истинах, которые даруют спокойствие духа, мужество и надежду на том основании, что Бог и Слово Его неизменны. Этот метод вселяет надежду с помощью поощрения веры в Бога. Он помогал, помогает и будет помогать большинству подопечных, если сам душепопечитель знаком со Священным Писанием и, *приближаясь к Богу*, неуклонно возрастает в Духе. Во-вторых, душепопечитель может помочь подопечному разобраться в его поведении; поведение подопечного показывает, что в силу внутренних недостатков он сам себе враг. «Мне никогда не поправиться!» или «Хуже и быть не может!» — говорит себе подопечный в критической ситуации; затем эти идеи овладевают им и распространяются на весь образ его мыслей. Этим идеям следует мягко, осторожно противодействовать. Например, можно спросить, что свидетельствует в пользу вывода, согласно которому «вам никогда не поправиться»? И, напротив, что говорит в пользу более обнадеживающего исхода? В-третьих, душепопечитель может призывать подопечного не опускать рук, не отступать, а предпринимать действия. Проявления даже минимальной активности дают подопечному ощущение, что он не беспомощен. Это, в свою очередь, способно вселить надежду, особенно если такая активность направлена на нечто воистину ценное.

8. Довести начатое до конца. Процесс вмешательства в кризис длится недолго. Обычно по окончании одного или двух сеансов подопечные возвращаются к привычному ритму жизни и у вас могут больше не появиться. Однако при этом остаются открытыми следующие вопросы. Чему научились ваши подопечные? Будут ли они действовать в будущих кризисных ситуациях с большей эффективностью? Как идут дела у этих людей теперь, когда кульминация кризиса уже позади?

Эти вопросы должны занимать душепопечителя, который может проверить и помочь подопечным в случае необходимости, позвонив по телефону или навестив их. Контрольные и коррективные мероприятия полезно приурочить к значимым годовщинам. Некоторых людей обуревают прежние чувства ненадежности, неуверенности, сомнения и опасения в дни рождения умерших, в Рождество Христово, которое они впервые встречают в одиночестве, по истечении месяца или года с момента возникновения кризисной ситуации. Если в душепопечении больше не нуждаются, заинтересованность и (по необходимости) помощь душепопечителя способны ободрить подопечных, напомнив им, что о них беспокоятся и помнят.

Консультативная помощь

Порой мы можем оказать подопечным лучшую помощь, направив их на консультацию к специалистам, квалификация, познания и близость которых могут сыграть особо важную роль. Обращение за консультативной помощью вовсе не обязательно указывает на то, что сам душепопечитель несведущ в этих вопросах или пытается отделаться от подопечного. Ни один человек не может знать и уметь всего, чтобы заниматься общим, универсальным душепопечением, так что направление на консультацию к специалистам часто указывает подопечному на ваше желание предоставить ему возможность найти лучшую помощь из всех возможных.

Душепопечитель обязан направить подопечных к специалистам в том случае, когда после ряда сеансов душепопечения у подопечных не появляется признаков улучшения; когда у них имеются серьезные материальные затруднения; когда им надлежит обратиться за советом к юристу; когда обнаруживают симптомы депрессивных расстройств и суицидные тенденции; когда они ведут себя странно, эксцентрично или чрезмерно агрессивны; когда находятся в состоянии чрезвычайного эмоционального возбуждения; когда вызывают к себе сильную антипатию или сексуальное влечение; или выказывают проблемы, находящиеся вне вашей компетенции. Люди с явными признаками булимии, с лекарственной зависимостью, телесными уродствами, упорными маниакально–депрессивными расстройствами, боязнью зачатия или заражения ВИЧ–инфекцией и других болезней — все нуждаются в консультации медиков помимо, а порой и вместо вашего душепопечения.

Душепопечителям надо знать обо всех общественных организациях и учреждениях, которые оказывают соответствующую помощь, и о специалистах, которые могут оказать консультативную помощь их подопечным. Речь идет о специалистах с частной практикой, таких, как врачи, юристы, психиатры, психологи и другие душепопечители; лицах, занимающихся пастырским душепопечением, и других руководителях церкви; а также о частных и государственных клиниках и больницах; о таких службах, как «Общество помощи детям с задержкой развития» и «Общество слепых»; о государственных службах, в том числе органах социального обеспечения и бюро по трудоустройству по месту жительства; об отделах школьного душепопечения и о местных учреждениях народного образования; частных конторах по трудоустройству; суицидологических и наркологических диспансерах и отделениях; добровольных организациях типа обществ Красного Креста и «Доставки горячих обедов на дом престарелым и инвалидам»; а также о группах самопомощи, как, например, «Анонимные алкоголики». По большей части все они указаны в телефонных справочниках; о них могут сообщить другие душепопечители, коллеги, знакомые с реальным положением дел в вашем районе. Решая направить своего подопечного на консультацию, не упустите из виду церковные общины, нередко (по мере необходимости) оказывающие поддержку и практическую помощь нуждающимся.

В идеале было бы лучше направлять своих подопечных только к тем консультантам, которые являются и компетентными, и христианскими. К сожалению, во многих обществах нет профессиональных христианских душепопечителей, а тех немногочисленных христиан — специалистов в области медицины, психотерапии, психологии, педагогики и других областей знания — не назовешь высококвалифицированными. К решению многих проблем (скажем, школьной неуспеваемости, нервно–психических и других заболеваний) не обязательно привлекать специалистов из числа верующих христиан. Некоторые психологические проблемы лежат в плоскостях, не пересекающихся с христианскими идеалами, и с ними успешно справляются и неверующие люди. И даже в том случае, когда ваши подопечные бьются над глубинными, сугубо личными вопросами, многие нехристиане, из числа благожелательно настроенных к религиозным ценностям ваших подопечных, вовсе не желают пошатнуть их веру. Если помощь специалистов из числа верующих христиан не доступна в вашем окружении, вы все–таки обязаны принять решение (по каждому из ваших подопечных такое решение надо принимать в индивидуальном порядке) направить своего

подопечного на консультацию к нехристианскому специалисту или продолжить наблюдать его самому, хотя вам и хотелось бы провести такую консультацию.

Прежде чем предложить подопечному пройти консультацию у специалиста, надо разузнать о доступных и ближайших источниках помощи. Сначала разберитесь с государственными и частными консультантами, узнайте, действительно ли они могут оказать вашему подопечному необходимую помощь. (Обратившись к тем, кто, по вашему мнению, может оказать помощь, и не получив ее, подопечные могут испытать крайне негативные переживания.) Предлагая подопечным консультацию специалистов, будьте уверены в абсолютной необходимости данной процедуры. Дайте понять подопечному, что это делается в целях оказания ему лучшей помощи. Кто-то будет сопротивляться идее консультации, решив, что вы находите у него помешательство или что проблема его слишком трудна для вас. Разбираясь с этими страхами по мере их возникновения, старайтесь вовлекать подопечных в принятие решения обратиться, когда надо, к другому источнику помощи.

Записаться на прием к консультантам подопечным лучше всего самим. Иногда консультанты просят душепопечителя дать необходимую им информацию о подопечных, но на это можно пойти лишь с согласия самого подопечного (предпочтительно в письменной форме). После передачи подопечного консультанту, важно не забывать о нем, но знать, что за дальнейшее душепопечение теперь ответствен другой человек.

Не приносите вреда неумеренностью

Люди, знакомые с литературой по душепопечению, нередко поражаются тому, что эта сфера полна противоречий, различных мнений и споров. Сторонники различных методик душепопечения порой весьма ожесточенно спорят, критикуют других и публично расхваливают преимущества любимых теорий. Споры в некоторых христианских кругах, похоже, не менее страстны, чем в области психологического консультирования.

По мнению одних душепопечителей, проблемы возникают вследствие внутренних психических конфликтов и страхов. Другие считают причинами человеческих проблем факторы окружающей среды, тогда как третьи придерживаются теории, согласно которой личностные проблемы (трудности адаптации) происходят из-за несовершенного обучения¹⁷⁴. Среди христианских душепопечителей полемика о причинах возникновения и средствах исцеления личностных проблем часто ведется на стыке физиологии, богословия и демонологии.

Физиология. В какой мере трудности адаптации, обусловленные особенностями личности человека, и душевные болезни связаны с нарушениями обмена веществ, эндокринной патологией, генетическими дефектами, болезнью или иными физическими факторами? На этот вопрос нельзя ответить абстрактно, вне того или иного случая; и все же, несмотря на это, медики долго убеждали нас в том, что происхождение всех личностных проблем связано в большей или меньшей степени, если не на все сто процентов, с действием физических факторов и, соответственно, заниматься этими проблемами могут только лица с медицинским образованием. Мы так не считаем, хотя вы, очевидно, обратите внимание, что далее мы нередко будем упоминать о биологических факторах, воздействующих на поведение¹⁷⁵.

Богословие. Связаны ли все проблемы с действием индивидуального греха в жизни подопечных? По мнению многих душепопечителей и богословов, так оно и есть. Они считают, что душепопечители прежде всего должны указывать подопечным на их грехи, затем призывать к покаянию и учить жить согласно библейскому учению.

174 Об этих отличиях говорится в главе 3.

175 В отличие от первого издания, в этом издании большее внимание уделено биологическим основам поведения.

Большинство христианских душепопечителей, думается, согласятся, что человеческие проблемы возникли вслед за тем, как несколько тысяч лет тому назад в этот мир вступил грех. Люди в наше время часто сталкиваются с проблемами именно потому, что отвергают, игнорируют или не знают истины Божьи. Душепопечитель вряд ли достигнет поставленных целей, если будет смотреть сквозь пальцы на жестокую реальность греха, пренебрегать насущной нуждой человека в прощении и не обращать внимания на решающую роль поведения, предназначенного к славе Христа. О грехе в нижеследующих главах будет упоминаться часто и в связи с различными ситуациями, поскольку к этому аспекту христианского душепопечения мы относимся крайне серьезно. И вместе с тем, мы вовсе не считаем, что все или даже большинство человеческих проблем возникают главным образом вследствие особого, греховного поведения или образа мыслей подопечного.

Демонология. В пределах церкви всегда находились и находятся люди, полагающие, что персональные проблемы возникают вследствие демонического воздействия, в связи с чем исцелять одержимых нужно посредством изгнания духов и другими средствами духовной борьбы. Эти благонамеренные люди собираются, иногда регулярно, чтобы молиться об исцелении одержимых и изгнании демонов уныния, вожделения, боязни, гнева и неустройства.

Библия ясно учит, что христиане участвуют в духовном сражении (Еф. 6). Сатана, согласно Священному Писанию, — интриган, он не только принимает вид ангела света, но и ходит, «как рыкающий лев, ища кого поглотить»¹⁷⁶. О его демонических силах в Библии упоминается часто, и нет оснований полагать, что сподручные его в наше время отправились на отдых. Христиане по-разному представляют роль злых духов в происхождении личностных проблем; в этой книге мы исходим из того предположения, что усилия злых духов иногда порождают неустройство и усложняют подопечным жизнь и работу их душепопечителей.

Душепопечители могут поразмыслить о словах Клайва С. Льюиса, написавшего: «Имеется пара равных и полярных заблуждений, в которые склонен впадать наш народ, когда речь заходит о бесах. Одно из таковых — сомневаться в их существовании; другое — верить и испытывать к ним чрезмерный и нездоровый интерес. Что касается самих бесов, то они одинаково рады и тому, и другому заблуждению»¹⁷⁷. Находятся христианские душепопечители, которые впадают в обе крайности, что несомненно наносит ущерб их подопечным. На следующих страницах этой книги реальность демонических сил не подвергается сомнению и вместе с тем показано, что к изгнанию духов следует прибегать крайне редко и только при полной поддержке духовно зрелых и библейски благоразумных, здравомыслящих руководителей церкви.

Некоторые перспективы

Традиционно душепопечение условно делят на три области: коррективное, предупредительное и воспитательное. Коррективное душепопечение учит людей справляться с текущими проблемами жизни. Предупредительное душепопечение стремится воспрепятствовать осложнению проблем и, по возможности, к полному их исключению. Воспитательное душепопечение побуждает наставлять в принципах умственного здоровья большие группы. Невозможно определить процент загруженности душепопечителей по каждому из этих трех областей в отдельности, однако, по всей видимости, на коррективное душепопечение уходит большая часть времени и усилий. Во многом такому однобокому подходу способствовали учебные программы по душепопечению; кроме того и сами профессиональные душепопечители поняли, что коррекцией вкупе с реабилитацией на пропитание заработать значительно легче, чем профилактикой и дидактикой. Многие наши

176 2 Кор.2:11; 11:14; 1 Пет. 5:8.

177 C. S. Lewis, *The Screwtape Letters* (Glasgow: Collins-Fontana Books, 1942), 9.

подопечные согласны платить за помощь в преодолении текущих проблем, и только единицы вкладывают деньги и время в профилактику проблем.

Несколько лет тому назад комитет Американской ассоциации психологов (ААП) рекомендовал поменять местами эти три области душепопечения¹⁷⁸. Мы должны первым делом заниматься воспитательным душепопечением, указал комитет; второе по важности место должно занимать душепопечение предупредительное; и только на последнем месте должно стоять оказание традиционной, коррективно–реабилитационной помощи. Эта полная перемена должна расширить и в значительной мере изменить сферу душепопечения. В рамках сообщества следует больше внимания (помимо отдельных лиц с проблемами) уделять социальным группам. Не стоит ждать подопечных, сидя в офисе; нужно идти и предлагать помощь людям там, где они живут, работают и общаются. Помимо современных методов душепопечения, упор надо делать на использовании книг, программированного (машинного) обучения, аудио–и видеокассет и других учебных материалов. Но все это не должно упразднить методов коррективного душепопечения, которое, по всей вероятности, никуда не исчезнет и будет существовать до тех пор, пока существуют человеческие проблемы. И вместе с тем сферы душепопечения изменяются, и христианские душепопечители эти перемены воспринимают и содействуют им.

Во многих отношениях христиане способствуют развитию событий в этом направлении. С древних времен своей истории Церковь занимается профилактикой и дидактикой. Когда возникло движение пастырского душепопечения, Церковь стала уделять много внимания индивидуальной помощи, хотя своим важнейшим долгом просвещения, духовного и душевного исцеления народа Церковь никогда не пренебрегала. Не всегда наши дидактические и профилактические меры достигали своей цели; причем и цели не всегда ставились четко и ясно, и все же в церковной семье уже возникла установка, согласно которой дидактическому душепопечению начинает придаваться значение, нередко в разных ситуациях превосходящее значение коррективного душепопечения.

Работая над последующими главами, мы пытались отразить как традиционно реабилитационные, так и воспитательно–предупредительные методы душепопечения. Последующие главы написаны, чтобы: 1) изложить наше понимание каждой проблемной области; 2) представить основные принципы оказания помощи лицам, оказавшимся в проблемной ситуации; и 3) выдвинуть предложения, которые помогут христианам при профилактике потенциальных проблем. Книга специально разбита на главы, которые не являются элементами единой системы, так что работать над ними можно в любом порядке. В результате данное «Пособие по христианскому душепопечению» может быть справочной книгой; нижеследующие главы полезно проработать, чтобы войти в курс той или иной проблемы, а при необходимости заглядывать в них по всем конкретным вопросам, которые ставит практика душепопечения. Надо полагать, эта книга и сопутствующие ей аудиокассеты будут использованы в качестве учебных материалов по курсу душепопечения и как базисный учебник для подготовки душепопечителей–непрофессионалов¹⁷⁹.

Христианское душепопечение — это чрезвычайно интересное, хотя и трудное занятие, требующее от заинтересованного лица отдачи всех продуктивных сил. Речь идет о развитии навыков душепопечения, личностных умений, о понимании динамики душепопечения, о бдительности в отношении опасностей, связанных с данным служением, о глубоком постижении Слова Божьего и о чуткости к водительству Святого Духа. О душепопечении можно рассуждать в книге, но научиться ему по книге невозможно. Мы превращаемся в добрых христиан–душепопечителей, когда подчиняем себя Христу, учимся под наблюдением и при направляющей помощи умудренного душепопечителя, приобретая драгоценный опыт

178 Allen E. Ivey, *Professional Affairs Committee Report, Division 17 — Counseling Psychology* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1976).

179 Об этом более подробно говорилось в начале этой книги.

оказания помощи людям в проблемной ситуации. Эти проблемы обсуждаются на следующих страницах.

Библиография

Aguilera, Donna C, and Janice M. Messick. *Crisis Intervention: Theory and Methodology*. 4th ed. St. Louis: Mosby, 1982.

Davis, Creath. *A Crisis Is for Climbing*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.

Strom, Kay Marshall. *Helping Women in Crisis: A Handbook for People Helpers*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986.

Swihart, Judson J., and Gerald C. Richardson. *Counseling in Times of Crisis*. Waco, Tex.: Word, 1987.

Switzer, David K. *The Minister as Crisis Counselor*. Nashville: Abingdon, 1974.

Wright, Norman. *Crisis Counseling*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1985.

Wright, Norman. *How to Have a Creative Crisis*. Waco, Tex.: Word, 1987.

Часть 2.

Личностные проблемы

Глава 6.

Тревожность

Рону двадцать лет; это здоровый, красивый человек, любимец своих друзей. До недавних пор он специализировался по коммерции в одном христианском университете на Среднем Западе, и вот, не закончив второго курса, за неделю до экзаменов, он куда-то исчез.

«Я не мог унять тревоги, — сообщил он своему семейному врачу по прибытии домой. — Во время тестирования я обливался от страха холодным потом, в голове у меня становилось пусто, и я забывал все, что выучил. В университете я сначала учился некоторое время, а потом перестал появляться на лекциях, поскольку мне было очень страшно — ведь я мог забыть материал, который потом станут проверять на тестировании. К концу четверти мне стало неудобно появляться в университетском комплексе. Я перестал ходить в нашу столовую, потому что боялся столкнуться с кем-нибудь из преподавателей. Под конец моего пребывания в университете я боялся даже выйти из своей комнаты».

Рон — христианин. В его Библии есть отметка в Послании к Филиппийцам; здесь им подчеркнуты стихи 6 и 7: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (гл. 4).

И все же, как Рон ни молился, никакого мира он не ощущал. Напротив, он впадал в панику и терял голову, когда думал о том, что теперь, оставив университет, он должен будет подыскивать себе работу. «А вдруг никто не наймет меня? — думалось ему. — А что если я найду работу, но у меня ничего не получится? И не будет ли мне страшно ходить на работу?»

Врач выписал Рону транквилизаторы и предложил проконсультироваться у специалиста. Транквилизаторы устранили тревогу, что дало Рону возможность записаться на консультацию. С помощью консультанта Рон постарается выяснить причины своей острой тревоги. Вероятно, они рассмотрят методы ослабления и борьбы со стрессом, в том числе и стрессом, связанным с его предстоящей трудовой деятельностью.

Родители Рона, хотя особо и не возражают против этой консультации, считают, что все разрешится само собой. Его отец, человек весьма преуспевающий, целенаправленный бизнесмен, откладывать дел в долгий ящик не любит. Он не понимает, отчего это сыну вздумалось показаться «какому-то психотерапевту», и надеется, что все беспокойства Рона скоро пройдут сами по себе.

Рон считает, что в значительной мере его повышенная тревожность зависит от него самого. Он предполагает также, что беспокойства могут быть следствием сбоя в его организме. Кроме того, ему интересно узнать, в какой мере его проблемы связаны с давлением, оказываемым *его* благонамеренным, но нетерпеливым и нечувствительным отцом.

Тревога, стресс, страх, фобии, эмоциональная напряженность — в узко специальном смысле все эти слова имеют различное значение, хотя часто употребляются как взаимозаменяемые, чтобы описать одну из наиболее распространенных проблем этого столетия. Состояние тревоги называют «одной из основных характерных черт нашего времени», основой всех неврозов и «наиболее распространенным психологическим феноменом нашего времени». Этот феномен известен издавна, ибо он — ровесник

человечества, а сложности и темп современной жизни сигнализируют нам о его наличии и, по всей видимости, умножают его эффекты.

Тревога — это состояние души, предчувствующей что-то тяжелое, мучимой безотчетным сомнением, неуверенностью в отношении будущего и/или страхами на фоне повышенного возбуждения. В тревожном состоянии организм находится как бы на чеку, будучи готовым в любой момент к бегству или борьбе. При этом сердце человека бьется в ускоренном ритме, кровяное давление и мышечный тонус нарастают, иногда наступают выраженные нейроэндокринные (нервно-химические) сдвиги, которые сопровождаются повышенной потливостью, раздражающей слабостью, причем человек, испытывающий тревогу, не способен расслабиться. Тревога возникает в ответ на определенную, конкретную, поддающуюся опознанию опасность (по мнению многих авторов, подобные состояния лучше называть «страхом», а не тревогой); однако причиной тревоги могут быть также реакции на воображаемые или нераспознанные угрозы, затрагивающие интересы человека или его близких. Этот последний тип недетерминированной тревожности называется «свободно плавающей тревогой»; тревожный человек чувствует, что с ним должно произойти что-то страшное, но он не знает, что именно и почему.

Выделяют несколько видов тревожности, в том числе тревожность нормальную и невротическую, умеренную и сильную, ситуационную и личностную.

Нормальная тревожность проявляется временами у всех, обычно когда человек ощущает какую-то реальную угрозу или попадает в опасную ситуацию. Интенсивность возникающей при этом тревоги чаще всего прямо пропорциональна опасности (чем больше угроза, тем сильнее тревожность). Тревогу подобного свойства можно распознать, ею можно управлять, ослабляя ее интенсивность, особенно в том случае, когда изменяются обстоятельства. Сутью *невротической* тревожности являются сильно преувеличенные чувства беспомощности и страха, появляющиеся в случае несоразмерной, незначительной и даже несуществующей угрозы. По мнению многих душепопечителей, выявить тревогу данного рода на сознательном уровне невозможно, поскольку она возникает на почве внутренних, неосознаваемых конфликтов. Вот какое точное, хотя и специальное определение невротической тревоги дает Ролло Мэй: «Невротическая тревога — это реакция, непропорциональная, в силу определенных внутриспсихических конфликтов, реальной угрозе»¹⁸⁰.

Тревога различается по силе и мощности воздействия. *Умеренная* тревожность может быть желательной и безопасной. Часто в разных ситуациях она направляет человека, помогает ему избежать опасных ситуаций и повышает эффективность его деятельности. *Интенсивная* тревожность, напротив, ведет к большому стрессу. Такая тревога ограничивает объем внимания и нарушает его концентрацию, ведет к рассеянности и забывчивости, вредит профессиональным навыкам, препятствует решению насущных проблем, не дает конструктивно общаться с окружающими, порождает панику и временами вызывает неприятные соматические симптомы, такие, например, как полное бессилие, сердцебиение и сильные головные боли.

Один ученый-психолог отличал тревожность ситуационную от тревожности личностной¹⁸¹. *Ситуационная тревожность* представляет собой динамичное, временное (преходящее) эмоциональное состояние той или иной степени интенсивности. Время от времени у каждого из нас, в ответ на изменение внешней или внутренней среды, возникает это острое, сравнительно кратковременное, неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся наличием дурных предчувствий, страха, напряженности и беспокойства. Обычно ситуационная тревожность развивается как реакция на некоторую угрозу, и порой

180 Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, rev. ed. (New York: Norton, 1977), 214.

181 Charles Spielberger, *Understanding Stress and Anxiety* (New York: Harper & Row, 1979).

переживается как эмоциональное возбуждение¹⁸². В отличие от ситуационной тревожности *тревожность личностная* представляет собой постоянную, врожденную эмоциональную напряженность. Внешне это проявляется нервозностью, беспокойством и раздражением. Часто личностная тревожность вызывает соматическую болезнь, поскольку организм не может эффективно функционировать, пребывая в состоянии постоянной эмоциональной напряженности и возбуждения.

В последние годы внимание масс-медиа и специалистов было сосредоточено на двух других типах тревоги: посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) и тревожности, возникшей вследствие перенесенной болезни. Перенесенный человеком острый стресс в виде травмирующих событий, таких, как военные конфликты, насилие, терроризм, несчастные случаи, участие в серьезной аварии, похищение людей и стихийные бедствия (такие, как ураган, землетрясение), может поселить в его душе пожизненную тревогу. Долгие годы после травмы некоторые люди переживают в кошмарных снах былые события, испытывают иррациональные страхи, депрессию, бывают нервозны и утрачивают интерес к тому, что ранее приносило удовлетворение. Для этих людей тревога становится частью их образа жизни, которая течет в русле, проложенном прежним стрессовым переживанием. Подобные посттравматические расстройства наблюдаются у ветеранов войны во Вьетнаме¹⁸³, однако те же самые постоянные расстройства тревожного ряда после травмирующих переживаний могут развиваться у каждого человека.

Термин «паническое расстройство» обозначает периодически возникающие непредсказуемые кратковременные приступы чрезвычайно сильной тревоги, которые развиваются у несомненно нормальных людей, часто без каких бы то ни было предвестников и в самых неожиданных ситуациях. Страдают такими приступами около пяти процентов населения, в основном женщины. Многие годы считалось, что причина расстройств подобного рода связана с действием психологических факторов, однако в последнее время, как нам предстоит вскоре убедиться, растет число указаний на их биологические корни¹⁸⁴.

Библия и проблема тревожности

Понятие «тревожность» можно увязать с библейским понятием «забота», обозначающим, во-первых, обычное состояние озабоченности и, во-вторых, состояние раздражения и тревоги.

Тревога в форме реалистичной заботы, вызванная внешними и внутренними причинами, Библией не осуждается. Павел писал, что его не заботят (то есть, не беспокоят, не тревожат) холод, голод и другие опасные ситуации, но указывал, что озабочен (то есть

¹⁸² Тревога и возбуждение приводят к высвобождению одних и тех же гормонов и действуют на одни и те же отделы нервной системы. Тревогу и возбуждение называют «парной эмоцией, вызывающей однотипные ощущения». Иногда тревогу путают с возбуждением. Одни, считая себя возбужденными, хотя на самом деле испытывают тревогу, продолжают заниматься чем-либо, совершенно забыв обо всем, отдавшись порыву, между тем как следует проявлять осмотрительность. Другие, считая себя тревожными, а в действительности будучи возбуждены, сдерживают себя и отказываются от многих жизненных удовольствий; см.: Martin Groder, "Excitement or Anxiety: Which Is Which?" *Bottom Line Personal* 8 (15 March 1987): 11, 12.

¹⁸³ См., напр.: Charles R. Figley, ed., *Stress Disorders among Vietnam Veterans* (New York: Brunner/Mazel, 1978); W. Kelly, *Post-traumatic Stress Disorder and the War Veteran Patient* (New York: Brunner/Mazel, 1985); and William P. Mahedy, *Out of the Night: The Spiritual Journey of Vietnam Vets* (New York: Ballantine, 1986).

¹⁸⁴ В двух превосходных книгах данный вопрос обсужден в более детальном виде: David V. Sheehan, *The Anxiety Disease* (New York: Charles Scribner's Sons, 1983); and R. Reid Wilson, *Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks* (New York: Harper & Row, 1986).

обеспокоен) благополучием церквей. Состояние длительного беспокойства, сопровождаемое глубокой сосредоточенностью мыслей и чувств на интересах ближних, всякий день направляло действия апостола¹⁸⁵ и побуждало «искренно заботиться» (испытывать глубокое беспокойство и заинтересованность) о других, например о Тимофее¹⁸⁶.

Тревога как состояние раздражения и озабоченности, быть может, характеризовала умственное состояние псалмопевца, записавшего такие слова: «При умножении скорбей моих в сердце моем, утешения Твои улаживают душу мою»¹⁸⁷. Иисус в Нагорной проповеди учит нас не заботиться (не беспокоиться) ни о завтрашнем дне, ни о насущных потребностях, таких, как пища и одежда. У нас есть Отец небесный, говорит Иисус, Который восполнит наши нужды¹⁸⁸. В новозаветных посланиях Петр и Павел вторят словам Иисуса. «Не заботьтесь ни о чем», — написано в Послании к Филиппийцам. Вместо этого христианам предлагается всегда в молитве и прошении с благодарением открывать свои желания перед Богом в надежде обрести «мир Божий, который превыше всякого ума»¹⁸⁹. Мы можем все заботы наши возложить на Господа, ибо Он печется о нас¹⁹⁰.

Состояние постоянного раздражения, тревожные мысли в трудно объяснимых или объективно тревожащих ситуациях появляются, когда мы отворачиваемся от Бога, берем на себя бремя жизни и хотим решать свои проблемы сами, по крайней мере в наших отношениях и действиях. Мы не ищем Царства Божьего и правды Его, то есть не признаем суверенности и всевластия Бога¹⁹¹, так что многие из нас — душепопечители и подопечные в равной мере — впадают в греховную самоуверенность и начинают заниматься собственными переживаниями.

По Библии, нет ничего дурного в том, чтобы честно пытаться справляться с реальными проблемами жизни. Пренебрегать опасностями глупо и ошибочно. Однако ошибочно и вредно позволять парализовать себя чрезмерной озабоченностью. Свои насущные заботы, беспокойство, огорчения мы должны приносить в молитве Богу, Который может избавить нас от парализующих страхов и тревог, предоставив тем самым возможность заниматься удовлетворением своих реальных потребностей и потребностей наших ближних.

Всем известно, как нелегко выполнить совет: «Удаляй печаль от сердца твоего»¹⁹² или «Не заботьтесь ни о чем»¹⁹³. Людям трудно «возложить на Господа заботы» свои, трудно поверить, что Бог удовлетворит их потребности, трудно рассчитывать на Его помощь и знать, что в трудной ситуации им следует брать на себя определенную ответственность, поступая в зависимости от обстоятельств. Беспокойные, мнительные люди часто раздражаются, проявляют нетерпение; им необходима реальная помощь в решении их проблем в пределах безупречных, намеченных Богом сроков.

Христианский душепопечитель может быть примером человека спокойного, доверяющего Богу и потому не терпящего нужды ни в чем. Душепопечитель способен также помочь своим подопечным постичь обетования Божьи, познать Его силу и Его влияние на нашу повседневную жизнь и действовать соответствующим образом по мере необходимости. Кроме того, многим подопечным полезно осознать причины и последствия их личностной тревожности.

185 2 Кор. 11:28.

186 Флп. 2:20.

187 Пс. 93:19.

188 Мф. 6:25–34.

189 Флп. 4:6,7.

190 1 Пет. 5:7; см. также: Пс. 54:23.

191 Мф. 6:33: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам».

192 Еккл. 11:10.

193 Флп. 4:6.

Причины тревожности

В учебниках по душепопечению приводят несколько теоретических обоснований тревожности. Так, например, Фрейд в книге «Проблема тревожности»¹⁹⁴ пишет, что структура личности представлена тремя инстанциями: *id* (оно), то есть инстинктами, которые требуют безотлагательного удовлетворения и подчинения принципу удовольствия; *ego* (я), то есть умом, который соответствует принципу реальности, рациональному здравому смыслу и противостоит инстинктам и страстям *оно*; и *superego* (сверх-я), то есть умением давать правильную моральную оценку добру и злу. По мнению Фрейда, тревога возникает: а) когда *ego* осознает объективную угрозу личности (это он называл тревогой объективной); б) когда *id* приобретает такую силу, что угрожает подавить *ego*, толкая личность на социально-агрессивное и сексуально-неприемлемое поведение (тревога невротическая); и в) когда *superego* берет верх и заставляет личность испытывать чувство вины и стыда (тревога моральная). Более поздние исследователи отошли от подобного толкования и стали связывать возникновение тревоги не с нарастанием внутренней инстинктивной или эмоциональной напряженности, а с действием социально-культурных факторов и угрозой мира, в котором мы существуем. Затем внимание ученых сосредоточилось на теории обучения, согласно которой тревога есть следствие формирования условных рефлексов¹⁹⁵. В последние годы усиленно разрабатываются концепции, связывающие происхождение тревоги с действием биологических факторов¹⁹⁶.

Просматривая эти и другие концепции, можно сказать, что тревога является реакцией на возникшую угрозу, конфликты, страх, неудовлетворенные потребности, физиологические факторы и индивидуальные различия.

1. Угроза. Подводя итог обзору соответствующей литературы, психолог Ролло Мэй констатирует, что тревога является всегда реакцией на какой-то еще неизвестный фактор, угрожающий тому, что личность рассматривает как нечто важное¹⁹⁷. Иногда тревога возникает потому, что нечто действительно угрожает нашей жизни. Однако чаще мы испытываем тревогу, когда ощущаем нависшую над собой опасность, утрачиваем чувство собственной значимости, расстаемся с близкими, разочаровываемся в своих ценностях или попадаем под пресс бессознательного.

1) Опасность. Преступность, война, буря, необъяснимая и неожиданная болезнь, даже визит к зубному врачу может восприниматься людьми как опасность, порождая в них тревогу. Большинство людей впадают в состояние тревоги при подаче заявления о приеме на работу, перед публичным выступлением или тестированием. Эти опасения, дурные предчувствия, страхи происходят потому, что человек не знает, что его ждет, и чувствует, что не может ни предотвратить, ни уменьшить возможную опасность.

2) Ощущение собственной значимости. Большинству людей нравится прекрасно выглядеть, они стремятся показать себя с лучшей стороны. Мы ощущаем угрозу во всем, что способно повредить образу нашего «я» или дать понять (близким или себе), что мы недееспособны в той или иной сфере. Многие застенчивые люди ощущают определенное беспокойство в новой для себя обстановке, поскольку не знают как действовать или опасаются возможного противодействия со стороны окружающих. На более серьезном уровне некоторые люди боятся экзаменов, отказываются от продвижения по службе и

194 S. Freud, *The Problem of Anxiety* (New York: Norton, 1936).

195 Подробнее о причинах тревожности изложено в книгах: A. T. Beck and G. Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985); R. Handley, *Anxiety and Panic Attacks: Their Cause and Cure* (New York: Rawson, 1985); and Wilson, *Don't Panic*.

196 См., напр.: D. B. Carr and David V. Sheehan, "Panic Anxiety: A New Biological Model", *Journal of Clinical Psychiatry* 45 (1984): 323–330.

197 May, *Meaning of Anxiety*, 205, 206.

опасаются возможных неудач, поскольку это также подрывает их чувство собственной значимости.

3) Отделение. Оказаться в стороне от других всегда нелегко. Предоставленные сами себе, мы можем прийти в замешательство; особенно больно, когда нас оставляют или отвергают люди, которые многое значат для нас. Смерть близкого человека, переезд, развод, расторжение помолвки — эти и другие формы отделения могут заставить нас беспокоиться за будущее, испытывать мучительное ощущение душевной пустоты и нависшей угрозы, когда в недоумении задаешься одним и тем же вопросом: «Как же мне быть теперь?»

4) Ценности. По мнению многих людей, живущих в странах с демократическим строем, наши политические свободы являются чем-то само собой разумеющимся. Однако мы чувствуем себя в опасности и начинаем испытывать тревогу, узнав, что нас могут лишить этих свобод и всего того, что мы ценим. Служащий, которому отказывают в продвижении по службе, видит опасность в самом себе, в *своей* неспособности достичь цели и жить лучше в экономическом смысле. Если ребенок отвергает традиционное вероисповедание или традиционную сексуальную ориентацию, это, по всей видимости, может встревожить (а часто и привести в гнев) родителей, чьим ценностям он тем самым бросает вызов. Если избранный политический деятель придерживается взглядов, противоположных нашим ценностям, мы можем испытать угрозу и тревогу.

5) Действие бессознательных процессов. Даже те душепопечители, которые отвергают многие из гипотез Фрейда, часто и в разных ситуациях соглашались с тем, что в основе некоторых видов тревожности могут лежать бессознательные душевные движения. В этом мире имеется так много (реальных и воображаемых) опасностей, что большая часть людей пренебрегает определенными внутренними и внешними нагрузками и вытесняет их из поля сознания. Это не плохо, когда делается сознательно и только на время, однако, по мнению Фрейда, угрозы и заботы, вытесненные в подсознательную сферу, могут мучить, терзать, отравлять нам жизнь, оставаясь вне поля ясного сознания. Позднее эти бессознательные идеи постепенно осознаются. И это может вызвать ощущение угрозы, поскольку мы вынуждены сталкиваться с трудными проблемами, с которыми не знаем как обойтись.

Например, некий молодой человек в театре (на балете) испытал сильнейшую тревогу. Покинув театр, он почувствовал себя лучше, но потом все-таки решил обратиться к специалисту. Выслушав его, душепопечитель пришел к выводу, что у этого юноши имелись сильные, неосознаваемые гомосексуальные тенденции, с которыми он боролся, не допуская их на уровень сознания. Во время театрального представления он испытал бессознательное половое влечение к танцовщикам, артистам балета. Возникшая в связи с этим тревога была ответной реакцией на угрозу, состоящую в том, что его защитные психологические механизмы могут поломаться, а это в свою очередь сделает его гомосексуальные тенденции явными для него самого и близких.

Не все могут принять такое толкование, так как многие душепопечители — как христианские, так и нехристианские — не признают, что бессознательное вообще существует¹⁹⁸. Тем не менее паническое состояние этого юноши представляет собой хороший пример тревожного возбуждения, которое возникает в ответ на конкретную ситуацию. Расспрашивая подопечного, где и когда у него возникают тревожные реакции, душепопечитель может отыскать ключ к той специфической проблеме, которая таит в себе угрозу для подопечного.

2. Конфликт. Другой причиной беспокойства является конфликт. Если человек, вынужденный действовать в затруднительных обстоятельствах под давлением двух или более сил, пребывает в нерешительности, сомневается, — такая неопределенность часто вызывает

198 Краткий обзор проблемы бессознательного, с христианской точки зрения, см.: David G. Benner, ed., *Baker Encyclopedia of Psychology* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 1187, 1188.

тревогу¹⁹⁹. В популярных книгах по психологии утверждается, что конфликты порождаются двумя стремлениями: приблизиться и уклониться (достичь благоприятной цели и избежать неблагоприятной ситуации). За стремлением приблизиться стоит желание проявить активность в определенной области или ориентация на достижение того, что способно доставить удовольствие или удовлетворение. За стремлением уклониться кроется обратное: нежелание действовать, возможно потому, что предполагаемые действия не принесут удовольствия или удовлетворения. Выделяют три основных вида конфликтов: приближение–приближение, приближение–уклонение и уклонение–уклонение.

1) Конфликт «приближение–приближение». Речь идет о конфликте, который возникает в результате стремления к двум одинаково желательным и вместе с тем несовместимым целям. Так, нас могут пригласить на ужин в два дома в один и тот же день, причем оба приглашения одинаково заманчивы. Нередко выбрать одно из двух решений представляется делом трудным, так что временами подобная ситуация порождает тревогу.

2) Конфликт «приближение–уклонение». Здесь конфликт возникает в результате стремления к цели и одновременного уклонения от нее. Например, человеку предлагают новую работу с более широкими возможностями и с повышением жалования (приближение), правда, при условии частых командировок и обременительным курсом подготовки (уклонение). Уровень тревожности у людей в подобных конфликтных ситуациях повышается в существенной мере.

3) Конфликт «уклонение–уклонение». Здесь конфликт возникает в результате желания избежать двух одинаково нежелательных альтернатив: например, человеку предстоит выбрать «меньшее из двух зол» — примириться с болезнью, причиняющей страдания, или согласиться на операцию, которая также может оказаться мучительной.

Большинство конфликтных ситуаций предполагает борьбу между двумя и более противоречащими друг другу стремлениями, трудный выбор между двумя целями, имеющими как позитивные, так и негативные аспекты. Например, молодой человек может мучительно сомневаться, решая, остаться ему на прежней работе, или занять другое место, или вернуться в школу, чтобы продолжить обучение. У каждой из этих альтернатив есть свои позитивные и негативные аспекты, и необходимость выбора между этими альтернативами порождает тревогу, которая будет держаться до тех пор, пока юноша не остановится на определенном решении. Иногда же тревожное состояние не проходит и после принятия решения, поскольку человек может сомневаться в обоснованности принятого им решения.

3. Страх. Хотя некоторые душепопечители проводят различие между страхом и тревогой, то и другое характеризуется внутренним, субъективным переживанием дурного предчувствия и сильного возбуждения.

Генри Науэн писал, что мы, живущие в XX веке, — люди, испытывающие страх²⁰⁰. Наши газеты и наши умы переполнены разными проблемами, нет там только проблемы совершенной любви, изгоняющей страх. Каждый из нас озабочен собственными, доморощенными страхами. Люди боятся потерпеть фиаско, боятся возможной ядерной войны, неприятия, тесных дружеских отношений, благосостояния, боятся взять на себя ответственность, боятся конфликтов, мысли о бессмысленности своего существования (порой это называют экзистенциальной тревогой), боятся примириться с болезнью, смертью, одиночеством, переменами²⁰¹ и массой иных реальных или воображаемых обстоятельств.

199 Вопрос соотношений конфликта, стресса и тревоги рассматривается: Susan Roth and Lawrence J. Cohen, "Approach, Avoidance, and Coping with Stress", *American Psychologist* 41 (July 1986): 813–819.

200 Соотношению страха и любви посвящен труд: Henri J. M. Nouwen, *Lifesigns: Intimacy, Fecundity, and Ecstasy in Christian Perspective* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1986).

201 Одну из точек зрения на перемены и тревожность у женщин см.: Carol Becker, *The Invisible Drama: Women and the Anxiety of Change* (New York: Macmillan, 1987).

Иногда подобные страхи аккумулируются в душе человека и порождают тревожное возбуждение чрезвычайной силы даже при отсутствии какой-либо реальной опасности.

Согласно одной научно-исследовательской работе, тревога часто возникает потому, что у людей появляются иррациональные убеждения, порождающие страх. Если подопечный убежден в том, что у него все «катится под откос», «уже ничто не поможет ему» или ему «никогда не выйти на трибуну», подобные убеждения приводят к возникновению стойких страхов. Чтобы помочь этим людям, следует изменить иррациональные убеждения²⁰².

4. Неудовлетворенные потребности. Что входит в число основных человеческих потребностей? Каждый из нас мог бы ответить на этот вопрос по-своему, но вот один из ученых²⁰³ считает основными следующие шесть потребностей:

- Выживание (потребность остаться в живых).
- Безопасность (потребность в эмоциональной и экономической стабильности).
- Половое общение (потребность в тесных дружеских отношениях).
- Ощущение собственной значимости (потребность в достижении и статусе).
- Самовыражение (потребность в реализации собственного потенциала).
- Личность (потребность осознать свою индивидуальность).

Если фундаментальные потребности человека не находят удовлетворения, он чувствует себя в неопределенном положении, огорчается, тревожится, сердится, волнуется, испытывает страх и разочарование.

Но что произойдет, если все эти потребности будут удовлетворены? Станем мы тогда жить лучше, полнее и беспечнее? По всей видимости, нет! Ведь все еще останутся вопросы о том, что будет за пределами земной жизни. Куда я отправлюсь после смерти? Неужели мое бытие ограничивается лишь мимолетными годами земного существования? В чем смысл моего существования? Эти вопросы, которые называют экзистенциальными, часто становятся причиной возникновения состояния тревожности. Нельзя надолго избавиться от тревоги подобного свойства, пока человек не примирится с Богом. Человек, исповедавший свои грехи пред Богом и оправданный Им, обретает мир и покой, основанные на Его обетовании вечной жизни²⁰⁴.

5. Физиология. Медицинская наука обнаружила ряд физиологических расстройств, которые способны порождать тревожность и панические реакции²⁰⁵. К примеру, пролапс митрального клапана — незначительная аномалия сердца — встречается у 5–15 процентов взрослого населения, особенно у женщин. Примерно половина из них не чувствует никаких симптомов и в каком-либо лечении не нуждается. Вместе с тем, другая половина выявляет определенные симптомы, что вызывает паническую реакцию: боли в области сердца, быстрая утомляемость, головокружение, учащение дыхания, усиление сердцебиения и острая тревога²⁰⁶.

Психиатр Дейвид Шихан показал, как подобное биологически обусловленное «паническое расстройство» порождает страшную, подрывающую жизненные силы острейшую тревогу у тысяч и тысяч людей²⁰⁷. В развитии тревоги Шихан выделяет семь стадий:

202 J. L. Deffenbacher et al., "Irrational Beliefs and Anxiety", *Cognitive Therapy and Research* 10 (1986): 281–291.

203 Cecil Osborne, *Release from Fear and Anxiety* (Waco, Tex.: Word, 1976).

204 1 Ин. 1:9.

205 Перечень подобных расстройств см.: Wilson, *Don't Panic*, 13, 14.

206 Ibid., 93–98.

207 Sheehan, *Anxiety Disease*.

- Тревога проявляется у человека в форме соматических симптомов (например, головные боли разной степени, затруднения дыхания и ощущение удушья, сердцебиение, боль в груди), которые возникают без предвестников и видимой причины.

- Со временем симптомы увеличиваются, затем спонтанно начинают возникать приступы панической атаки с частотой до нескольких раз в неделю.

- Неудивительно, что человек начинает остро тревожиться о своем здоровье. Больные, обеспокоенные состоянием физического здоровья, становятся похожими на ипохондриков (мнимых больных). Друзья и родственники призывают таковых: «Перестань расстраиваться сейчас же!» или «Предай все это Господу», однако панические приступы и соматические расстройства не проходят.

- Если приступы панической атаки продолжаются, у человека возникают фобии. У одной дамы приступ панической атаки развился в кабине лифта. Это так напугало ее, что в дальнейшем она перестала пользоваться лифтом из тех соображений, что «как ни говори», а лифт мог вызвать повторный приступ.

- Далее развивается социофобия. Испытывая страх перед людьми, в обществе которых с ним может случиться приступ панической атаки, человек уходит в себя.

- Если болезнь прогрессирует, человек из-за страха перестает бывать в обществе. При этом он старается всячески избегать места или ситуации, связанные с предшествующими или возможными приступами панической атаки.

- Неудивительно, что рано или поздно все это приводит к развитию депрессии, отчаяния, чувства вины и даже мыслей о самоубийстве.

Если эти и другие физиологически обусловленные расстройства диагностируются, лечение часто и в разных ситуациях оказывается весьма эффективным, особенно если оно сочетается с душепопечением.

6. Индивидуальные отличия. Хорошо известно, что разные люди по-разному реагируют на стимулы, порождающие тревогу. Одни почти никогда не проявляют признаков тревожности, другие кажутся озабоченными большую часть времени; между тем как у большинства людей появляются тревожные реакции средней силы. Одни люди ощущают тревогу в разнообразных ситуациях; другие находят, что проблемы, порождающие дурные предчувствия, можно пересчитать на пальцах одной руки. Одним бывает присуща «свободно плавающая» (недетерминированная) тревога; других тревожить заставляют совершенно определенные опасности. Еще есть люди, страдающие клаустрофобией (боязнь закрытых помещений), аквафобией (боязнь воды) и другими фобиями — иррациональными страхами, большая часть из которых не представляет никакой опасности.

В чем причина существования подобных различий? Ответ на этот вопрос, по всей видимости, находится в особенностях прошлого опыта человека, его личности, в социальном окружении, физиологии и богословии.

1) Обучение. Выработка тех или иных форм поведения человека происходит большей частью в результате обучения на собственном опыте, через наблюдение за людьми и посредством уроков, преподанных родителями и ближними. Подобный опыт может порождать тревогу. Если мать выказывает тревожные реакции во время бури, ее дитя приучается быть тревожным. Если человека учили, что быть в одиночестве опасно, он обязательно будет испытывать тревогу, когда в доме никого не останется. Человек, проваливший один важный экзамен, станет опасаться другого. Когда какой-нибудь человек требует от вас больше того, что вы можете дать, вы будете ощущать тревогу в его присутствии. Поскольку у всех нас имеется свой, индивидуальный опыт, мы по-разному оцениваем этот мир, расстройства тревожного ряда у нас возникают по-разному, отличаясь по частоте и интенсивности.

2) Личность. Одни люди кажутся более боязливыми, «нервными» и легковозбудимыми, чем другие. Некоторые — более чувствительными, неуверенными в себе, враждебными, эгоистичными и беспокойными, чем другие. Эта личностная дифференциация возникает

вследствие сочетания врожденных и приобретенных свойств, которые в свою очередь создают индивидуальные различия в проявлении тревоги.

3) Социальное окружение. Кто-то выдвинул предположение, что тревога в большей мере продуцируется обществом: политическая и экономическая нестабильность, беспринципность, непостоянство, меняющиеся моральные нормы и угасающий интерес к религии. Но это никак не исчерпывает всех причин тревоги. Общество и окружение, в котором мы живем, могут или стимулировать тревогу, или создавать безопасную среду, способную снизить тревогу.

4) Физиология. Как мы видели выше, болезнь сама по себе способна приводить к приступам панической атаки, и такое же действие могут производить нарушения диеты, неврологические расстройства и гормональный дисбаланс. Но справедливо и обратное — тревога сама по себе может приводить к соматическим, физиологическим реакциям.

5) Богословие. Вера оказывает большое влияние на уровень тревоги. Если Бог воспринимается как всемогущий, всеблагой и любящий, как властелин Вселенной (именно таково библейское учение), тогда люди способны верить Ему и уповать на Него, даже находясь в смятении. Если знать и верить, что Бог способен простить нас, когда мы исповедуем Ему свои грехи, что Он обещает вечную жизнь и удовлетворяет наши насущные потребности на земле, то оснований для тревоги уже не остается.

В прощальном обращении к народу Израиля Моисей указал на тревогу как на результат неподчинения Богу: «Господь даст тебе там трепещущее сердце, истаевание очей и изнывание души. Жизнь твоя будет висеть пред тобою, и будешь трепетать ночью и днем, и не будешь уверен в жизни твоей»²⁰⁸.

Но, исходя из этого, нельзя делать вывод, что тревога всегда свидетельствует о непослушании или безверии и что верующие менее склонны к возникновению тревоги, чем неверующие. Происхождение тревоги слишком сложно, чтобы его можно было объяснить с помощью такого упрощенного подхода. И все же, если вам нужно понять, почему люди так по-разному переживают тревогу и по-разному справляются с ней, постарайтесь узнать об их отношении к Богу и Его мирозданию.

Последствия тревожности

Не всегда последствия тревоги губительны. Беззаботная жизнь скучна и быстро надоедает; жизнь без волнений не приводит к желаемым результатам, в спокойном и размеренном существовании нет ничего привлекательного. Умеренная тревожность (не ярко выраженная) стимулирует людей и делает жизнь интереснее. И хорошо, если человеку удастся контролировать стимулы, порождающие тревогу. Возможно, именно поэтому некоторые люди, не жалея времени, выстаивают длинные очереди на фильмы ужасов или посещают парковые аттракционы типа «американских горок».

Вместе с тем возникновение острой, достаточно продолжительной или выходящей из-под контроля тревоги, вызывающей соматические, психические, защитные и духовные реакции, чревато разрушительными последствиями.

1) Физические реакции. Общеизвестно, что тревога может привести к возникновению головной боли, высыпаний на коже, боли в спине, язве желудка или вызвать другие соматические расстройства. Каждый из нас, за весьма редким исключением, так или иначе, но испытывал в периоды тревоги дискомфорт в области желудка (когда «мутит от страха»), бессонницу, повышенную утомляемость, снижение аппетита и учащенное мочеиспускание. Менее осознаются человеком колебания артериального давления, повышение тонуса скелетных мышц, ослабление процессов пищеварения и биохимические изменения крови. Временное действие тревоги не приносит много вреда. Если тревога длится достаточно

долго, то в организме под ее давлением возникают те или иные поломки. Так начинаются психосоматические (психологически обусловленные) болезни.

Согласно исследованиям стресса, деловые люди (которые пытаются исполнить большие задачи в ограниченный отрезок времени) часто изнуряют свои тела перепроизводством адреналина. Есть люди, которые во время так называемого «стрессового расстройства» несут непосильную ношу, доводя себя до резкого упадка сил, коллапса, а потом поражаются, отчего это у них появились изнеможение, бессонница и различные болезни²⁰⁹.

2) Психологические реакции. Все, кто когда-нибудь сдавал экзамен или подавал заявление о приеме на желаемую работу, знают, какое влияние оказывает повышенная тревожность на психические функции. Тревога снижает производительность труда (вот почему нам не удастся сделать много), служит помехой межличностным связям (вот почему мы не можем уживаться с ближними), подавляет наши творческие силы и индивидуальность, приводит к регрессу личности, снижению умственных способностей и памяти. Студент, у которого во время тестирования в голове становится «пусто», или артист, забывший на сцене свою роль, — вот примеры, которые иллюстрируют порожденные тревогой нарушения процессов памяти. Бывает, в экстремальных ситуациях тревога сковывает человека настолько, что он теряет способность адекватно воспринимать происходящее.

3) Защитные реакции. Острая тревога переносится крайне тяжело, поэтому подавляющее большинство людей бессознательно переходит на поведение и мышление, которые ослабляют мучительную тревогу, что приносит определенное облегчение. Эти защитные реакции часто в разных ситуациях можно наблюдать по ходу душепопечения²¹⁰. В их число входит реакция вытеснения чувств, когда тревожащая ситуация как бы перестает существовать и «беспокоиться уже не о чем» или человек пытается рационально объяснить происхождение симптомов, спроецировать свои проблемы на кого-то из близких; развитие физических болезней, которые ослабляют тревогу; попытка избежать тревоги путем возврата к более ранним, детским моделям поведения. Порой люди пытаются отделаться от тревоги с помощью алкоголя, медикаментов или «бегства» в те или иные психические болезни. Все психологические защитные механизмы направлены на преодоление тревоги.

4) Духовные реакции. Обратиться за помощью к Богу иногда может побудить только тревога, и ничто иное. Хотя во время войны покаяния в окопах были, по всей вероятности, не столь распространенным явлением, как нам теперь кажется, однако, согласно многочисленным данным, многие люди обращаются к Богу во время стресса²¹¹.

Вместе с тем тревога может и увести людей от Бога, причем именно тогда, когда Он бывает им необходим более всего. Даже верующие люди под тяжестью проблем современной жизни и труднообъяснимых тревожащих обстоятельств начинают меньше времени уделять молитве, не могут сосредоточиться на чтении Библии, перестают испытывать интерес к церковным богослужебным мероприятиям, огорчаются мнимым молчанием Неба во время кризиса и гnevаются на Бога, Который, как им кажется, ставит их в трудные обстоятельства. Христианского душепопечителя могут принять как духовного служителя или отвергнуть на том основании, что он представляет Бога, Который допускает бедствия, проявляя к людям полное равнодушие.

209 Archibald D. Hart, *The Hidden Link between Adrenalin and Stress* (Waco, Tex.: Word, 1986).

210 Более подробную информацию о защитных психологических механизмах можно найти в любом учебнике по психологии.

211 О покаянии в период военных действий см.: Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion* (New York: Macmillan, 1950), 52–57.

Душепопечение при тревожности

Заниматься душепопечением озабоченных, беспокоящихся людей трудно, во-первых, потому, что бывает не легко осознавать причины тревожности у подопечных и помогать им разрешать проблемы, которые порождают эту тревожность, и, во-вторых, потому, что их тревожность может передаваться как психологическая зараза. Озабоченные люди часто своей тревогой заражают близких, в том числе и душепопечителей, которые пытаются им помогать. Следовательно, перед тем как приступить к душепопечению лиц с выраженной тревожностью, душепопечителю вначале надлежит разобраться в своих собственных чувствах.

1. Осознать собственную тревожность. Если душепопечитель в присутствии встревоженного подопечного испытывает тревогу, то ему необходимо задать себе следующие вопросы: что в данной ситуации вызывает у меня тревогу? Тревожит ли моего подопечного то же самое, что и меня? О чем говорит моя тревога — обо мне самом или о моем подопечном? Разобравшись в происхождении собственной тревоги, порой можно понять и тревогу подопечного. Кроме того, эти вопросы позволяют душепопечителю отделить свою тревогу от тревоги подопечного²¹².

2. Снять эмоциональную напряженность. Душепопечение, вероятно, будет неэффективным, если подопечный эмоционально напряжен так, что не может сосредоточиться. Чтобы справиться с подобной эмоциональной напряженностью, подопечный должен увидеть, что вы — спокойный, заботливый, оптимистически настроенный человек. Дайте понять подопечному, что ему следует найти удобную позу в кресле и, сделав несколько глубоких вдохов, расслабить мышцы. Иногда можно предложить ему напрячь определенные мышечные группы, например, в области предплечья и плеча, а затем расслабить их как можно больше. Некоторые подопечные добиваются большей степени расслабления, когда, закрыв глаза, представляют себя на пляже или в других приятных для них местах²¹³. Постарайтесь исключить или ослабить действие отвлекающих факторов, таких, как шум или громкая энергичная музыка.

Все это, естественно, не удаляет причин тревоги; однако, помогая подопечным владеть собой и вести себя более непринужденно, вы отвлекаете их от проявлений тревоги. В дальнейшем подопечные лучше фокусируют внимание на источниках тревоги.

3. Проявить любовь. Любовь называют величайшей целебной силой²¹⁴, и более всего эта истина применима в ситуации ослабления страха и тревоги. Библия утверждает, что «совершенная любовь изгоняет страх»²¹⁵. «У страха есть один великий враг — любовь», — пишет один известный душепопечитель. «Таким образом, избавиться от страха можно с помощью любви... Любовь — это самоотдача; страх — это самозащита. Любовь побуждает идти навстречу ближним; страх заставляет избегать их... Чем больше страха, тем меньше

212 Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor* (New York: Seabury, 1977), 142, 143.

213 Некоторые христианские авторы подвергают критике этот метод (визуализации), определяя его как «демонический и, следовательно, неприемлемый для христианства»; см., напр.: Dave Hunt and T. A. McMahon, *The Seduction of Christianity* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1985), 140. Я согласен с теми, кто считает критику Макмана излишне строгой. Более взвешенную христианскую позицию по данному вопросу см.: Н. Norman Wright, *Self-Talk, Imagery and Prayer in Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986). Детально вопрос о методиках релаксации см.: Wilson, *Don't Panic*.

214 Allport, *The Individual*, автор пишет: «Любовь — это несравненная, величайшая из великих, действенная сила психотерапии, но психиатрическая наука сама по себе ни воспроизвести, ни уяснить, ни передать ее не может... Христианская вера, напротив, предлагает способ толкования жизненных коллизий и норм жизни, основанный целиком на любви» (90, 92f.).

215 1 Ин. 4:18.

любви; чем больше любви, тем меньше страха»²¹⁶. Душепопечитель может помочь изгнать страх и тревогу, проявляя любовь вместе с терпением и пониманием. Внимание подопечных можно обратить на любовь и помощь, источником которых выступает Христос²¹⁷. Люди, зараженные тревогой, могут утешиться, если смогут с любовью протянуть руку помощи ближним.

4. Выявить причины. Тревога и страх — это чувства, творцом которых является Бог. Они предупреждают об опасности или о внутреннем конфликте и редко исчезают сами собой в ответ на утешения душепопечителя или выражение христианской любви. Чуткий помощник на самом деле не говорит своему подопечному слов наподобие «Взбодрись!» или «Не надо тревожиться!» Благие намерения по большей части не приносят никакой помощи, однако наивен и простодушен христианин, называющий тревогу грехом, от которого легко избавиться по своей воле. Вместо этого опытный душепопечитель старается помочь подопечному справиться с трудной задачей — вскрыть источник тревоги. Это можно сделать, используя следующее:

1) Прямое наблюдение. Приглядитесь, не обнаруживает ли ваш подопечный на сеансах душепопечения повышенную тревожность (неусидчивость, вздохи, потливость), когда речь заходит о тех или иных конкретных обстоятельствах? Что это за обстоятельства?

2) Переформулирование. Может ли подопечный назвать обстоятельства, которые порождали или порождают тревогу? Полезно спросить, когда его тревога бывает максимальной; когда тревога полностью оставляет его; когда в последний раз он испытал настоящий приступ тревоги; какие события происходили тогда в его жизни. Ни в коем случае нельзя пренебрегать взглядом самого подопечного на происхождение его тревоги.

3) Предположение. Как душепопечитель, вы должны помнить о причинах тревоги, которые были изложены нами выше. Спросите себя, нельзя ли объяснить происхождение тревоги у вашего подопечного какой-то из вышеозначенных причин. Поднимите ряд проблем и проследите, не появятся ли у вашего подопечного признаки тревоги в ответ на ваши вопросы. Затем обсудите с ним свои догадки.

При этом помните, что подопечный ожидает от вас терпеливого отношения и понимания. По самой своей сути тревога в разных ситуациях часто возникает в ответ на смутные и трудно определяемые угрозы. Возгласами наподобие «Перестаньте сейчас же! Хватит плакать! Не стоит расстраиваться!» или «Ну, расскажите-ка, что это у вас там стряслось» мы только усугубляем тревогу своих подопечных, загоняем их в еще большее замешательство и теряем их. Напомним еще раз о необходимости христианской любви, терпения и понимания.

5. Вмешаться. Тревога у каждого человека проявляется по-своему; у всех может быть свой, уникальный синдром, свое неповторимое стечение симптомов — вот почему необходимы разные подходы в лечении. Тот, кто боится публичных выступлений, отличается от того, кто боится высоты, или от того, кто страдает неожиданными приступами панического страха, на первый взгляд совершенно бессмысленного²¹⁸.

И все же, несмотря на подобные отличия, Дейвид Шихан, ученый, исследующий тревогу, предлагает следующий метод лечения, который подходит всем²¹⁹:

1) Биологическое вмешательство. Как мы видели выше, тревога порой возникает на той или иной соматической почве, в связи с чем требуется медицинское вмешательство. Часто в разных ситуациях врач работает в сотрудничестве с душепопечителем из числа немедиков.

216 Jay E. Adams, *The Christian Counselor's Manual* (Nutley, N.J.: Presbyterian and Reformed, 1973), 414, 415.

217 См. в связи с этим: Евр. 13:6.

218 Обсуждение этих отличий см.: Carol Turkington, "Panic and Anxiety", *APA Monitor* 17 (September 1986): 1, 5.

219 Sheehan, *The Anxiety Disease*, 113–118. В нижеследующих абзацах я излагаю пересмотренный мною «четырёхцелевой» лечебный метод Шихана под другим названием.

Подразумевает ли подобное сотрудничество назначение транквилизаторов? Некоторые психиатры и другие врачи, не долго думая, назначают лекарства, которые в том или ином конкретном случае показаны не всегда; некоторые пасторы и другие христианские душепопечители, тоже не размышляя, осуждают употребление таких медикаментов, между тем как лекарства, успокоив подопечного, могли бы облегчить процесс душепопечения. Сотрудничайте с теми врачами, которые проявляют сугубую осторожность в отношении транквилизаторов, однако назначают и проверяют употребление этих лекарственных препаратов по показаниям при наличии острой тревоги. Некоторым подопечным может понадобиться помощь в преодолении сопротивления или предубеждение против употребления медикаментов.

2) Бихевиорное²²⁰ вмешательство. Несколько лет тому назад эту терапию представляли как лечебное направление, особенно эффективное в лечении больных с тревожными и фобическими расстройствами. Основываясь на предположении, что тревога возникает в результате обучения, душепопечители пытались обучать людей применять в ситуациях, порождающих тревогу, методы расслабления. К примеру, одних подопечных учили добиваться мышечного расслабления, а потом постепенно боролись со стимулами, вызывающими тревогу. Других подопечных обучали релаксации, а затем предлагали вообразить действие стимулов, порождающих тревогу. После этого душепопечители обучали их эффективным способам преодоления стресса до тех пор, пока стимулы, порождающие тревогу, не переставали вызывать страх. Подобного рода методики до сих пор находят широкое применение, поскольку являются достаточно эффективными. По всей видимости, они наиболее эффективны в тех ситуациях, когда тревога производится известными, конкретными стимулами или ситуацией. В ситуации с фобией больные боятся не совладать с собой, и эти методики дают им орудие борьбы со страхом²²¹.

3) Вмешательство внешней среды. Порой самым лучшим и прямым путем преодоления тревоги является перемена образа жизни, отношений, места жительства или профессии. Рассмотрим пример с преступником, который боится наказания. Его тревога исчезнет после того, как он станет законопослушным гражданином. Нужно выяснить, нет ли других, пусть менее очевидных действий, которые может предпринять подопечный, чтобы сменить обстановку и преодолеть стимулы или ситуации, порождающие тревогу. Если есть, то мудрый душепопечитель должен не только поддерживать, но и направлять подопечного в его решении произвести необходимые перемены.

6. Стимулировать. Цель душепопечения состоит не просто в устранении тревоги. Прежде всего необходимо помочь подопечным обнаружить источники их повышенной тревожности. Затем они должны научиться преодолевать тревогу. Помогите подопечным понять, что лучше постараться преодолеть тревогу (каким бы рискованным мероприятием

220 Бихевиоризм — одно из направлений в психологии XX в. (главным образом американской), считающее предметом психологии не сознание, а поведение, которое понимается как совокупность физиологических реакций на внешние стимулы.

221 О христианских воззрениях на методы бихевиорной терапии см.: Rodger K. Bufford, *The Human Reflex: Behavioral Psychology in Biblical Perspective* (New York: Harper & Row, 1981); and Siang-Yang Tan, "Cognitive-Behavioral Therapy: A Biblical Approach and Critique", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 103–112. См. также: Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: William Morrow, 1975); Larry Michelson and L. Michael Ascher, eds., *Anxiety and Stress Disorders: Cognitive-Behavioral Assessment and Treatment* (New York: Guilford Publications, 1987); а также избранные главы: Irwin L. Kutash, Louis B. Schlesinger, and Associates, eds., *Handbook of Stress and Anxiety* (San Francisco: Jossey-Bass, 1980). Весь январский номер 1988 г. *Counseling Psychologist* посвящен когнитивно-поведенческим методам лечения тревоги; см., напр.: Jerry L. Deffenbacher and Richard M. Suinn, "Systematic Desensitization and the Reduction of Anxiety", *Counseling Psychologist* 16 (January 1988): 9–30.

это ни представлялось поначалу), чем существовать в состоянии эмоциональной напряженности (пусть и привычного, однако болезненного состояния). Стимулируйте подопечных осознать дурные предчувствия, однако не только осознать, но и составить план, который поможет (если им действительно этого хочется) справиться со стимулами и ситуациями, которые порождают тревогу. Перед началом активной фазы лечения проверьте, не нуждаются ли ваши подопечные в формировании определенных навыков, или, может быть, им нужно дать некоторые сведения. Не подходите к решению этого вопроса слишком рационально. Такое отношение не поможет людям составить реальный план для преодоления стресса и, тем более, приступить к его исполнению, совершая конкретные действия по преодолению стимулов и ситуаций, порождающих тревогу. Настанет такое время, когда вам, возможно, понадобится сказать подопечным, что подлинное мужество состоит в желании двигаться вперед, несмотря на страхи и тревоги.

7. Поддержать. Как упоминалось выше, душепопечитель, эмоционально напряженный и нетерпеливый, вряд ли может оказать помощь подопечным с симптомами тревоги. Он должен быть спокойным, отзывчивым и терпеливо сносить темп позитивных перемен, даже если временами этот темп не удовлетворяет его. Иногда подопечным кажется, что у них не осталось сил на какие-то действия, направленные против источника беспокойства. Именно в такое время душепопечитель должен подставить плечо, подать руку помощи, выказать христианскую любовь и понимание.

8. Воодушевить на христианский ответ. Библия дает необыкновенно конкретные и четкие указания по преодолению тревоги. Она советует нам не заботиться ни о чем (Флп. 4:6). Однако, как мы видели выше, перестать тревожиться по своему желанию практически невозможно. Подобные произвольные попытки сосредоточивают наше внимание на актуальной проблеме и не могут снять проявлений тревоги, а вот обострить их, напротив, могут. Здесь лучше всего сосредоточиться на действиях и мыслях, которые способны косвенно снижать интенсивность тревоги. Библия указывает, каким образом это можно сделать, и тем самым определяет тактику душепопечения, которую можно обсудить с подопечными:

1) Радуйтесь. Эта заповедь повторяется в Флп. 4:4 дважды. Когда этот мир представляется темным и безрадостным, христианин может «радоваться о Господе». И все потому, что Иисус не покинет нас, ибо, как и обещал, Он оставил нам мир Свой, послав Духа истины (Иисус назвал Его Утешителем), чтобы Дух пребывал с нами и напоминал обо всем, что Иисус говорил, и о Его будущем приходе, чтобы взять нас в место, приготовленное для нас на небе. Зная об этом, мы можем доверять Богу и не допускать в наши сердца тревогу или страх²²².

2) Будьте кроткими. Греческое слово, переведенное как «кротость» в Флп. 4:5 русской синодальной Библии, в английском языке искомого смыслового эквивалента не имеет. Смысл же его таков: пусть все видят ваше доброе, ласковое, спокойное, заботливое, снисходительное отношение²²³. Эти качества не возникают сами по себе, не даются от рождения. Они формируются с Божьей помощью, когда мы наблюдаем за собой, стремясь не осуждать ближних и не настаивать на своих правах. Негативное, осуждающее отношение к жизни порождает тревогу; а снисходительное, терпеливое — ослабляет ее.

3) Молитесь. Если тревога наводняет наши сердца, Господь велит молиться (Флп. 4:6). Молиться во время тревоги следует обо всем (вдаваясь в мельчайшие подробности); обращаться к Богу надлежит с определенными и недвусмысленно изложенными прошениями, и при этом благодарить Его за благость. «Поступая так, — обещает Библия²²⁴, — обретете мир Божий, который превыше всякого человеческого понимания». Совершенно очевидно, что молитва — это великое лекарство от тревоги.

222 Это учение Иисуса изложено в Ин. 14; см. стихи 1–3, 16–18, 25–28.

223 William Hendrickson, *Philippians* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1962), 193.

224 Флп. 4:7, «Живая Библия».

4) Думайте. Тревога возникает часто и в разных ситуациях — когда мы думаем о человеческой немощи, о дурном влиянии мира и о своих прегрешениях. Флп. 4:8 учит размышлять о положительном, в том числе о том, «что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала». Здесь не говорится, что мы должны уходить от решения текущих проблем и пренебрегать опасностями. Напротив, Священное Писание свидетельствует о силе позитивного мышления, основанного на Библии.

5) Действуйте. Апостол Павел советует, чтобы ему подражали в исполнении. «Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то *исполняйте*, — и Бог мира будет с вами»²²⁵. Здесь христианам преподается урок — быть *исполнителями* библейского учения, а не только слышателями²²⁶. Чтобы унять тревогу, надо быть послушными Богу со всякой честностью, даже когда тревога захлестывает нас.

Предупреждение возникновения тревоги

Флп. 4 можно считать основным библейским учением о предупреждении тревоги и в равной мере — методом христианского душепопечения. Если люди, принимая вашу помощь, радуются, смирятся духом, молятся, думают и действуют, согласно библейскому учению, значит они встали на путь предупреждения и преодоления тревожности.

Исследование воинских контингентов США в период войны во Вьетнаме выявило другие механизмы самозащиты от повышенной тревожности²²⁷. Во-первых, сообщалось о росте уверенности воинов в себе (способность не спастись в критической ситуации и не бояться опасностей). Во-вторых, отмечали трудовую и иные виды деятельности «с огоньком», когда расходуется нервная энергия, что отвлекает от ситуации, порождающей повышенную тревожность. Это может стать разумным средством (в ряду других) предотвращения ярко выраженной тревожности, конечно, если человек при этом не превратится в трудоголика и не станет избегать реальных жизненных опасностей. В-третьих, констатировали наличие веры и надежды на командиров, способных справиться с волнением. В-четвертых, свидетельствовали о вере в Бога.

1. Уповай на Бога. Человек, который учится ежедневно общаться с Богом, постепенно осознает правоту известного автора церковных гимнов, который писал: «Не знаю, что сулит грядущее, лишь только знаю, в чьих оно руках». Подобная убежденность приносит великую уверенность, даже когда другие имеют обыкновение тревожиться.

Но бывает и так, что некоторых такая надежда приводит к безрассудному отрицанию реальности, отказу брать на себя ответственность и к стереотипному мышлению, что в конечном итоге мешает человеку приспособиться к меняющимся обстоятельствам. Между тем, Библия поощряет объективную борьбу с проблемами и гибкие схемы решений. Это дает людям возможность расти духовно и приспосабливаться к переменам или опасностям, что ни в коей мере не исключает фундаментальной уверенности в премудрости и власти вседержавного Бога.

2. Учись преодолевать. Умение справляться с причинами тревожности во время ее возникновения, и даже раньше, может предупредить развитие тревоги. Этот процесс включает в себя некоторые элементы, каждый из которых может стать одним из аспектов образа жизни человека:

- Принимать страхи, ощущения незащитности, неуверенности, сомнений, тревоги по мере их появления.

²²⁵ Флп. 4:9, курсив мой. — Г. К.

²²⁶ Иак. 1:22.

²²⁷ May, *The Meaning of Anxiety*, 366, 367.

- Рассказать об этом кому-либо (или рассказывать, если нужно).
- Формировать чувство собственной значимости.
- Признавая, что разлука травмирует, стараться восстанавливать связь с оставленными друзьями и заводить новые знакомства.
- Обращаться за помощью к Богу и ближним для удовлетворения своих потребностей.
- Учиться общаться с большей пользой.
- Изучать принципы и техники расслабления.
- Периодически подвергать переоценке свои приоритеты, цели жизни и распределение времени²²⁸.

3. Давай верную оценку. Всякий раз, оказавшись в угрожающей или потенциально опасной ситуации, большинство из нас обдумывает сложившиеся обстоятельства, чтобы выработать правильную тактику решения проблемы. Этот оценочный процесс, названный «когнитивная оценка», помогает понять, почему два человека в одной и той же ситуации могут повести себя совершенно по-разному. Наша оценка ситуации зависит главным образом от того, как мы ее видим.

Есть указания, что определенные черты личности могут влиять на наше неповторимое, своеобразное восприятие одной и той же ситуации. Одни видят во всем только плохое, ибо склонны смотреть на жизнь мрачно; другие настроены более оптимистично и потому склонны смотреть на жизнь с надеждой. Для профилактики расстройств тревожного ряда можно поощрять людей (особенно тех, кто настроен мрачно) давать верную оценку происходящему; и такая оценка вовсе не обязательно приводит к выводу, что исполнится, скорее всего, неблагоприятный прогноз²²⁹.

4. Окажи помощь ближним. Люди, которые проявляют заботу о ближних и стараются оказать им помощь, гораздо легче преодолевают стрессовые ситуации и справляются с житейскими тревогами²³⁰. Помощь и желание носить «бремена друг друга»²³¹ являются, по всей видимости, одними из лучших средств самоконтроля и профилактики тревожности.

Заключительные замечания

По мнению многих душепопечителей, тревожность — это фундаментальный, основной элемент всех психологических проблем; тревожность стоит в одном ряду с большей частью вопросов, рассматриваемых в следующих главах.

Тревога, как сигнал, предупреждает нас о той или иной опасности и побуждает нас принять меры. Если тревога приводит к развитию панических реакций или парализует человека, она вредна. Если же она сталкивает нас с текущими проблемами жизни, призывая преодолевать стрессы с большей эффективностью, это бывает полезным.

²²⁸ Методики релаксации, оценка приоритетов и распределение времени — все это обсуждается в записи, которая прилагается к этой главе. Популярное изложение этих разделов см.: Gary R. Collins, *Getting Your Life out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987). Обсуждение данных вопросов, способное заинтересовать профессионалов, см.: Richard M. Suinn and Jerry L. Deffenbacher, "Anxiety Management Training", *Counseling Psychologist* 16 (January 1988): 31–49.

²²⁹ Теория и научные исследования в области когнитивной идентификации: John J. Zarski, Donald L. Bubenzer, and John D. West, "Social Interest, Stress, and the Prediction of Health Status", *Journal of Counseling and Development* (February 1986): 386–389; and Marvin R. Goldfried, "Application of Rational Restructuring to Anxiety Disorders", *Counseling Psychologist* 16 (January 1988): 50–68.

²³⁰ Zarski, "Social Interest".

²³¹ Гал. 6:2.

В Нагорной проповеди Иисус говорил о преодолении стрессов. Как указывает Христос, Бог знает все наши нужды и тревоги. Если ставить Его на первое место в системе своих приоритетов, можно не тревожиться — наши нужды будут удовлетворены²³². Эта весть делает христианское душепопечение уникальным.

Библиография

Beck, A. T., and G. Emery. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books, 1985.

Benson, Herbert. *Beyond the Relaxation Response*. New York: Times Books, 1984[♦].

Gittelman, Rachel, ed. *Anxiety Disorders in Childhood*. New York: Guildord, 1986.

Last, Cynthia G., and Michel Hersen. *Handbook of Anxiety Disorders*. New York: Pergamon, 1987.

May, Rollo. *The Meaning of Anxiety*. Rev. ed. New York: Norton, 1977.

Osborne, Cecil. *Release from Fear and Anxiety*. Waco, Tex.: Word, 1976.

Sheehan, David V. *The Anxiety Disease*. New York: Charles Scribner's Sons, 1983[♦].

Wilson, R. Reid. *Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks*. New York: Harper & Row, 1986[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 7.

Одиночество

Доктор N. — способный молодой профессор из университета в Канаде. Она прекрасно «вписалась» в педагогический коллектив, популярна в среде студенческой молодежи и небезызвестна в научных кругах. В прошлом году она была награждена за выдающиеся достижения в своей области, и многие прочат ей успешную карьеру, преподавательскую и научно-исследовательскую.

И только немногие знают, что за живостью характера и разумным поведением N. кроется острое чувство одиночества. Однажды в какой-то журнальной статье она прочла, что у одного из шести человек нет друзей (ни одного!), с которыми можно поговорить по душам, и 40 процентов населения сторонятся ближних и чувствуют себя оторванными от общества. Все это как будто бы д-ра N. никак не касается. Каждый день она окружена людьми, но ни с кем из них не знакома лично, и никто из этих людей не называет ее просто по имени. Ее родители живут далеко отсюда, так что, приходя домой в конце трудного дня, она разговаривает со своим котом и в полном одиночестве читает. Делать ей больше нечего.

Д-ру N. не к лицу искать друзей в барах, а в церкви она так и не приспособилась к окружающим. У всех людей ее церкви, по всей видимости, есть свои друзья, и никто там не умеет общаться с одинокой женщиной, тем более университетским профессором и доктором философии. В прошлом году, зимой, она совершила морской круиз и познакомилась с приличными людьми, но все они живут в разных концах страны и с ними трудно поддерживать тесные дружеские отношения.

Несмотря на высокие профессиональные достижения, д-р N. чувствует себя неудачницей. Внешне это привлекательная, остроумная молодая женщина с приятными манерами. Она знает, что Бог принял и любит ее, но знает и о том, что остро нуждается в обыкновенных дружеских отношениях, — ей нужны люди, с которыми она могла бы отдыхать, оставаясь самой собой. Ее тяготит одиночество. В последнее время она думает уйти в отставку и переехать куда-нибудь в другое место. Но ей известно, однако, что одиночество будет преследовать ее и там.

Недавно д-р N. решила поговорить с душепопечителем. «Мне хотелось бы разобраться в себе — все ли у меня в порядке с головой: вокруг меня масса людей, а я чувствую себя такой одинокой», — начала она.

По всей видимости, у этой дамы нет затаенных эмоциональных проблем. Ей нужно помочь взглянуть на себя глазами другого человека и преодолеть чувство одиночества, которое теперь достигло такой силы, что мешает ей сосредоточиться на работе.

Одиночество неизменно включают в перечень «наиболее распространенных проблем душевного здоровья»²³³, называют «всеобщим источником людских страданий»²³⁴, «едва ли не самым неизменным условием существования миллионов» людей, причем невзирая на социальные, расовые и половые различия²³⁵. Временами каждый из нас ощущает одиночество; тягостная внутренняя пустота может исчезнуть через несколько минут или длиться всю жизнь.

Социолог Роберт Вейс, на основании своего сыгравшего заметную роль исследования одиночества, подсчитал, что около четверти населения Соединенных Штатов Америки то или

233 David D. Bums, "An End to Loneliness", *Bottom Line Personal*¹ (30 June 1985): 9,10.

234 Henri J. M. Nouwen, *Reaching Out* (Garden City, N.Y: Doubleday, 1975), 15.

235 Suzanne Gordon, *Lonely in America* (New York: Simon and Schuster, 1976), 15.

иное время в течение месяца остро переживает чувство одиночества²³⁶. Это чувство воздействует на людей всех возрастов, в том числе и на детей с самого раннего возраста, однако многие ученые согласны с тем, что интенсивность переживания одиночества у людей поднимается выше обычного уровня в период юности и резко возрастает, достигая своего пика, в период ранней зрелости между 18 и 25 годами²³⁷. Несмотря на то что феномен одиночества встречается в разных культурах, всего более он характеризует общественные системы, подобные нашим, придающим особое значение индивидуализму²³⁸. Одиноким людей находят во всех профессиональных группах, но имеются указания, что распространенность переживаний одиночества особенно высока среди людей, крайне честолюбивых, действующих по принципу «Всегда вперед!», особенно при восхождении по социальной лестнице (не исключая и анархистски настроенной молодежи)²³⁹. То же самое можно сказать о лицах, занимающих ведущее положение в той или иной сфере деятельности и часто при этом остающихся в одиночестве, об одержимых, сменяемых работой людях, не имеющих личной жизни, и о душепопечителях, которые приносят в жертву своему служению отношения с близкими. По результатам некоторых наблюдений, пасторы и их жены страдают от одиночества гораздо больше, чем группа рядовых христиан²⁴⁰.

Одиночество — это мучительное осознание того, что тебе не хватает тесных и содержательных отношений с ближними. За одиночеством стоят чувства внутренней опустошенности, разобщения с людьми и тоски. Даже в окружении людей одинокие часто и в разных ситуациях чувствуют, что их оставили, отвергли, с ними не желают общаться, их не понимают. При этом обычно они испытывают печаль, грусть, уныние, нетерпение и тревогу и вместе с тем — жажду общения хотя бы с одним человеком, которому ты нужен.

Нередко одинокий человек испытывает острое желание обратиться к кому-либо, но чувствует свою несостоятельность и неспособность начать, продолжить или добиться близких отношений²⁴¹.

Неудивительно, что многие одинокие люди склонны относиться к себе негативно. Под влиянием сниженной самооценки и ощущения своей никчемности одинокие люди часто думают: «Я никому не нужен, я просто дрянь». Порой бывает ощущение безысходности, отчаяния и острое желание какого угодно общения, лишь бы прекратить мучительную боль вынужденного одиночества. Многие стремятся найти решение этой проблемы в барах, на сеансах групповой психотерапии, в церковных собраниях или в «индустрии одиночества», которая предлагает семинары, службы знакомств, лечение страдающим ожирением, туризм для людей, не состоящих в браке, книги, посвященные самообразованию, и великое множество иных патентованных средств против одиночества. Однако, даже при наличии широкого круга общения, многим одиноким людям так и не удается установить жизненно

236 Robert Weiss, *Loneliness: Emotional and Social Isolation* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1973).

237 Об этом исследовании см.: Jeff Meier, "Loneliness", *Psychology Today* 19 (July 1985): 28–33. Аллан Блум наблюдал феномен одиночества среди студентов высших учебных заведений. «Это новый уровень изоляции, — пишет он, — который не оставляет молодежи никаких внутренних ресурсов»; см.: Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987), 86.

238 Philip Slater, *Pursuit of Loneliness: American Culture at the Breaking Point* (Boston: Beacon Press, 1970).

239 Douglas LaBier, *Modern Madness: The Emotional Fallout of Success* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1986).

240 Janelle Warner and John D. Carter, "Loneliness, Marital Adjustment and Burnout in Pastoral and Lay Persons", *Journal of Psychology and Theology* 12 (Summer 1984): 125–131.

241 C. W. Ellison, "Loneliness", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 655–657.

важных, содержательных отношений с близкими и получать от них эмоциональную поддержку.

Одиночество может быть временным, ситуационно обусловленным, преходящим или хроническим и длительным, долговременным. Продолжительность временного, ситуационно обусловленного одиночества составляет от 5 минут до нескольких месяцев. Обычно такое одиночество возникает вследствие тех или иных событий, например, при расставании с близкими друзьями; кратковременной разлуке с семьей; при недоразумениях или расхождениях во мнениях; разводе или смерти; при отделении молодого поколения от родителей в связи с поступлением в университет или при окончании его и последующем расставании с сокурсниками. Хроническое, долговременное одиночество чаще всего возникает вследствие застенчивости человека, его скромного представления о самом себе; при самоосуждении своего поведения, которое отталкивает окружающих; при попытках претворить в жизнь планы, которые обречены на провал, например: попробовать во что бы то ни стало избавиться от одиночества, стать душой общества или таким же, как один из кумиров.

Чувство одиночества испытывал почти каждый из нас, причем даже в окружении людей. И, наоборот, временами мы бываем в полном одиночестве, но никакого одиночества фактически не чувствуем. Этот факт заставил психологов сделать вывод, что одиночество — это главным образом внутреннее чувство, которое не всегда зависит от наличия или отсутствия окружающих людей. Это внутреннее чувство одиночества приходит в то время, когда мы постигаем свою разобщенность с близкими, неспособность найти друзей или у нас возникают трудности в общении, то есть мы видим, что у нас нет того, что необходимо для установления связей с ними. Часто это чувство разобщенности возникает, когда человек утрачивает связь с Богом; он воспринимает чувством и постигает разумом, что жизнь бессмысленна и бесцельна²⁴². Такие люди прежде всего нуждаются в преданных и постоянно развивающихся отношениях с Богом, и лучше всего искать этих отношений в сообществе верующих.

Важно отличать одиночество от уединения. Одиночество приходит, когда нас оставляют без внимания, игнорируют; уединение — это сознательное отстранение от людей. Одиночество охватывает нас и длится против нашей воли и желания, несмотря на все усилия с нашей стороны избавиться от него; уединение может начинаться и завершаться по нашему желанию. Одиночество — это мучительное, истощающее и неприятное состояние; уединение может ободрять, восстанавливать и доставлять удовольствие. С жалобами на одиночество люди обращаются к душепопечителям; об уединении крайне редко упоминают в офисе душепопечителя.

Библия и проблема одиночества

Вскоре после сотворения Адама Бог сказал: «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему»²⁴³. Адам и Бог разговаривали в Эдемском саду, но Творец знал, что люди нуждаются в общении с другими людьми, если они хотят развиваться. Вот почему Бог сотворил Еву и повелел супругам: «Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю». В общении с Богом и друг с другом Адама и Еву не угнетало одиночество.

²⁴² Это состояние носит название экзистенциальной тревоги; см.: Craig W. Ellison, "Loneliness: A Social-Developmental Analysis", *Journal of Psychology and Theology* 6 (1978): 3–17; и упомянутое ранее издание: *Loneliness: The Search for Intimacy* (Chappaqua, N.Y.: Christian Herald, 1980).

²⁴³ Быт. 2:18.

После грехопадения первые люди разорвали связи с Богом и вбили клин в отношения между собой. Эгоизм и межличностная напряженность приходили в их отношения, а с ними — и чувство одиночества.

Себялюбие и межличностная напряженность стали нормой их отношений, а чувство одиночества — проклятием человечества.

Об одиночестве в Священном Писании говорится мало²⁴⁴, но образы его встречаются неоднократно даже в жизни библейских героев, таких, как Моисей, Иов, Неемия, Илия и Иеремия. Давид однажды написал, что был «одинок и угнетен»²⁴⁵. Иисус, взявший на Себя наши немощи и понесший наши болезни на крест, несомненно, был одинок в Гефсиманском саду. Иоанн закончил свою жизнь в уединении (и, возможно, в одиночестве) на острове Патмос, так же и апостол Павел, по всей видимости, провел многие дни в темнице в одиночестве. В послании к Тимофею стареющий Павел замечает, что друзья оставили его, некоторые забыли о нем, и просит Тимофея постараться прийти к нему как можно скорее²⁴⁶.

В Библии постоянно подчеркивается, что мы нуждаемся в общении с Богом и нашими ближними, особенно с христианами, что мы нуждаемся в любви, помощи, ободрении, прощении и взаимной поддержке. Углубление отношений человека с Богом и ближними становится общим основанием решения всех проблем одиночества. Как же человек строит свои отношения с Богом и ближними?²⁴⁷ Для начала полезно рассмотреть причины одиночества.

Причины одиночества

Все множество причин одиночества можно объединить в пять категорий: социальные причины, причины, связанные с развитием, а также психологические, ситуационные и духовные.

1. Социальные причины. Когда меняются времена, в гуще событий ощущение одиночества у людей часто и в разных ситуациях усиливается²⁴⁸. Так, многие исследователи сообщают о чувстве одиночества, которое испытывают молодые люди по окончании школы. Нередко также говорят о том, что ускоренные социальные перемены в нашу историческую эру приводят к росту настроений одиночества посредством разобщения людей друг с другом. Указывают на следующие социальные факторы, которые усугубляют одиночество:

1) Технология. По мере того как правительство, бизнес и образование становятся «круче» и все больше обезличиваются, у людей нарастает ощущение собственной незначительности и невостребованности. Когда все больше внимания уделяется прибыли, производительности и удобствам и все меньше времени остается на развитие близких, полноценных и доставляющих удовлетворение отношений. С ростом сложности технологии растет потребность в новых и новых специалистах, и у таковых порой не остается ни времени, ни возможности, ни способности общаться с неспециалистами. В результате этого взаимоотношения людей становятся ограниченными и пустыми, пропадает их взаимопонимание и начинает доминировать чувство одиночества.

2) Мобильность. Развитие современного транспорта, который облегчает передвижение, возникновение техноструктур и транснациональных корпораций, а также соблазн лучшей жизни по принципу «хорошо там, где нас нет», способствует широкому распространению

²⁴⁴ Слово «lonely» (одинокый, уединенный, пустынный) встречается лишь в четырех местах в Библии. В двух из них (Мк. 1:45; Лк. 5:16) говорится о пустынных местах; в других двух (Пс. 24:16; Пс. 67:7) говорится об одиноких людях.

²⁴⁵ Пс. 24:16.

²⁴⁶ 2 Тим. 4:9–12.

²⁴⁷ Эти вопросы глубоко обсуждаются в главах 16 (Межличностные отношения) и 36 (Духовные проблемы).

²⁴⁸ Meer, "Loneliness".

социальной мобильности, особенно в Соединенных Штатах и Канаде. Это приводит к разрыву дружеских отношений, разделяет семейства, ликвидирует дух добрососедства и губит чувство принадлежности к данному обществу или общине, побуждая людей сторониться близких, дружеских отношений, которые чреваты мучительной разлукой.

3) Урбанизация. По мере сближения людей, особенно это касается условий города, нарастает тенденция к их взаимному отталкиванию. Порой подозрительность и страх перед чужаками, посторонними, иностранцами и преступниками из трущоб толкают к уединенной жизни. Проживая в условиях скученности, шумового загрязнения и эмоциональных волнений, некоторые горожане предпочитают уклоняться от установления новых прямых отношений с ближними, расплачиваясь за это большим отчуждением друг от друга и одиночеством.

4) Телевидение. Это новейшее изобретение углубляет отчуждение, внутреннее отдаление людей друг от друга как через содержание программ, которое может оглушать людей, содействуя их приверженности к показному, и возбуждать страхи, так и через формирование у сидящих перед экраном и редко вступающих в прямой контакт друг с другом навыков пассивного просмотра. Людям, увлеченным фантазиями телевизионной продукции, легче переживать перипетии героев телепередач, чем взаимодействовать с соседями и родными. Поддавшись влиянию пленительных представлений некоторых телепроповедников, таковые легко оставляют собрания в поместных церквях, где семья верующих предлагает им поддержку и помощь.

Наряду со многими благами, наше меняющееся, сделавшееся безликим, лишенное душевного тепла технотронное общество иссушило многие традиционные источники уверенности в будущем и создало потенциал для еще большего отчуждения и одиночества.

2. Причины, связанные с развитием. Эллисон указывает на три основные потребности развития, которые должны удовлетворяться во избежание проблем одиночества. Сюда входит потребность в эмоциональной привязанности; в принятии; в приобретении навыков общения²⁴⁹.

1) Потребность в эмоциональной привязанности. Большинство придерживается мнения, что люди, в особенности дети, нуждаются в прочной эмоциональной связи с другими людьми²⁵⁰. Дети, находящиеся в разлуке с родителями, испытывают тревогу и эмоциональную отчужденность, недостаток теплых отношений с окружающими. Когда с детьми остается один из родителей или отсутствовавшие родители возвращаются, ребенок цепляется за отца или мать, несомненно боясь новой разлуки. Принимая во внимание рост разводов и тревожащие данные жестокого обращения с детьми²⁵¹, легко понять, почему многие молодые люди переживают чувство отчужденности от других. Эти люди растут, чувствуя себя одинокими.

2) Потребность в принятии. Родители могут высказывать расположение к детям многообразно: прикасаясь к ним, уделяя им время, выслушивая, наказывая, обнаруживая привязанность. Если воспитатели не понимают сути этих ключевых ориентиров, если детьми пренебрегают или чрезмерно критикуют их, они начинают чувствовать свое ничтожество. Они приходят к выводу, что они чужие, никому здесь не нужны, и потому либо отдаляются от ближних, либо ведут себя так, что другие отвергают их еще больше. Впоследствии им бывает трудно доверять людям, и эта неспособность верить препятствует формированию полноценных близких отношений с другими.

Мы, люди постарше, реагируем сходным образом, когда видим, что нас не принимают. Родители, которых чуждаются или в которых не нуждаются их дети, супруги, отверженные в

249 Ellison, "Loneliness: A Social-Developmental Analysis".

250 См., напр.: J. Bowlby, *Attachment* (New York: Basic Books, 1969); and idem, *Separation* (New York: Basic Books, 1973).

251 См., напр.: Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word. 1987).

браке, пасторы, недооцененные своими общинами, или работники, изолированные работодателями или коллегами, — все они чувствуют себя непринятыми, невостребованными и зачастую одинокими.

3) Приобретение навыков общения. Каждому из нас знакомы люди, плохо приспособленные к социальным условиям, неудачники. Они невосприимчивы и нечувствительны, не испытывают потребности в отношениях с близкими и потому не знают, как строить ровные межличностные отношения. Бывает, что они манипулируют близкими или усиленно привлекают к себе их внимание, но все это ведет лишь к их отвержению, к крушению надежд, сниженной самооценке и усиливает чувство одиночества. Такие люди никогда не учились тому, как следует обходиться с другими. Они стараются, хотя у них ничего не получается, и остаются в одиночестве.

Чувство одиночества усугубляется, если люди воспитываются в среде, где большое внимание уделяется социальным ценностям, подрывающим близкие отношения между людьми. «Основной упор на свободу, способствует росту индивидуалистических настроений и обостряет борьбу за права человека, что, в свою очередь, препятствует развитию длительных, полноценных, ответственных и глубоких межличностных отношений»²⁵². Индивидуализм в нашем обществе порождает идеологию «вещизма», согласно которой вещи существенно важнее людей. Мы судим о социальной ценности человека по тому, чего он достиг и как выглядит внешне. Людями, не имеющими ни вида, ни величия, в обществе пренебрегают, а это может усугублять их одиночество.

3. Психологические причины. До некоторой степени состояние одиночества обуславливается качеством наших восприятий, а именно способом мировосприятия. Обстоятельства, в которых человек вынужден общаться с большим количеством людей, порождают чувство одиночества. Студент, работающий в университетской библиотеке во вторник вечером, не почувствует себя отвергнутым и одиноким, но тот же самый студент, оставшийся один в субботу вечером, испытает острое чувство одиночества. Один живет в одиночестве и не чувствует себя одиноким, поскольку полагает, что у него много друзей. Другой окружен множеством людей, но мучим одиночеством, поскольку думает, что у всех нормальных людей друзей больше, чем у него. Одиноким людям нередко приходят к неизменному выводу, что им уже ничем нельзя помочь, и все глубже уходят в свое одиночество.

Кроме того, у людей с пониженной самооценкой, которые не ощущают собственной значимости, неспособны находить общий язык с близкими, действуют под влиянием самозащитных социальных установок, утратили контроль над ситуацией, враждебно настроены и испытывают страх, чувство одиночества встречается, по всей видимости, чаще.

1) Пониженная самооценка. Плохое мнение о себе приводит к тому, что мы недооцениваем себя и в результате либо отдаляемся от близких, либо преувеличиваем свои достоинства так, что выглядим людьми тщеславными и самодовольными. Обе поведенческие реакции препятствуют установлению близких, полноценных отношений с другими людьми. Трудно дружить, если не уверен в себе. Нелегко устанавливать тесные дружеские отношения, если чувствуешь, что никому не нравишься, или боишься, что тебя отвергнут.

Как пишет один автор²⁵³, адекватное чувство собственной значимости придает человеку уверенность, необходимую для установления тесных отношений, что в свою очередь приводит к ослаблению чувства одиночества. Напротив, отсутствие чувства собственной значимости делает человека безвольным, нерешительным или застенчивым. Рано или поздно это оборачивается разобщением с близкими, а порой ярко выраженной зависимостью от них. Когда же близких вокруг нас нет, жажда в сохранении физической и психической безопасности не находит удовлетворения и появляется ощущение безысходного одиночества.

252 Ellison, "Loneliness".

253 Elizabeth Skoglund, *Loneliness* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1975).

2) Неспособность находить общий язык с ближними. В основе множества межличностных проблем лежит отсутствие или дефицит общения. Если люди не желают общаться или не знают правил полноценного, действенного общения, непременно возникает разлад, разобщение и одиночество, хотя эти люди и могут находиться в людском кружении.

3) Самозащитные социальные установки. Вскоре после Второй мировой войны один швейцарский душепопечитель по имени Пол Турнье написал отличную книгу об одиночестве²⁵⁴. Центральная мысль этой книги удивительно созвучна нашей эпохе. Одиночество, как пишет Турнье, приходит потому, что у нас сформировались:

- Парламентские установки, побуждающие считать жизнь великим состязанием за приз, а конкуренцию — основой подобного существования.

- Установки на независимость, заставляющие действовать так, будто каждый из нас — это фанатичный индивидуалист, совершенно автономный, не зависимый ни от Бога, ни от ближних.

- Собственнические установки, толкающие заслуживать, завоевывать и стяжать.

- Амбициозные установки, влекущие к борьбе за свои права и к «правдоискательству».

За всем этим стоит нечто, о чем мы еще не говорили. Одиночество, по крайней мере в определенном отношении, может быть виной самого человека. Люди наращивают потенциал одиночества, когда вступают в жестокое соперничество, бьются за самостоятельность, поглощенные мыслями о себе, озабоченные собой и своими достижениями; исполняются духа критики или нетерпимости, сосредоточиваются на обидах или рассчитывают на повышенное внимание со стороны ближних. Если подобные установки определяют нашу жизнь, ближние отворачиваются от нас и наше одиночество усугубляется.

4) Отсутствие контроля. Добровольная уединенная прогулка по сельской местности может быть эпизодом приятного отдыха на лоне природы, однако человек, заброшенный в ту же местность помимо своей воли, на тот же самый опыт может дать паническую реакцию. Разница здесь обусловлена способностью или неспособностью человека контролировать негативные события. Отшельники, художники и люди, отошедшие от мира по религиозным убеждениям, могут приносить пользу и действовать, исходя из социально позитивных побуждений, как бы далеко от людей они не находились. Напротив, люди овдовевшие, разведенные, брошенные или находящиеся в заключении, могут страдать от чувства одиночества в силу вынужденного затворничества. Вот почему один писатель приходит к выводу о том, что «контроль или отсутствие контроля над негативными событиями становится критерием, отделяющим одиночество от уединения... Ощущение утраты контроля над ситуацией — суть одиночества»²⁵⁵.

5) Враждебность. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что некоторые люди гневливы от роду? Они могут улыбаться и шутить, но их улыбки и шутки питаются местью и враждой. Причины этого явления сложны²⁵⁶, но бывает, что сердитые люди расстроены, разочарованы или обижены в силу действительной или мнимой несправедливости. При определенных обстоятельствах их гнев порождается ненавистью к себе, переносимой на окружающих. Когда ненависть к себе отягощается негативными социальными установками и бесконечными жалобами, других это отталкивает. Здесь кроются истоки одиночества и беспредельной тоски.

6) Страх. У меня на стене висит декоративная тарелка с надписью: «Люди одиноки, ибо возводят стены, а не мосты». Это не единственная причина одиночества, но порой люди и в самом деле строят стены, отгораживаясь от себе подобных, прячась от них во избежание

254 Paul Tournier, *Escape from Loneliness* (Philadelphia: Westminster, 1962).

255 D. F. Fisher, "Loneliness", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley-Interscience, 1987): 673, 674.

256 См. главу 9.

всяческих неприятностей. Одни укрываются, играя во всезнаек, всегда невозмутимых, владеющих собой, никогда не реагирующих на критику или неподдающихся чувствам. Однако за подобной маской кроется все то же одиночество, отчужденность, разобщение, изоляция и страх — боязнь близких дружеских связей, разоблачения, отверженности, неуместного поведения в общественных местах, крушения планов и занятий²⁵⁷. Эта форма одиночества весьма мучительна, но представляется этим людям меньшим злом, нежели страх и опасность, которые несут с собой контакты с другими.

4. Ситуационные причины. Некоторые люди ощущают одиночество, оказавшись в особых, специфических условиях. Молодое поколение, отделившееся от родителей²⁵⁸; богатые люди; вожди, отошедшие от группы равных по положению; необыкновенно талантливые люди, полностью посвятившие себя спорту или артистической карьере; иностранцы и приезжие в том или ином районе; старшее поколение людей, живущих без пары; овдовевшие и разведенные; «заядлые трудоголики» — все они особо склонны к одиночеству. Тем не менее нельзя утверждать, что все эти люди непременно должны быть одиночками.

Некоторые ученые предполагают, что застенчивость (и связанная с этим тенденция отстраняться от людей) имеет генетическое происхождение и в более позднем возрасте может способствовать возникновению одиночества²⁵⁹. Калеки и физически неполноценные люди также склонны к одиночеству. В реалиях нашего общества здоровые люди отвергают их, говоря тем самым: «Вы просто другие» или «С вами каши не сварить». Отвергнутые таким образом люди, имеющие физические недостатки, слепые и глухие, вынуждены изолироваться. Их физическое состояние часто препятствует свободному общению с ближними и приводит в дальнейшем к усугублению одиночества.

5. Духовные причины. В известной молитве блаженный Августин однажды так выразил нашу нужду в Боге: «Ты создал нас для Себя, и души наши обретут покой, когда найдут пристанище в Тебе». Бог сотворил людей ради Себя, но оставил за ними право выбирать между мятежом и смирением. Увы, люди выбрали мятеж, и с тех пор наши души пребывают в беспокойстве, поскольку мы отрезаны от нашего Творца.

Во времена творения у Адама и Евы были тесные отношения с Богом и друг с другом, когда же грех поразил человечество, на смену этим отношениям пришли отсутствие взаимопонимания, оборонительное поведение, порицание, своекорыстие, борьба за власть²⁶⁰. Одиночество часто приходит потому, что грех продолжает отдалять нас от Бога и друг от друга. Не обращаясь к Богу с покаянием и не возмещая убытки своим ближним, тысячи одиноких людей пытаются справиться с одиночеством с помощью наркотиков, секса, групповой психотерапии, работы, спорта и массы других форм деятельности, которые в принципе неспособны удалить беспокойство. Если Бог остается в забвении, а грех — без покаяния, одиночества не избежать.

Последствия одиночества

Чем оборачивается одиночество для людей? Каковы симптомы одиночества? Как их определить душепопечителю? Каждый человек уникален, поэтому одиночество проявляется у каждого по-своему.

²⁵⁷ Ira J. Tanner, *Loneliness: The Fear of Love* (New York: Harper & Row, 1973); см. также главу, посвященную проблеме одиночества: Lewis M. Andrews, *To Thine Own Self Be True* (Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1987).

²⁵⁸ C. E. Cutrona, "Transition to College: Loneliness and the Process of Social Adjustment", in *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, ed. L. A. Peplau and D. Perlman (New York: Wiley-Interscience, 1982), 291–309.

²⁵⁹ Jules Asher, "Born to Be Shy?" *Psychology Today* 21 (April 1987): 56–64.

²⁶⁰ Ellison, "Loneliness".

По всей видимости, наиболее очевидным указанием на одиночество является *изоляция*, нередко сопровождающаяся периодическими тщетными попытками обратиться к близким. В этой связи следует подчеркнуть, что многие «одинокки» — пожилые люди, одинокие мужчины и женщины и другие, живущие сами по себе, — не страдают от одиночества, хотя на первый взгляд у них ограниченные социальные связи.

Низкий уровень самоуважения и ощущение никчемности могут быть не только причинами, но и проявлением одиночества. Трудности в общении и жизненные неудачи лишают человека ощущения собственной значимости и усугубляют состояние одиночества. Неспособные общаться с близкими по своему желанию, одинокие люди временами находят нишу в эгоцентрическом мышлении, играют роль жалкого, «маленького человека», считают, что никто не может понять их натуры, и верят, что положение никогда не улучшится.

Нередко встречается и *депрессивная симптоматика*. У одних людей, длительно страдающих от одиночества, не проявляются признаки депрессии, другие, находящиеся в состоянии депрессии, не являются одинокими, и тем не менее большая часть одиноких людей страдает депрессией, а большая часть людей депрессивных — одиночеством²⁶¹. Одинокие люди иногда страдают от безысходности, они могут впасть в отчаяние и даже помышлять о самоубийстве. Когда состояние одиночества у таких людей достигает крайней степени, самоубийство становится для них «выходом», что четко говорит окружающим о страждущей душе и о том, что, по всей видимости, к ним не проявляют должного активного внимания и заботы.

Напротив, некоторые люди уходят в *демонстративное поведение*. Например, превращаются в клоунов, начинают носить броские одежды, ведут себя непредсказуемо, вызывая, чтобы обратить на себя внимание окружающих. Некоторые стараются преодолеть чувство одиночества, окунувшись в работу, предпринимая частые путешествия или занимаясь коллекционированием.

Бороться с одиночеством люди также могут, вовлекаясь в *алкогольную и наркотическую зависимость*. Некоторые начинают увлекаться алкогольными напитками и наркотиками, чтобы приобрести друзей в среде других пьяниц или приглушить мучительную боль, которую причиняет им одиночество.

Есть люди, которые вымещают свое недовольство с помощью *физического насилия, драк, буйства, хулиганских действий*. Один писатель пришел к выводу, что «крайне одинокие люди, впадающие скорее в гнев, чем в тоску, склонны выражать свое недовольство деструктивным образом. Думаю, не объяснить простым совпадением беспрецедентный рост насилия, свидетелями чего мы являемся, и значительный рост одиночества»²⁶². Одиночество, которое выливается в насилие и негативное поведение, возможно, свидетельствует о мучительной боли и о желании воззвать к людям.

Временами такое одиночество находит выход через соматическую симптоматику. Практика убеждает в том, что одинокие люди страдают *соматическими расстройствами*, например, болезнями сердца и гипертонией²⁶³. В последнее время появились самые убедительные данные в пользу того, что стресс (в том числе и стресс в результате одиночества) поражает иммунную систему организма, приводя к снижению иммунобиологических защитных сил, противодействующих развитию различных заболеваний²⁶⁴. Подобно большинству проблем, которые обсуждаются в этой книге,

261 Meer, "Loneliness".

262 W. A. Sadler, "Cause of Loneliness", *Science Digest* II (July 1975): 58–66.

263 Многие из этих наблюдений обобщены в двух монографиях: James M. Lynch, *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness* (New York: Basic Books, 1977); and *The Language of the Heart* (New York: Basic Books, 1985); см. также: Peplau and Perlman, *Loneliness: A Sourcebook*.

264 "Bereavement and Grief — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (March 1987): 1–4.

одиночество может оставаться незаметным для случайного наблюдателя, но при этом оказывать влияние на физическое состояние и временами приводить к заболеваниям.

Душепопечение при одиночестве

Имеется масса способов борьбы с одиночеством. Можно включиться в деловую активность, обратиться, когда нужно, к людям, вступить в добровольное общество, найти исполнение желаний во Христе Иисусе, пройти обучение у специалистов и многое другое. Многие средства могут приглушить боль одиночества на некоторое время, но они не могут повлиять на основные причины одиночества и редко приводят к длительным улучшениям²⁶⁵.

Как более эффективно справляться с проблемой одиночества?

1. Признать наличие этой проблемы. Одиночество воспринимается в нашем обществе достаточно негативно. По мнению многих людей, признать свое одиночество — значит признать себя неудачником, дурным человеком или неспособным общаться с близкими. Однако в этой связи подопечным можно напомнить, что всякий человек бывает одинок время от времени. Если люди чувствуют себя одинокими, первым шагом к исправлению этой ситуации станет признание своего одиночества, осознание, что одиночество — мучительное, болезненное состояние, а затем нужно принять решение бороться с этой проблемой.

2. Разобраться с причинами. Одиночество, как мы видели выше, может порождаться различными причинами. Если их можно определить (во время разговора с подопечным и детального опроса), тогда можно работать не на уровне симптомов, а глубже. Перед сеансами душепопечения вам, быть может, следует освежить в памяти причины одиночества, перечисленные выше в этой главе. Не упуская из памяти этого перечня, душепопечитель может строить тактику расспроса с целью найти возможные причины одиночества подопечного в истории его жизни и в особенностях его мышления.

3. Изменить мысли. Рассуждая о причинах одиночества, старайтесь не упускать из виду того, что кое-что можно изменить (например, негативный образ своего «я» или неверные навыки общения), а кое-что останется неизменным. Одиноким вдове, например, не вернешь мужа, и изменить социальный статус вдовы, неизменно связанный с отчуждением и одиночеством, тоже невозможно.

Однако, несмотря на то что те или иные конкретные обстоятельства подопечных изменить невозможно, им (подопечным) можно помочь изменить отношение к своему одиночеству. Часто в разных ситуациях подопечные начинают жаловаться на судьбу, негативное, пессимистическое мышление и навязчивые мысли о том, что жизнь была сурова, несправедлива к ним. Со всем этим надлежит мягко, но настойчиво работать. Чувство одиночества обязательно уменьшится, если человеку помочь взглянуть на жизнь оптимистически, не меняя тревожных, вызывающих беспокойство личных и общественных перемен.

Один душепопечитель помогает одиноким людям принять «образ жизни, направленный на поддержание связей»²⁶⁶. Если люди уклоняются от общения с другими людьми, скрываются за социальными масками, разобщаются друг с другом, состояние одиночества усугубляется. Напротив, работа, творческие занятия, хобби, интерес к жизни и посещение церковных собраний — вот что помогает подопечным общаться с людьми и участвовать в событиях. Подобное общение и контакты могут спасти от одиночества или избавить от эгоцентрических устремлений любого человека.

Напоминания о силе, всевластии и сострадании нашего Бога также могут помочь людям изменить свои установки и относиться к жизни более объективно, даже если кажется, что

265 Richard Wolff, *The Meaning of Loneliness* (Wheaton, 111.: Key, 1970).

266 Harvey H. Potthoff, *Loneliness: Understanding and Dealing with It* (Nashville: Abingdon, 1976).

обстоятельства невозможно изменить. Время от времени также полезно напоминать подопечным, что одиночество редко бывает вечным.

4. Повысить уровень самоуважения. Одиноким людям следует помочь постичь и осознать свои силы, возможности и духовные дарования в той же мере, что и бессилие, немощь и слабость. Мы все почти всю жизнь разговариваем сами с собой (обычно не очень громко), и часто наш внутренний голос убеждает нас в том, что мы непривлекательны, ничего не понимаем и нас никто не любит²⁶⁷. Временами мы сравниваем себя с другими людьми, более популярными или результативными, и при этом еще больше убеждаемся в своей неполноценности. В результате у нас формируется сниженная самооценка и остается мало желания и веры на преодоление новых проблем.

Подопечным следует напоминать, что Бог ценит и любит всякого человека²⁶⁸, что Он может очистить от всякой неправды²⁶⁹, что каждый из нас имеет способности и дарования, которые можно развить и что все люди немощны, но с этой немощью можно жить, и со всякой немощью можно ужиться. Подопечным можно помочь постичь тот факт, что никто из людей не способен достичь совершенства в своих занятиях, так что нам следует прекратить жаждать невозможного. Вместо этого мы обязаны научиться с Божьей помощью делать лучше в рамках возможного и с теми способностями и дарами, которыми мы наделены.

Проблема самоуважения более детально рассматривается в главе 21. Если проблема подопечного, страдающего от одиночества, в этом, рекомендуется проработать ее на первом этапе борьбы с одиночеством.

5. Вдохновить на преодоление. Даже подопечному с позитивным представлением о самом себе требуется порой большое мужество, чтобы обратиться к близким. А что если близкие станут порицать нас или отвергнуть? А что если они не откликнутся на наши призывы? Все это стесняет и угрожает нашему «я».

Надо полагать, именно здесь душепопечитель должен побудить и поддержать подопечного удовлетворить свои нужды в общении с близкими. Можно постоянно обсуждать с ним вопросы типа «Кого вы могли бы просить об одолжении?», «Каким конкретно образом вы обратитесь к окружающим людям?», «Что вы делали (или не делали) в прошлом, чтобы уклониться от тесного общения с людьми?» Когда подопечный рискнет бороться с этой проблемой, душепопечитель может обсудить с ним, как мероприятия по наведению мостов с окружающими будут исполняться, какие и где в этом смысле возможны неудачи и как их предотвратить.

6. Приобрести навыки общения. Некоторые причины одиночества исправить невозможно, но на отдельные можно воздействовать, поправить их или полностью исправить. Люди, например, могут постепенно отказаться от телевизора, проводить больше времени вместе за семейными делами, пересмотреть образ жизни, связанный с фанатичным трудом и эгоцентрическим отношением, или подключиться к живой церковной практике. Все это может быть связано с обращением к людям, но для некоторых людей это может показаться очень трудным делом, поскольку у них нет навыков социального общения и коммуникации. Часто они относятся к социопатам, это черствые, равнодушные люди; они не знают, как им вести себя в социальных ситуациях.

Душепопечители могут выявлять социальные промахи людей, учить их общению друг с другом и помогать подопечным давать оценку собственным успехам в попытках взаимодействия с близкими. Глава 16 этой книги, в которой обсуждается проблема межличностных отношений, может пригодиться тем душепопечителям, которые работают с одинокими людьми, необученными основным навыкам общения.

267 Такова, по мнению психолога Альберта Эллиса, основа рационально-эмотивной терапии.

268 Ин. 3:16.

269 1 Ин. 1:9.

7. Удовлетворить духовные потребности. Некогда популярный христианский гимн начинался так: «Разве я могу быть одиноким, если Ты всегда со мной, Иисус?» Смысл этих слов, быть может, таков, что подлинно верующие не имеют особой надобности в человеческом общении, однако, как мы имели возможность убедиться выше, Бог объявил, что люди должны общаться друг с другом, если им не хочется оставаться в одиночестве.

Но не следует думать, что установление межличностных связей является единственным решением проблемы одиночества. Одиночество не исчезнет окончательно до тех пор, пока личность не предстанет пред Иисусом Христом. Он любит каждого из нас безусловно²⁷⁰, Он умер за нас и дает каждому из нас возможность прийти к Нему через исповедание своих грехов, Он встречает нас с распростертыми объятиями как приемных детей²⁷¹ и становится другом, более близким, нежели брат²⁷². Его Дух Святой обитает во всяком верующем²⁷³, подкрепляет нас в немощах наших, ходатайствует за нас и все более уподобляет нас Иисусу Христу²⁷⁴.

Бог есть, и Его присутствие можно чувствовать. Он общается с нами через Свое Слово, и вместе с тем услышать Бога ушами нельзя. Бог также нематериален, непостижим, неосязаем; до Него нельзя дотронуться рукой, Его нельзя видеть. И здесь на первый план выступает Его доступное осязанию тело — Церковь. Церковь — это сообщество, которое врачует, содействует, несет любовь, милость и подкрепление. Как член этого сообщества и последователь Иисуса Христа, душепопечитель должен распространять эту любовь и милость, свидетельствовать подопечным о Самом Христе и о поместной церкви, которую Библия называет «Телом Христовым» на земле.

Было бы ошибкой полагать, что верующие никогда не бывают одиноки. В одном исследовании сообщается, что не найдено никакой разницы между одиночеством верующих и неверующих людей²⁷⁵. Эти группы, тем не менее, отличались по способу совладания со стрессовой ситуацией. Христиане, особенно те из них, что придерживаются консервативных богословских установок, склонны видеть в своем одиночестве руку Божию и ищут помощь свыше в борьбе с этой проблемой. Для некоторых из них данное обстоятельство становится основанием для пассивности — они молятся и ожидают действий со стороны Бога. Вместе с тем, для большинства верующих вера в Бога, молитва, исследование Библии, превращающие одиночество в более терпимое состояние, становятся дополнительными средствами преодоления стресса²⁷⁶.

Предупреждение одиночества

Чтобы ослабить одиночество нужно воздействовать на его основные причины, и в этом смысле есть несколько средств.

1. Укрепление поместной церкви. Поместная община должна быть наилучшим средством против одиночества. Людей надлежит ободрять, привлекать к участию в богослужениях и других мероприятиях и к общению с членами церкви. Курсы библейской подготовки или занятия в группах разбора Библии, неформальное общение, выполнение финансируемых общиной работ и общественных проектов, посещение концертов, участие в

270 Ин. 3:16; Рим. 8:35–39.

271 Рим. 8:14–17.

272 Прит. 18:24.

273 Рим. 8:9; 1 Кор. 6:19; 1 Ин. 4:13.

274 Рим. 8:26–31.

275 Brian D. Dufton and Daniel Perlman, "Loneliness and Religiosity: In the World but Not of It", *Journal of Psychology and Theology* 14 (Summer 1986): 135–145.

276 R. F. Paloutzian and C. W. Ellison, "Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life", in Peplau and Perlman, *Loneliness: A Sourcebook*, 224–237.

работе хора — все это дает возможность одиноким людям создавать полноценные связи с другими.

К сожалению, не все члены церкви готовы с распростертыми объятиями принимать новых людей. Некоторые церкви холодны и безразличны. Постоянные прихожане не обращают внимания на новообращенных, не приветствуют посетителей или сбивают гостей с толку вежливым, но равнодушным приветствием с кафедры²⁷⁷.

Следовательно, чтобы предотвратить одиночество, руководитель церкви должен вовлекать людей в церковную жизнь и призывать членов церкви принимать, любить, прощать, заботиться и привлекать людей к общению. Сегодня, когда многие из нас оторваны от семей, церковь способна заменить семью. Призывайте людей и семьи посещать друг друга. Должна быть предусмотрена осмысленная, приносящая позитивные ощущения деятельность, особенно это касается выходных, когда одинокие люди часто отправляются в бары, вступают в случайные интимные связи и делятся сокровенными переживаниями со случайными попутчиками — все в попытке найти любовь и общение.

2. Борьба со стрессом. В книге об одиночестве, увидевшей свет несколько лет тому назад, Ралф Киз писал, что большинство из нас желает испытать чувство общности с другими, но еще больше мы желаем уединения, удобств и свободы передвижений. К сожалению, эти три ценности более всего препятствуют единству общества²⁷⁸. Можно ли рассчитывать на ближних и поддерживать с ними дружеские отношения в наше время, которое дорожит мобильностью, компьютерной технологией, урбанизацией, телевидением, видеомагнитофонами и другими дегуманизирующими средствами влияния? Ответ на этот вопрос, по всей видимости, будет положительным, однако с определенными оговорками. Можно поддерживать воистину тесные, дружеские отношения с несколькими людьми. А при таких отношениях придется жертвовать своим временем и силами для созидания глубоких межличностных отношений в наше время, когда поверхностность и пустота представляются более удобными. Семинары, презентации и сеансы душепопечения можно использовать для оказания помощи людям, которые хотят научиться управлять своим временем и взаимоотношениями так, чтобы предотвратить одиночество.

3. Формирование чувства собственной значимости и компетенции. Одиночество, как мы уже говорили, возникает порой из-за самозащитных установок и реакций людей со сниженной самооценкой, которые не владеют эффективными навыками общения. Если удастся справиться с этими проблемами, то можно будет преодолеть и проблему одиночества. Когда дети и взрослые приобретают навыки общения, способность поддерживать связи с себе подобными и формируют объективные установки, они полноценно общаются друг с другом и тем самым справляются с одиночеством.

Всему этому можно научиться в церквях, школах, у душепопечителей или на семинарах, проповедях, с использованием книг, статей и кассет. Обучение будет проходить успешнее, если его начать и практиковать в домашних условиях. Открытое общение, уважение и забота друг о друге, терпимое отношение к недостаткам ближних, общая работа и отдых, совместное посещение богослужений — вот некоторые средства, которые помогут душепопечителям и членам церкви уменьшить отрицательное воздействие одиночества и предотвратить его появление.

4. Побуждение к духовному росту. Состояние одиночества пропадает и не возобновляется, если человеку помогают строить тесные отношения с Богом и с людьми.

²⁷⁷ Недавно я посетил одну церковную общину, в которой всех членов собрания, ходивших в эту церковь, после песнопения пригласили занять свои места, между тем как гостям (в том числе и мне) мест не предоставили. От нас ожидали, что мы назовем свои имена, а затем наденем знаки, отличающие «гостей». Намерение у этой общины было благим: обратить внимание на гостей. Но это ставит людей в неловкое положение, и они ощущают угрозу, особенно очень застенчивые, которые не любят называть свои имена.

²⁷⁸ Ralph Keyes. *We, The Lonely People* (New York: Harper & Row, 1973).

Одиночество людей, способных «постичь свои духовные дарования и направить их на цели, которые поставил перед ними Бог, будет поглощено жизнью, исполненной отношениями жертвенной любви. Вместо пустоты жизнь наполнится смыслом»²⁷⁹. Итак, содействие людям в духовном росте становится важным способом предотвращения одиночества²⁸⁰.

Заключительные замечания

Большинство из нас живет в обществе, в котором быстрые перемены и новейшая технология препятствуют сближению людей и стимулируют одиночество. Люди сторонятся друг друга даже в семьях и церквях. Пытаясь установить дружеские отношения и подавить внутреннее ощущение изолированности, многие люди слепо доверяют посторонним (например, партнерам в случайных интимных связях, собутыльникам и попутчикам в транспорте).

Отношения с ближними, исполненные любви и милости, помогают справиться с одиночеством, особенно людям, не страдающим от сниженной самооценки, социальной некомпетентности и неуверенности в себе. Вместе с тем уверенность в себе и общение с людьми не решают окончательно проблемы одиночества. Душепопечители должны говорить людям о необходимости развивать близкие отношения с Богом. Мы должны помочь им установить прочные взаимоотношения, по крайней мере, с несколькими людьми, включая домочадцев, причем в этих взаимоотношениях должны присутствовать взаимная открытость, принятие, уважение и признание уникальности, неповторимости каждого человека.

Библиография

Ellison, Craig W. *Saying Good-bye to Loneliness and Finding Intimacy*. San Francisco: Harper & Row, 1983[♦].

Gordon, Suzanne. *Lonely in America*. New York: Simon and Schuster, 1976[♦].

Natale, Samuel M., ed. *Psychotherapy and the Lonely Patient*. New York: Haworth Press, 1986.

Peplau, L. A., and D. Perlman, eds. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience, 1982.

Tournier, Paul. *Escape from Loneliness*. Philadelphia: Westminster, 1962[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

279 Ellison, *Loneliness*, 234.

280 См. главу 37.

Глава 8.

Депрессия

Силвии тридцать один год. Она впервые обнаружила симптомы депрессии после рождения второго ребенка. Беременность и роды протекали благополучно, и все были в восторге от появления на свет здорового младенца, мальчика.

По возвращении из больницы у Силвии отмечалось ярко выраженное утомление, но она считала, что это последствия беременности, недосыпания в связи с кормлением ребенка и заботой о двух малышах.

Однако месяц проходил за месяцем, а усталость не только не пропадала, но и усугублялась; настроение у Силвии становилось все хуже. Она часто плакала, чувствуя свою несостоятельность, и наконец перестала справляться с обязанностями матери. Муж помогал и поддерживал ее чем мог, но вскоре понял, что Силвия утратила интерес почти ко всему: к друзьям, духовной жизни, новостям, к дому, семье и даже к своей профессии, которая ей очень нравилась до второй беременности. Силвия говорила, что у нее нет сил сходить в церковь, встретиться и поговорить с друзьями, вступить в интимную близость с мужем и даже посетить врача или душепопечителя.

Она пыталась понять, как ей жить дальше, но не находила решения. Время от времени ее посещала мысль о самоубийстве, но стоило ей подумать, как это отразится на ее детях и муже, и она отгоняла эти помыслы. Ей становилось не по себе от мысли, что это вызовет недовольство Бога. Вот почему суицидных попыток она не предпринимала, но все же желала уйти из жизни.

Когда же Силвия в конце концов оказалась на приеме у душепопечителя, она узнала, что депрессия нередко держится в течение длительного времени, а выход из депрессии совершается медленно и постепенно. Семейный врач подтвердил, что медицинских причин для депрессии у нее нет, и после этого началась работа душепопечителя, он помогает ей теперь совладать с внутренними и внешними нагрузками. Но наибольшую помощь оказала поддержка мужа. Он находился рядом с ней все это время, хотя отчаяние, в которое впадала Силвия, было для него гораздо большим испытанием, чем она могла себе представить.

Ванс Хавнер, известный баптистский проповедник, как-то писал, что христианская жизнь протекает в трех уровнях²⁸¹. Первый — это «дни пиковых достижений», когда все идет гладко и мир кажется ярким. Переживания подобного рода бывают временными, поскольку не могут продолжаться вечно. Было бы неразумно считать, как это делают многие люди, что всю жизнь можно прыгать с одного горного пика на другой, словно между ними нет долин или пропастей. Нет, наша жизнь в большей мере состоит из «будней, наполненных повседневными делами, без особых печалей и радостей» (второй уровень). И, наконец, имеется третий уровень, то есть «тяжелые дни», когда мы с трудом «продираемся» через волнение, неверие, отчаяние и уныние. Порой эти дни тянутся месяцами и даже годами, пока нам не станет легче и не появятся первые победы. «Тяжелые дни», длящиеся достаточно долго, — это дни депрессии.

Депрессия (в прошлом ее называли меланхолией) была признана проблемой, представляющей общий интерес, более трехсот лет тому назад. Этот феномен наблюдается у людей всех возрастных периодов (включая и младенцев) и встречается повсюду в мире²⁸².

281 Vance Havner, *Though I Walk through the Valley* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1974). Эту книгу автор написал после смерти жены и название ее заимствовано из Пс. 22:4.

282 Согласно данным департамента психического здоровья Всемирной организации здравоохранения, более 100 миллионов людей на планете страдают клиническими формами депрессии; накапливаются свидетельства, указывающие на

Чаще всего депрессия выявляется у подростков и молодых людей. Она портит жизнь приблизительно 30—40 миллионам людей только в Соединенных Штатах Америки²⁸³. Некоторые из величайших полководцев, государственных мужей, музыкантов, ученых и богословов были жертвами депрессии, ибо она не различает лиц. Депрессия пользуется репутацией «насморка» среди душевных расстройств, ибо считается, что это «самая распространенная, серьезная, требующая многих жертв психическая болезнь, поражающая человечество в наше время»²⁸⁴. При определенных обстоятельствах почти каждый из нас испытывал депрессию; иногда она приходит, когда мы меньше всего ожидаем ее появления. Легкие формы депрессивных расстройств протекают в форме «нормальной» печали — реакции на личные поражения, разочарования и другие неблагоприятные ситуации. Более серьезная депрессия набрасывается на свои жертвы, принося отчаяние, страх, ярко выраженное утомление, длительную апатию, отчаяние и жесточайшую скорбь²⁸⁵.

По всей видимости, нет и двух людей, которые переживали бы это широко распространенное состояние одинаковым образом. Само слово «депрессия» обозначает целый ряд симптомов, которые отличаются по тяжести, частоте, длительности и происхождению. Сигналами депрессии могут быть: 1) печаль, нередко с пессимистическим оттенком и ощущением безнадежности; 2) апатия и вялость, отчего людям бывает трудно что-либо делать и принимать решения; 3) ярко выраженное утомление с ослаблением энергетического потенциала и утратой интереса к работе, половому общению, религии, увлечениям и другим видам деятельности; 4) сниженная самооценка, часто наряду с самокритикой, ощущением вины, никчемности, досады и беспомощности; 5) утрата непосредственности; 6) бессонница и ослабление концентрации внимания; и часто 7) потеря аппетита. При депрессивном расстройстве в форме так называемой замаскированной депрессии²⁸⁶, у больного отмечаются многие вышеописанные симптомы, но он отрицает чувство печали. Знающий душепопечитель заподозрит наличие депрессии, даже если его подопечный улыбается. Во многих случаях за симптомами депрессии скрывается подавленный, не нашедший иного социально-приемлемого выражения гнев. Согласно одной традиционной теории, этот гнев часто загоняется внутрь и направляется против самого человека.

Депрессивные реакции классифицируются по-разному, в зависимости от употребления терминов, например: реактивные депрессии — против эндогенных, первичные — против вторичных, униполярные — против биполярных. *Реактивная* депрессия (иногда ее называют экзогенной или невротической) является обычно реакцией на какие-то реальные или воображаемые лишения или травмы, протекает на фоне ярко выраженной тревоги кратковременно и часто проходит сама по себе. *Эндогенная* депрессия (также называемая автономной, а иногда и психотической), которая, вероятнее всего, возникает спонтанно, по

стремительный рост этого числа; A. J. Marsella, "Depression", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley-Interscience, 1987), 303.

283 Эти данные взяты из статьи о депрессии, иллюстрация к которой дана на обложке журнала *Newsweek*, 4 May 1987, 48–57.

284 Heinz E. Lehmann, "Affective Disorders: Clinical Features", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry* IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, 4th ed. (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 786–811. Согласно одному сообщению, психотическая депрессия отмечается у 2–3 процентов мужчин и 4–9 процентов женщин; риск возникновения этой болезни составляет 10 процентов для мужчин и 25 процентов для женщин; см.: "The Nature and Causes of Depression — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter A* (January 1988): 1–4.

285 Есть много личных свидетельств, посвященных описанию депрессивных расстройств; см., напр.: James W. Bennett, *A Quiet Desperation* (Nashville: Thomas Nelson, 1983); Don Baker and Emery Nester, *Depression* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1983).

286 Stanley Lesse, ed., *Masked Depression* (New York: Jason Aronson, 1974).

внутренним причинам, и протекает на фоне сильного отчаяния, сопровождаемого порой стремлением к самоубийству, длится долгое время, трудно поддается лечению, и к тому же возможны рецидивы. *Первичная* депрессия возникает сама по себе, в то время как *вторичная* депрессия — вследствие применения определенных медикаментов, особенностей питания, а также различных заболеваний, таких, например, как рак, диабет и даже грипп. *Униполярная* депрессия протекает в форме одногодвух эпизодов первичной депрессии. Реже встречается *биполярная* депрессия, протекающая в форме маниакальных фаз, перемежающихся с фазами депрессивного поведения. Большинство специалистов проводят различие *между* всеми этими формами депрессии и *печалью* (или непатологической подавленностью), более мягким, по обыкновению временным и почти универсальным расстройством настроения, возникающим вследствие поражений, разочарований и других неблагоприятных ситуаций²⁸⁷.

Все это указывает на то, что депрессия — это широко распространенное состояние, которое вместе с тем трудно определить, трудно с точностью описать и трудно лечить.

Библия и проблема депрессии

Депрессия — это медицинский термин, который в Библии не обсуждается, хотя само по себе депрессивное состояние здесь описывается довольно часто. Например, псалмы 68, 87 и 101 — это песни отчаяния, безысходности, безнадежности, но, заметьте, при этом всегда говорится об уповании на Бога. Давид одновременно печалится и радуется, когда пишет:

Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься?
Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя
моего и Бога моего

(Пс. 42:5).

Как известно из Библии, Иов, Моисей, Иона, Петр и даже весь народ Израиля испытывал депрессивные переживания²⁸⁸. Пророк Иеремия написал целую книгу — Плач Иеремии. Илия убедился во всемогуществе Божьем на горе Кармил, но когда угрозы Иезавели ввергли его в отчаяние, он отошел в пустыню. Он хотел умереть и, быть может, так и случилось бы, если бы не «лечение», которое Бог назначил ему через ангела²⁸⁹. Библия описывает также невыразимые душевные муки, которые перенес Иисус в Гефсимании: «И взяв с Собой Петра и обоих сыновей Зеведеевых, начал скорбеть и тосковать. Тогда говорит им Иисус: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте со Мною»²⁹⁰.

Убедительность этих примеров, как и множества других упоминаний о боли, с которой переживается горе, свойственна Библии. Объективно описанное отчаяние контрастирует здесь с определенной надеждой. Всякий верующий, попавший в трясину депрессии, рано или поздно проходит через это и познает новую и вечную радость. Библия больше внимания уделяет не человеческому отчаянию, а упованию на Бога и уверенности, если не в земной, то в небесной жизни²⁹¹. Молитва Павла за римлян в один прекрасный день будет доступна всем христианам: «Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою»²⁹².

287 Превосходное обсуждение вопросов классификации депрессивных расстройств, см.: Archibald D. Hart, *Counseling the Depressed* (Waco, Tex.: Word, 1986).

288 Иов. 3; Чис. 11:10–15; Ион. 4:1–3; Исх. 6:9; Мф. 26:75.

289 3Цар. 19.

290 Мф. 26:37,38.

291 См., напр.: Пс. 33:16–18; 102:13,14; Мф. 5:12; 11:28–30; Ин. 14:1; 15:10; Рим. 8:28.

292 Рим. 15:13.

Причины депрессии

Причины депрессии могут быть разнообразны. Зачастую отмечается комбинированное действие нескольких причин, и если вам удастся обнаружить и постичь каждую из них, а затем оказать своим подопечным необходимую помощь, то такое душепопечение, по всей видимости, принесет наилучшие результаты.

Работе христианских душепопечителей мешает большое число мифов о депрессии, которые в наше время получили широкое признание и порой даже проповедуются. Например, *не* соответствуют действительности утверждения, что депрессия всегда является следствием греха или отсутствия веры в Бога; что все формы депрессии возникают по причине жалости к самому себе; что христианин не может впасть в депрессию; что от депрессивных переживаний можно избавиться раз и навсегда с помощью духовных упражнений; что счастье — это выбор; что выражение «христианин в депрессии» содержит в себе явное противоречие²⁹³.

Христиане, подобно всем остальным, впадают в депрессию, причины которой можно объединить в две большие группы: наследственно-биологические и психологически-когнитивные.

1. Наследственно-биологические причины. Часто причиной депрессии выступает биологический фактор. Мы знаем, что недосыпание, гиподинамия, побочное действие фармакологических веществ, соматических болезней и несбалансированное питание могут приводить к развитию депрессии. Тысячи женщин испытывают депрессию ежемесячно, когда у них возникает предменструальный синдром, а некоторые переживают послеродовую депрессию. Другие биологические причины, например, нейрохимические расстройства, опухоли мозга и эндокринная патология, также приводят к возникновению депрессии, хотя развитие депрессии при этом проследить весьма сложно.

Выявлен определенный, хотя и спорный, вклад генетических дефектов в развитие некоторых семейных формы депрессивных расстройств. Здесь затруднительно привести какой-либо пример, поскольку данных, свидетельствующих о четком, неоспоримом вкладе генетических дефектов в происхождение депрессии, пока не выявлено; иногда поступают противоречивые научные данные²⁹⁴. Еще одна группа исследователей связывает депрессию с особенностями биохимии мозговых медиаторов, которые часто поддаются действию антидепрессивных лекарств.

Арчибалд Харт выдвинул предположение, что депрессию, развившуюся у Илии после встречи с пророками Ваала²⁹⁵, можно считать, по всей видимости, примером физиологической «постадrenalиновой депрессии», которая нередко проявляется у людей, находившихся накануне на эмоциональном «пике».

Всякий раз, после того как организм расходует повышенное

293 Мы сочли уместным опустить указания на источник этих воззрений, которые большей частью были в свое время опубликованы; краткий обзор дискуссий между евангельскими христианами о христианских мифах о депрессии см.: Hart, *Counseling the Depressed*, 21–35.

294 J. I. Nurnberger and E. S. Gershon, "Genetics of Affective Disorders" in *Neurobiology of Mood Disorders*, ed. R. Post and J. Ballenger (Baltimore: Williams and Wilkins, 1984); R. J. Cadoret et al., "Genetic and Environmental Factors in Major Depression", *Journal of Affective Disorders* 9 (September 1985): 155–164; Sverre Torgersen, "Genetic Factors in Moderately Severe and Mild Affective Disorders", *Archives of General Psychiatry* 43 (March 1986): 222–226. Согласно одному из последних сообщений, «существование семейных депрессий не вызывает сомнений, однако точный механизм передачи по наследству неизвестен, и трудно отделить воспитание от наследственности»; см.: "The Nature and Causes of Depression — Part II", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (February 1988), 3.

295 3 Цар. 18,19.

количество адреналина, например, во время повышенных внешних и внутренних нагрузок в случае чрезвычайных происшествий, публичных выступлений или окончания чего-либо к назначенному сроку, адреналовая система постепенно истощается и переходит на другой режим функционирования, когда необходимость в адреналине снижается. Это явление напоминает штиль после шторма (правда, настоящий штиль больше походит на полное отключение тока). Многие из нас переживают такое физиологическое явление, как депрессия. Так организм на своем языке как бы требует отдыха; это состояние отбивает охоту ко всему и требует столько энергии, что вы нуждаетесь в периоде восстановления. Во время отдыха надпочечники и другие важные элементы адреналовой системы восстанавливают свой потенциал. Чем дольше ваш организм находился в условиях повышенной траты адреналина или энергии, тем дольше требуется соответствующий период восстановления... По мере старения запас сил адреналовой системы неуклонно уменьшается, и депрессивные состояния после адреналиновых пиков возникают быстрее²⁹⁶.

Илия отдыхал и спал до тех пор, пока его адреналовая система не восстановила резервов. Быть может, именно этим путем Господь решил исцелить пророка от постадреналиновой депрессии.

Исследования по генетике и биохимии депрессии проводятся в комплексе и развиваются в быстром темпе. Ученые все еще сомневаются, то ли депрессия приводит к нарушению биохимических процессов мозга, то ли биохимические нарушения в мозгу — к депрессивным нарушениям мышления. Тем не менее один из бывших президентов Американской психиатрической ассоциации предсказывал, что кого-то из исследователей в этой области в недалеком будущем ждет Нобелевская премия²⁹⁷.

2. Психологически-когнитивные причины. Депрессией, порождающей серьезные проблемы, связанные с психическим здоровьем, страдает примерно от 4 до 9 процентов всего населения, и эти цифры резко возрастают у молодого поколения. Около 25 процентов представителей студенческой молодежи отмечали у себя депрессию хотя бы один раз, а 33 процента отчисленных из высших учебных заведений страдали серьезными формами депрессии уже перед окончанием средней школы²⁹⁸. Подобная потрясающая статистика привела к заключению, что в основе возникновения многих форм депрессии лежит действие возрастных, психологических, межличностных, духовных и других неорганических факторов.

1) События или обстоятельства прошлого и семейные причины. Согласно некоторым данным, причиной депрессии в более позднем возрасте могут служить детские переживания человека. Много лет назад исследователь Рене Шпиц опубликовал исследование о детях,

²⁹⁶ Hart, *Counseling the Depressed*, 96, 97; см. также: Archibald D. Hart, *The Hidden Link between Adrenalin and Stress* (Waco, Tex.: Word, 1986).

²⁹⁷ Keith Brodie, chancellor of Duke University, quoted in "New Hope for the Depressed", *Newsweek*, 24 January 1983, 39–42.

²⁹⁸ Frederick G. Lopez, "Family Structure and Depression: Implications for the Counseling of College Students", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 508–511.

которые воспитывались в детских благотворительных учреждениях²⁹⁹. Лишенные постоянных теплых отношений со взрослыми людьми, эти дети обнаруживали апатию, слабое физическое здоровье и унылое настроение как проявление депрессии, которая могла у них продолжаться и в более позднем возрасте. Вероятность возникновения депрессии у детей увеличивается, когда родители явно или неявно отвергают их или когда честолюбивые семьи, стремящиеся создать себе общественное положение, устанавливают высокие, нереальные стандарты, соответствовать которым дети неспособны. Если эти стандарты слишком высоки или слишком жестки, поражение почти неизбежно, после чего практически всегда развивается депрессия. Это особенно вероятно, когда один из родителей сам страдает депрессией³⁰⁰.

Депрессия вероятнее всего разовьется у подростков, конфликтующих с родителями; у детей, испытывающих проблемы из-за разделения с семьями; у людей, живших в нестабильных семьях; у студентов высших учебных заведений, имеющих негативные представления о своих семьях³⁰¹. Эти переживания не всегда приводят к развитию депрессии, но увеличивают риск возникновения тяжелой депрессии в дальнейшем.

2) Стресс и серьезные утраты. Хорошо известно, что жизненные стрессы — внешние и внутренние нагрузки — стимулируют возникновение депрессии, особенно в том случае, когда эти стрессы несут с собой угрозу³⁰² или порождены теми или иными утратами. К депрессии может привести потеря физических возможностей, работы, положения, здоровья, свободы, успеха, жилья и многого другого, что имеет ценность для человека. То же самое верно и в отношении утраты близких. Развод, смерть или длительная разлука с дорогими тебе людьми переживаются болезненно и признаются событиями, которые приводят к депрессиям и наносят наиболее серьезный вред.

3) Приобретенная беспомощность. Согласно одной теории, депрессия чаще всего развивается у людей в неблагоприятных обстоятельствах, когда они убеждаются в своей частичной или полной беспомощности перед окружающим миром³⁰³. Легко впасть в депрессию, когда мы раз за разом убеждаемся, что неприятную ситуацию нельзя предотвратить или избежать, сколько ни старайся; что ничего нельзя сделать, чтобы облегчить наши страдания, добиться цели или привести к определенным переменам. В подобных обстоятельствах, бывает, у нас возникает убежденность в беспомощности перед окружающим миром. Вполне вероятно, что это может объяснить некоторые формы депрессии у сломленного горем человека, который не в силах вернуть своего возлюбленного; у студента, неспособного наладить отношения с сокурсниками и преуспевать в учебе; у пожилого человека, бессильного обратить течение времени вспять и вернуть физические возможности. Если у них появляется хотя бы частичный контроль над окружающим миром, тревога может уменьшиться и даже исчезнуть.

299 Rene Spitz, "Anaclitic Depression", *Psychoanalytic Study of the Child* 2 (1946): 312–342.

300 D. A. Cole and L. P. Rehm, "Family Interaction Patterns and Childhood Depression", *Journal of Abnormal Child Psychology* 14 (1986): 297–314.

301 Ibid.; см. также: Kathleen McCoy, *Coping with Teenage Depression* (New York: New American Library, 1982).

302 S. Folkman and R. S. Lazarus, "Stress Processes and Depressive Symptomatology", *Journal of Abnormal Psychology* 95 (1986): 107–113.

303 Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development and Death* (San Francisco: Freeman, 1975). Некоторые ученые выступили против этой теории. Например, по данным одного исследования, группу депрессивных больных, проверяя их поведенческие реакции на неприятные раздражители, сравнивали с контрольной группой, — больные не ощущали своей беспомощности перед окружающим миром; см.: Harold A. Sackeim and Andrea Zucker Wegner, "Attributional Patterns of Depression and Euthymia", *Archives of General Psychiatry* 43 (June 1986): 553–560.

4) Когнитивные (познавательные) причины. Умение человека интерпретировать опыт часто определяет его чувства и действия. Такова основная исходная предпосылка когнитивной модели депрессии. Так, например, если у нас отрицательные мысли, мы видим все в жизни с мрачной стороны, придерживаемся пессимистического мировоззрения и не обращаем внимания на положительные стороны, то возникновение депрессии почти неизбежно.

По утверждению психиатра Аарона Бека, люди, впавшие в депрессию, обнаруживают отрицательные мысли в трех областях³⁰⁴. Во-первых, у них отмечаются отрицательные представления об окружающем мире и о своем жизненном опыте. Жизнь для них — это непрерывная череда тягостных переживаний, препятствий и поражений в мире, который «катится в преисподнюю». Во-вторых, у многих депрессивных больных имеется негативное представление о себе как о несовершенных, неполноценных, ничего не стоящих людях, неспособных быть счастливыми. Это в свою очередь может порождать самобичевание и жалость к себе. В-третьих, некоторые люди рассматривают отрицательно и будущее. Оно у них безрадостное, неизменно мрачное и безнадежное.

Отрицательные мысли подобного свойства некоторые люди используют, чтобы установить контроль над ближними, воздействуя на них с целью добиться желаемого. Люди, заявляющие: «Я — недобрый», неосознанно стремятся заставить окружающих сказать: «О нет, на самом деле вы — прекрасный человек!» Самообвинение, стало быть, становится средством манипулирования ближними, чтобы добиться от них комплимента в свой адрес. Однако подобные комплименты в действительности никого ни в чем не убеждают, так что отрицательные мысли и депрессия продолжают существовать и развиваться. С другой стороны, имея негативные представления в вышеуказанных трех областях, люди теряют остроту реакции, чувствительность к боли и разочарованиям, связанные с действием отрицательных мыслей, когда они претворяются в жизнь.

5) Гнев. Согласно старой и широко распространенной точке зрения, депрессия возникает в том случае, когда удерживаемые внутри человека гнев, ярость, крайнее раздражение обращаются на него самого³⁰⁵. Одни люди (и таковых множество) воспитывались в домах (а иногда учились и в школах), где выражение гнева за счет внешнего, экспрессивного поведения считалось социально неприемлемым. Другие посещают церкви, где гнев считается грехом. Третьи убеждены в том, что нельзя даже просто сердиться, и потому отрицают появление у себя чувства неприязни, когда переживают его. Вдова, например, может гневаться на мужа, который умер, оставив ее «поднимать» детей в одиночестве; но подобный гнев, ярость, крайнее раздражение подобного рода представляются иррациональными и наверняка вызовут чувство вины. В результате этот гнев не воспринимается, отрицается его носителем и сохраняется в глубине души.

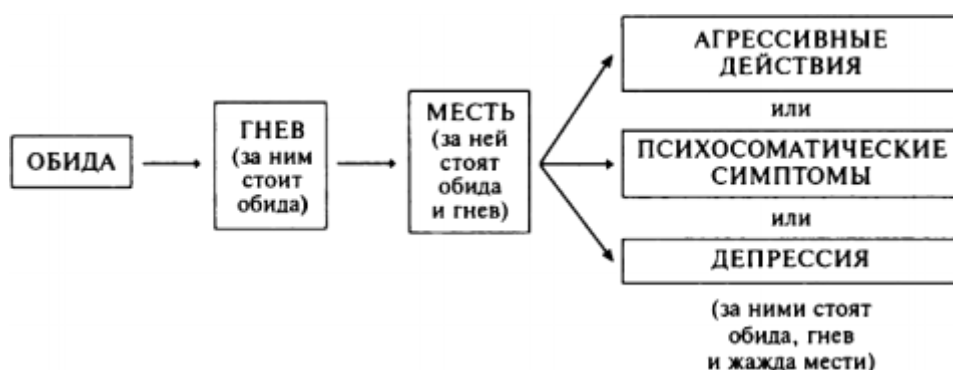
Что происходит далее? Гнев, удаленный из сферы нашего сознания, никуда не исчезает и продолжает «тайно» действовать и так или иначе, иным образом, влияет на наше поведение. Нижеследующая схема поясняет этот процесс³⁰⁶.

Мы испытываем, наверное, наибольший гнев, когда слова или злые дела кого-то из ближних задевают наши чувства. Нам бы следовало вместить эту обиду, мы же начинаем размышлять о ней, стараясь понять, отчего такое могло случиться именно с нами, и тогда начинаем гневаться. Гнев возмущается и укрепляется так, что скрывает обиду. Если наше сердце не вмещает гнева, если мы никак не выражаем гнева и не восстаем на него, он затем неизбежно возбуждает в нас жажду мести. Месть «подпитывается» мыслями о том, какой урон надлежит нанести своему ближнему — обидчику или кому-то еще по соседству.

304 А. Т. Beck et al., *Cognitive Therapy of Depression* (New York: Guilford, 1979).

305 Конечно, на самом деле здесь речь идет о другой когнитивной теории. В основе этой теории лежит предположение, что депрессию порождают злые помыслы.

306 Эта схема приводится по книге: Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, 111.: Tyndale House, 1978), 108, 224 и приписывается психологу Дж. Б. Даннингу.



Мсть ведет нас к неблагонамеренным поступкам и злодеяниям, и мы попадаем из-за этого в беду, ибо насилие в обществе не приемлемо, особенно со стороны христиан. Вот почему многие из нас пытаются скрыть свои чувства. Однако на это уходит много энергии, а в результате наши телесные силы истощаются так, что эмоции наши выступают в форме психосоматических расстройств. Некоторые, сознательно или бессознательно, осуждают себя за действия, которые они реализуют или хотят реализовать в той или иной конкретной ситуации, отчего и впадают в депрессию. Подобная депрессия может быть формой эмоционального самонаказания, которое порой ведет даже к самоубийству. Легко понять, почему такие люди чувствуют себя виноватыми, неудачниками и занимаются самобичеванием.

Некоторые люди манипулируют депрессией, используя ее в качестве тонкого и социально приемлемого средства выражения гнева и удовлетворения обиды. Впавший в депрессию человек как бы говорит: «Я грущу и печалюсь; здесь нет моей вины; если я не получу достаточного внимания и сочувствия к себе, мне может стать еще хуже и я даже решусь на крайний шаг». Один автор называет это «формой психологического шантажа»³⁰⁷.

Как видно из схемы, депрессия часто скрывает обиду, гнев и жажду мести, которые затем забываются. Следует подчеркнуть, что данное толкование не объясняет всего феномена депрессии в целом, однако, несомненно, освещает какие-то ее стороны.

6) Грех и вина. Нетрудно постичь, почему грех и вина могут привести к депрессии. Человек, потерпевший поражение или поступивший неправильно, чувствует вину и начинает осуждать себя, проявляет разочарование, безнадежность и другие депрессивные симптомы. Вина и депрессия часто сопровождают друг друга, и трудно сказать, что наступает вначале. По всей видимости, чаще всего вина предшествует депрессии, но порой и депрессия побуждает человека чувствовать вину (ибо видно, что он не в силах справиться с отчаянием). Так или иначе, запускается механизм порочного круга. Вина приводит к депрессии, которая усиливает чувство вины, и так далее.

Последствия депрессии

Мало кому из людей нравится иметь проблемы, но порой проблемы могут быть и полезны. Например, физическая болезнь освобождает нас от работы, окружающие дарят нам свое внимание и симпатию, другие принимают за нас решения или взваливают на себя наши обязанности, так что иногда можно передохнуть и насладиться досугом. То же можно сказать и о периодах, когда мы впадаем в уныние или теряем душевное равновесие. Ничего веселого в невротическом поведении, в том числе и невротической депрессии, конечно, нет, однако все это предоставляет человеку возможность избежать ответственности, «сохранить лицо», привлечь внимание к своей персоне и оправдать свое бездействие. И все же в конечном счете

307 Roger Barrett, *Depression: What It Is and What to Do about It* (Elgin, 111: David C. Cook, 1977).

эмоционально травмированные люди начинают осознавать, что преимущества от депрессии на самом деле не в силах восполнить их нужды. Они начинают ненавидеть свои дела и вскоре приходят к ненависти к самим себе. Это в свою очередь, как мы убедились выше, порождает еще большую степень депрессии.

Депрессия ведет к следующим единичным и множественным последствиям. В сущности, чем глубже депрессия, тем сильнее выражаются ее последствия.

1. Подавленное настроение и чувство беспомощности. Впавшие в депрессию люди часто «хандрят», чувствуют себя жалкими, несчастными, попавшими в безнадежное положение. Вследствие этого они недовольны собой, им трудно принимать решения, временами им не хватает силы даже на простые действия (например, вставать по утрам). Таким образом, их существование характеризуется беспомощностью, утратой интереса к привычной деятельности и повышенной зависимостью от близких.

2. Соматические заболевания. Депрессия, в том числе и тоска, сопровождающаяся чувством отчаяния или одиночества, обнаруживает тенденцию подавлять иммунобиологическую систему организма. В результате человек становится все более подвержен болезням, его организм способен все меньше давать отпор вирусным и другим заболеваниям. Страдающие депрессией люди, следовательно, склонны к болезням больше других; и обратное утверждение также верно: у людей, страдающих расстройствами психической деятельности и душевными болезнями, в результате часто возникает депрессия³⁰⁸.

3. Сниженная самооценка и социальная отстраненность. У человека унылого, утратившего интерес к привычной деятельности и жизни, отмечается сниженная самооценка, жалость к себе и неуверенность. Часто это сопровождается социальной отстраненностью и замкнутым поведением. Бывает, что социальные контакты предъявляют слишком большие требования к личности, так что депрессивный человек уклоняется от общения. Место социальной коммуникации могут занимать сны наяву, бегство в виртуальный мир компьютера или телевидения, беллетристика, алкоголизм и токсикомания. Некоторые мечтают оставить все или отыскать более простую работу. Некоторые так и поступают, но большинству людей, страдающих депрессией, недостает энергии.

4. Повторяющиеся мысли о самоубийстве. На первый взгляд, нет более радикального пути разрешения всех проблем, чем лишить себя жизни. Высока частота суицида и попыток суицида среди подростков, людей одиноких, не имеющих семьи (особенно среди разведенных) и впавших в депрессию. Многие страдающие депрессией люди не помышляют о самоубийстве, однако есть и такие, что предпринимают недемонстративные попытки оставить эту жизнь. У одних суицидные попытки представляют собой неосознанный вопль о помощи, возможность отомстить обидчику или манипуляцию, направленную на воздействие на определенных, эмоционально близких людей. Если некоторые суицидные попытки очевидны и прозрачны (например, когда человек оставляет записку и кончает с собой), то другие производят более странное впечатление и больше похожи на несчастный случай. Если одни люди тщательно планируют действия, направленные на суицид, другие действуют необдуманно, проявляют избыточную активность или находят особые пути игры со смертью. Все вышесказанное поясняет глубокое и потенциально деструктивное влияние депрессии.

Бывает, что депрессия протекает настолько скрыто, что люди сами не подозревают о ее наличии у себя, хотя депрессия проявляется у них как-то иначе, в том числе, и прежде всего, посредством соматических симптомов и жалоб (ипохондрия), агрессивных поступков и психопатических вспышек, импульсивного поведения (включая азартные игры, злоупотребление алкоголем, насилие, агрессивность, а также импульсивное сексуальное поведение), склонности к авариям, чрезмерному увлечению работой и к сексуальным

308 Steven E. Locke, "Depression and Immunity", *Harvard Medical School Mental Health Letter* ² (October 1986); "The Nature and Causes of Depression — Part III", *Harvard Medical School Mental Health Letter* ⁴ (March 1988): 1–4.

проблемам. Все это симптомы *маскированной депрессии*³⁰⁹, которая встречается у детей и подростков, а также взрослых людей. Человек может эмоционально страдать, но выражать свои страдания таким образом, что его действительное душевное отчаяние остается скрытым. Порой такая депрессия маскируется настолько искусно, что даже самые близкие друзья или душепопечители не могут ее распознать.

И все же чаще поведение человека, страдающего депрессией, существенно сказывается на его близких. Людей, живущих рядом с больным депрессией, нередко обременяет его повышенная тревожность, утомляемость, неуверенность в себе, сниженная самооценка, недовольство собой и утрата интереса к привычной общественной деятельности. Как сообщается в одном исследовании, тяготы совместного проживания с больным депрессией человеком настолько велики, что 40 процентов родственников таких больных сами нуждаются в душепопечении³¹⁰.

Душепопечение при депрессии

«Лучшего времени для хандры в истории человечества еще не было», — говорится в одной из последних книг, посвященных депрессии. «Лечить депрессию можно с помощью ряда эффективных медикаментов и средств»³¹¹. Все эти средства в большей мере способны снижать симптомы депрессии, по крайней мере у некоторых людей, а нередко депрессия исчезает полностью³¹².

Больные депрессией часто пассивны, неразговорчивы, слабо мотивированы, пессимистичны и характеризуются безропотной установкой: «Зачем действовать, какой смысл, какой в этом толк?» Душепопечитель, следовательно, должен пробиваться к подопечному на словесном уровне, занимая более активную позицию, чем с другими подопечными. Оптимистически утешительные, ободряющие заявления (но без лишней сентиментальности и наигранности), рассказ о том, как депрессия влияет на людей, терпеливое утешение и ободрение подопечных, чтобы выйти с ними на диалог (но не прямое подталкивание их к этому), расспрос, периодические комплименты и кроткое свидетельство из Писания (но не проповедь) — все это может оказаться полезным. Старайтесь избегать конфронтации, настаивать на детальной проработке или побуждать к действию, особенно в начале курса душепопечения. Эти методики часто повышают уровень тревожности, что может привести к большому разочарованию и пессимизму.

Когда подопечный говорит о своей депрессии, вам надлежит внимательно слушать его. Не пропустите проявлений гнева, обиды, отрицательных мыслей, сниженной самооценки и чувства вины, которые вам потребуются обсудить с подопечным позднее. Подведите вашего подопечного к разговору о тех жизненных ситуациях, которые беспокоят больного больше всего. Не вставайте ни на чью сторону и старайтесь показать, что вам все понятно и вы принимаете все его чувства. Готовьтесь к беседе об убытках, неудачах, отставках и других инцидентах, которые стимулировали данный приступ депрессии.

Работая с больными депрессией, постарайтесь разобраться в собственных чувствах. Не вызывает ли у вас раздражение мрачный, недовольный всем и вся подопечный? Не замечаете ли вы, что ваше внимание легко отвлекается или ваши мысли текут сами по себе, приобретая

309 Stanley Lesse, ed., *Masked Depression* (New York: Jason Aronson, 1974).

310 J. C. Coyne et al., "Living with a Depressed Person", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 347–352.

311 Mark S. Gold, *The Good News about Depression* (New York: Villard Books, 1987); см. также: Dimitri F. Papolos and Janice Papolos, *Overcoming Depression* (New York: Harper & Row, 1987).

312 J. Mervin, "NIMH Data Point Way to Effective Treatment", *APA Monitor* 17 (July 1986): 1, 13; это предварительное сообщение по данным одного исследования по терапии депрессии, финансируемого федеральным правительством.

отрицательный характер? Душепопечение лиц, страдающих депрессией, может оказаться пробным камнем вашей способности служить людям. Подопечным такого рода, по всей вероятности, понадобится особая программа и внимание.

Например, многие депрессивные больные, бывает, попадают в повышенную зависимость от близких. Проводя сеанс душепопечения, спросите себя: «Не ставлю ли я своим поведением человека, заведомо страдающего депрессией, в зависимость от себя? Если я пытаюсь подчинить его, то не затем ли, чтобы ощущать себя сильным или уважаемым? Не провоцирую ли я своим поведением гнев или отрицательные мысли? Может быть, я предъявляю к подопечному такие повышенные требования, что он чувствует себя подавленным и потому склонен впасть в повышенную зависимость от меня?» Душепопечители, не осознающие данных тенденций, порой не помогают подопечным преодолеть депрессию, а только углубляют ее.

По ходу душепопечения депрессивных больных полезной может оказаться та или иная комбинация следующих подходов.

1. Справьтесь о физиологическом состоянии. Полные энтузиазма помочь депрессивному больному душепопечители–немедики порой забывают, что многие депрессивные реакции имеют физическую основу. Есть мнение, что депрессивные настроения на 40 процентов являются прямым следствием телесных страданий, частью, быть может, невыявленных³¹³. Источником депрессий в других случаях может быть неправильное питание подопечных. В основе известного метода, диетотерапии, лежит предположение о том, что депрессия иногда лучше всего поддается лечению с помощью особо подобранного рациона³¹⁴.

Если соматические симптомы или депрессия не снижаются у вашего подопечного уже в начале душепопечения, обязательно посоветуйте ему обратиться к знающему и психологически ориентированному врачу. Душепопечители–немедики не имеют достаточной квалификации, чтобы отделить психологически обусловленные симптомы подопечных от обусловленных физиологически; отделить соматическую депрессию от психогенной могут только врачи.

Душепопечители–немедики могут связаться с врачом–психиатром или другим врачом, который имеет право выписать антидепрессивные препараты. Если депрессия возникла на биологической почве, фармакологическое лечение может исцелить больного. Однако часто антидепрессивные препараты приносят лишь временное облегчение, в результате чего у больного улучшается фон настроения, он становится более покладистым в отношении лечения. После такого лечения душепопечение можно сконцентрировать на нефизических источниках депрессии.

Больше всего споров в психиатрии³¹⁵ вызывает метод электрошоковой терапии (ее называют еще электросудорожной терапией), когда импульс электрической энергии пропускают через головной мозг больного. В ответ на электрический сигнал возникают судорожные реакции и период спутанного сознания, сопровождающийся улучшением настроения. Широко использовавшийся в 1940–х и 1950–х годах, этот метод лечения подвергли справедливой критике в связи с высоким риском неблагоприятных побочных явлений. Тем не менее это лечение все еще находит свое применение, особенно при лечении затяжных депрессивных расстройств, или при упорном отказе от лекарств, или когда фармакологическая и другие виды терапии оказываются безуспешными.

313 Gold, *The Good News*.

314 Richard Carlton, "Nutritional Therapy, Traditional Psychiatry, and You", *Bottom Line Personal* 8 (30 January 1987).

315 Об электрошоковой терапии см.: "Electro-convulsive Therapy", *Consensus Development Conference Statement* 5 (Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 1985).

2. Разберитесь в причинах. Душепопечение проходит легче, когда удастся обнаружить психологические и духовные причины, приводящие к появлению симптомов депрессии. Просмотрите причины депрессивных состояний, о которых говорилось выше в этой главе, а затем, задавая подопечному соответствующие вопросы и внимательно выслушивая его, постарайтесь выявить наиболее вероятные причины его депрессии.

1) Предшествующие факторы. Не вызывают ли депрессию воспоминания о прошлом или отношение семьи? Если да, то полезно, быть может, обсудить эти факторы, чтобы подопечные увидели их в ином свете, и, по возможности, предпринять лечение. Может быть, надо будет помочь подопечным усвоить более эффективные способы общения в семье. Здесь потребуются обратиться к членам семьи вашего подопечного и попросить их принять его, помочь бороться с отрицательными мыслями, активно вовлекать депрессивного больного в семейную жизнь. Если семья налаживает связь с больным, принимает вашего подопечного, проявляет заинтересованность в его делах, он поправляется значительно быстрее.

2) Стресс. Не попал ли ваш подопечный в неприятную стрессовую ситуацию? Какие события вызывают переживания (например, неудача на работе, разлука супругов, в особенности потеря близкого и другие потери)? Попросите человека рассказать о своих чувствах, обсудите с ним методы, которые помогут ему преодолевать болезненные стрессовые реакции и справляться с переживаниями, чтобы жить дальше, несмотря на потери³¹⁶.

3) Приобретенная беспомощность. Убедитесь, не чувствует ли себя беспомощным ваш подопечный перед окружающим миром? Если да, то обсудите с ним, как добиваться поставленных целей, справляться с трудностями, начиная с малого и постепенно переходя к более сложным решениям. Здесь можно поговорить о том, что не все события поддаются нашему контролю, и помочь подопечным понять, что все они находятся во власти Вседержителя, а мы не всегда можем их контролировать³¹⁷.

4) Образ мысли. Нет ли у вашего подопечного отрицательных мыслей? Попросите его изложить некоторые из них. Затем спросите, можно ли считать достоверным подобный вывод? Нельзя ли рассмотреть эту ситуацию под другим углом? Не убеждает ли он сам себя в том, что на самом деле не соответствует реальности? Все это предпринимается с целью сопоставить отрицательные мысли подопечного о мире, о своей личности и своем будущем с реальным положением дел и дать ему правильный метод оценки своих выводов, чтобы мыслить более позитивно и реалистично. Не отрицая наличие стрессовой ситуации, порождающей депрессию, душепопечителю и подопечному следует руководствоваться следующей библейской истиной из Послания к Филиппийцам (4:8): «Наконец, братия (мои), что только истинно... честно... справедливо... чисто... любезно... достоугодно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте».

5) Гнев. Нет ли у вашего подопечного установки на раздор и мщение, порожденные гневом, или на гнев, порожденный обидой? Эти чувства следует разобрать в беседе и выразить их словесно, какими бы иррациональными они ни казались. Обида может врезаться в память настолько глубоко, что порой открывается только после серьезного, детального расспроса и внимательного анализа в течение продолжительного времени. Если нужно будет, можете вернуться к схеме, рассмотренной на предыдущих страницах, и показать, каким образом обида порождает депрессию.

6) Вина. Не совершил ли подопечный греха или какого-то проступка, способного вызвать ощущение вины? Покаялся ли он в этом грехе перед Богом и, быть может, перед близкими? Знает ли ваш подопечный о том, как важно получить Божье прощение и простить самого себя? (См. главу 10.)

316 Более подробно о десятиступенчатом подходе в консультировании лиц, переживающих потерю близкого человека, см.: Hart, *Counseling the Depressed*, 133–145.

317 Евр. 1:3; 13:5; Кол. 1:16,17; Ин. 14:1–4,26,27.

Рассуждая на эти темы, подопечный нередко приходит к пониманию сущности испытываемых им болезненных симптомов и может продумать способы борьбы с депрессивными влияниями. Иногда душепопечитель может рассказать подопечному о своем понимании проблемы и о своих наблюдениях, однако при этом следует предоставить возможность подопечному ответить на эти выводы. Все это способствует лучшему пониманию и нередко ведет к переменам и улучшению.

3. Измените мышление. Большинство людей не избавляются от депрессии. Выход из этого состояния кажется долгим, трудным, он отмечен колебаниями настроения, которые усиливаются, когда приходит время лишений, утрат, неудач и разлук. Депрессивные больные хотят *чувствовать* себя лучше, но чувства сами по себе трудно поддаются сознательному изменению, если такое вообще возможно. Говоря больному человеку «не надо печалиться», мы в действительности не только не помогаем ему справиться с депрессией, но часто еще и усиливаем чувство вины, поскольку мало кому из нас удастся переменить свои чувства по собственному желанию.

Чтобы изменились чувства, нужно изменить помыслы. Сталкиваясь с проблемами и разочарованиями подопечного, полезно расспросить о его помыслах. Часто в разных ситуациях человек говорит себе: «Это просто ужасно, разве это не показывает, какой я плохой? Никому-то я не нужен...» Или: «Я всегда поступал дурно». Вот образцы самообвиняющих мыслей, которые часто не имеют под собой фактической основы. Если, например, человека преследуют неудачи, отсюда не следует, что он — «плохой» или никому не нужен. Наши неудачи свидетельствуют о том, что мы несовершенны (совершенных людей не бывает), что мы совершили промах и в будущем нам следует действовать по-другому. Душепопечитель подводит подопечных к переоценке помыслов, порождающих депрессию и негативные жизненные установки³¹⁸.

В одном журнале какая-то женщина писала, что ее депрессию порождает ее умственная установка на то, что она «...должна быть отличной хозяйкой, матерью, женой и подругой». Она пишет: «Я не могу потерпеть неудачу. Я должна служить обществу, работать в различных комитетах и вносить свою лепту в помощь всем нуждающимся». Это женщина поставила перед собой высокие цели, которых невозможно достичь. Пережив очередную неудачу, она впала в депрессию³¹⁹. Исцеление не наступало до тех пор, пока ей не помогли понять ограниченность человеческих возможностей и пока она не смогла принять истину, что всем нам суждено время от времени терпеть неудачи.

Христиане порою убеждают себя, что они всегда должны быть духовно живыми и полны энтузиазма и никогда — сердитыми, апатичными или разочарованными. При неудаче или разочаровании, а это всегда неизбежно, они чувствуют себя сокрушенными, поскольку их нереалистические ожидания не оправдались.

Душепопечитель пытается помочь подопечным оценить качество своих ожиданий, установок, ценностей и предпосылок. Помогите своим подопечным увидеть нереалистичность их планов, небиблейский подход к происходящему и пагубное влияние такого отношения к жизни. Поскольку все это часто опирается на образ мышления, существующий в течение всей жизни, то душепопечитель должен помочь своим подопечным, не отступая и не отчаиваясь, произвести «переучет и инвентаризацию» своих установок.

4. Начните действовать. Даже если подопечный видит свое депрессивное состояние, ему трудно заставить себя заняться чем-либо. Депрессивным больным свойственна утрата интереса к привычной деятельности. Часто им недостает энергии или мотивации, чтобы начать решать актуальную проблему. Для многих легче оставаться в постели или сидеть в одиночестве, размышляя о своем горе и страданиях.

318 A. John Rush, ed., *Short-Term Psychotherapies for Depression* (New York: 1982), 143–214.

319 Eda LeShan, "Pulling Out of a Depression", *Woman's Day* 42 (November 1978), 50–54, 246–248.

Вы должны кротко и настойчиво подталкивать человека, впавшего в депрессию, заниматься повседневными рутинными делами, выполнять семейные обязанности и участвовать в семейных праздниках. Сначала призовите подопечного к деятельности, которая наверняка окажется успешной. Это прибавит оптимизма и пресечет стремление возвращаться мыслью к одним и тем же негативным идеям, неотступно размышлять об одних и тех же отрицательных помыслах. Когда подопечный начнет действовать, постарайтесь ободрить и похвалить его³²⁰.

5. Решите проблемы окружающей среды. Депрессия — характерное явление для зимних месяцев, особенно у людей, живущих в районах севера. Возникновение этих периодических депрессий, которые называются сезонными аффективными расстройствами (САР), по всей видимости, связано, по крайней мере частично, с дефицитом солнечного света. Согласно данным одной научно-исследовательской работы, большинство людей, страдающих САР, почувствовали существенное улучшение вслед затем, как подверглись воздействию искусственного света³²¹.

Исследования, подобные этому, наводят на мысль, что перемены в окружающей среде могут порой уменьшать депрессию. Душепопечителю вряд ли удастся коренным образом изменить обстоятельства, порождающие депрессию в жизни человека, и все же он всегда может помочь подопечным изменить установки, уменьшить рабочие нагрузки, постараться исключить ситуации, чреватые патологическим стрессом, и убедить их периодически отдыхать. К тому же можно помочь подопечным найти людей, способных обеспечить поддержку. Несомненно, церковная община является превосходной средой для организации этого процесса.

6. Преодолейте саморазрушительное поведение. Люди могут наносить себе вред, например, меняя работу, покидая школу или необдуманно вступая в брак. Душепопечитель должен внимательно наблюдать за людьми, оказавшимися в депрессии и принимающими важные, имеющие долговременные последствия решения. Побуждая подопечных ответить на вопрос, действительно ли они желают поступить так, как предполагают, душепопечитель помогает им разобраться в возможных последствиях этих решений и, призывая их повременить и отложить неблагоприятные решения, способен предотвратить действия, которые иначе могли бы привести к пагубным последствиям.

Самоубийство — одно из действий, которое обдумывают многие депрессивные больные. Поскольку большинство людей так или иначе обнаруживают свои намерения, душепопечитель должен тщательно отслеживать моменты, указывающие на то, что больной вынашивает мысли о самоубийстве. Не пропускайте, например, ничего из нижеперечисленного³²²:

- Разговоры о самоубийстве.
- Свидетельства в пользу планирования самоубийства.
- Ощущение безнадежности и/или бессмысленности бытия.
- Указания на переживания чувства вины и никчемности.
- Последние стрессовые ситуации (потеря работы, развод или смерть близкого).
- Неспособность совладать со стрессом.
- Поглощенность соматическим заболеванием.

³²⁰ Этот краткий конспект по поведенческому консультированию см.: Ruch, *Short-Term*, 50–87; см. также: S. L. Jones, "Depression: Behavioral Perspectives", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 301–303.

³²¹ Carta Hellekson and Norman Rosenthal, "New Light on Seasonal Mood Changes", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (April 1987).

³²² Этот перечень приводится из ранней, одной из первых работ; см.: N. L. Farberow and E. S. Shneidman, eds., *The Cry for Help* (New York: McGraw–Hill, 1965); E. S. Shneidman, *On the Nature of Suicide* (San Francisco: Jossey–Bass, 1969).

- Борьба с бессонницей.
- Явные признаки депрессии, неадекватное восприятие окружающей обстановки и собственной личности и/или вызывающее поведение, демонстративное неповиновение.
- Повышенная зависимость и недовольство в одно и то же время.
- Внезапный и необъяснимый переход от тоскливого или тревожного настроения к возбужденному, счастливому (это часто означает, что решение покончить жизнь самоубийством принято).
- Интерес к наиболее эффективным средствам самоубийства (огнестрельное оружие и угарный газ действуют безотказно; вскрытие вен менее успешно; эффект медикаментозных средств в этом смысле зависит от дозы и фармакологической группы).
- Опыт незавершенных суицидов (предыдущая попытка самоубийства повышает риск).

Душепопечитель без колебаний должен расспросить подопечного, думал ли он когда-нибудь о самоубийстве. Такой расспрос снимает табу с темы самоубийства и дает возможность подопечному благоразумно обсудить ее с душепопечителем. Такое открытое обсуждение не подталкивает к самоубийству (как обычно полагают), а, наоборот, уменьшает его вероятность.

Если депрессивный больной действительно принял решение покончить с собой, душепопечитель может отодвинуть срок, но в свое время подопечный снова может повторить попытку. Даже самому преданному помощнику не всегда удастся предотвратить самоубийство подопечного. Об этом нельзя забывать, когда все же суицид происходит. В противном случае, душепопечитель может испытывать сложные чувства вины, стыда и угрызания совести по той причине, что не смог предотвратить смерти подопечного. Суицидное поведение более подробно обсуждается в главе 31.

Предупреждение депрессии

Можно ли предотвратить депрессию? Да, но не полностью. Нет свидетельств, что можно предотвратить многие биологически обусловленные приступы депрессии. И порой жизненный стресс — события, вызывающие переживания (например, неудача на работе, разлука супругов, потеря близкого), — несомненно, может погрузить нас в глубокую печаль, если не в депрессию. Разочарования, лишения, отверженность и неудачи случаются с каждым и все это приводит к временному недовольству и отчужденности. И все-таки есть определенные способы профилактики или ослабления силы депрессии.

1. Доверьтесь Богу. В одном из посланий, написанных в темнице, апостол Павел утверждал, что научился быть довольным во всех обстоятельствах. Зная, что Бог наделяет Своих чад силой и может восполнить всякую нашу нужду, Павел постиг, как следует радоваться жизни в скудости и в изобилии³²³. Увиденное, пережитое, познанное Павлом и, несомненно, исследование Священных Писаний научили его доверяться Богу, и это помогало ему избегать депрессии.

То же истинно и сегодня. Убежденность в том, что Бог жив и все находится в Его власти, дает надежду и ободряет даже в том случае, когда мы склонны падать духом и отчаиваться. Если наши современники примут этот урок, если руководители церквей и христианские душепопечители смогут научить этому, тогда разочарования будут переживаться людьми гораздо легче.

К сожалению, уроки, которые преподают некоторые благонамеренные христианские руководители, депрессию не снимают и не предотвращают, а только углубляют. Наши слова, обращенные к людям, впавшим в депрессию, «Веруйте в Бога, и депрессия пройдет», могут породить у них чувство вины и разочарования, если депрессия будет существовать и дальше.

Многие пишущие на эту тему, к сожалению, не понимают особенностей течения биологически обусловленной депрессии. Они предлагают перечень «христианских» заповедей, соблюдая которые, как они утверждают, можно избавиться от депрессии. И если депрессивным больным не удастся исполнять подобные советы, они могут впасть в еще большее отчаяние и безнадежность. Как пишет один христианский психиатр, некоторые (не все) книги, посвященные нравственному самоусовершенствованию, «весьма суровы в отношении многих христиан, больных тяжелой формой депрессии»³²⁴. Значительно полезнее может оказаться поддержка общины, когда больному говорят: «Мы разделяем твою боль и молимся за тебя, хотя твоя боль не совсем понятна нам».

2. Будьте готовы к разочарованиям. Во второй строфе одной знаменитой духовной песни³²⁵ говорится, что мы никогда не должны впадать в уныние.

Смысл такой, что у христиан, просящих у Христа помощи, не должно быть никаких трудностей. Таково одно из распространенных мнений, не имеющих под собой никакого библейского основания. Иисус предупреждал, что в мире мы будем иметь скорби, и апостол Иаков писал, что наши искушения и скорби допускаются, чтобы испытать нашу веру и произвести в нас терпение³²⁶. Неразумно пренебрегать скорбями и не видеть искушений в тесных обстоятельствах, ссылаясь на то, что мы — христиане, и поэтому можем избежать трудностей.

Взгляните на Господа нашего в момент распятия. Душа Его «скорбит смертельно», и Христос открыто говорит о Своих муках. Едва ли можно представить себе Христа, улыбающегося в Гефсимании или на кресте, чтобы уверить всех в том, что Он счастлив и исполнен радости. Иисус доверял Отцу, знал, что Его ждут скорби и искушения, и не был поражен, когда пришло это время.

Мы способны справляться с жизненным стрессом лучшим образом и даже избегать глубокой депрессии, будучи достаточно благоразумными и ожидая искушений и скорбей, зная, что все находится во власти Вседержителя.

3. Будьте настороже в ситуациях, способных привести к депрессии. Понятно, что женщина, недавно овдовевшая, может впасть в депрессию и нуждаться в особой поддержке на протяжении нескольких месяцев. Мы знаем, что она может быть «не в форме» в первый день рождения мужа, в День отца³²⁷ или первую годовщину со дня смерти мужа. Предвосхищая эти печальные времена и переживая их в настоящем, каждый из нас может предотвратить углубление прогнозируемых депрессий.

Многие душепопечители теперь знают, что праздники, дни отдыха, нерабочие дни могут вызывать у некоторых людей депрессивные расстройства. Например, рождественские каникулы могут и не быть радостным и счастливым временем для людей, находящихся в разлуке с любимыми; для тех, у кого нет друзей или денег, чтобы приобрести праздничные подарки; которые волнуются о близких, злоупотребляющих алкоголем, особенно по праздникам; для людей, чувствительных к воздействию сезонных факторов, а также для тех, кто вспоминает о смерти или других травмирующих психику событиях, имевших место в декабре прошлого года. К людям, склонным хандрить по праздникам, может понадобиться особый подход, понимание и ободрение, чтобы предотвратить углубление их депрессивных расстройств в то время, когда большинство других людей весело празднуют.

4. Учитесь справляться с гневом и виной. Некоторые люди впадают в депрессию потому, что «заикливаются» на обидах, неудачах прошлой жизни. Каким бы наивным ни показался следующий совет, но этим людям надо просить Бога помочь им забыть о прошлом, помочь простить тех, кто согрешил против них, и простить самих себя. Если люди

324 R. Eugene Holeyman, "A Psychiatric View of Depression", *Christian Counselor* (Summer 1986): 5–8.

325 «Что за Друга мы имеем».

326 Ин. 16:33; Иак. 1:2,3,12.

327 В США отмечается в третье воскресенье июня.

фиксируются на прошлых событиях и упиваются своим гневом, виной и горем, то, возможно, у подобных отрицательных мыслей есть определенная цель. Не оправдывает ли так себя человек, избегающий ответственности и не желающий искать прощения? Церковь может научить людей признавать свой гнев или вину и показать, как можно совладать с этим (см. главы 9 и 10). Если научить людей справляться с гневом и виной, развитие депрессии во многих случаях можно предотвратить.

5. Отгоняйте отрицательные мысли. Если верно, как считают многие, что мы в течение всего дня неслышно беседуем сами с собой, тогда каждому из нас следует внимательно отслеживать, что мы говорим себе. Этот разговор с самим собой (он часто похож на заезженную пластинку, которая играет одно и то же) часто сосредоточен на том, что может оказать на нас пагубное влияние. Если, к примеру, я говорю себе, что я ни в чем не разбираюсь, ничего не знаю и ничего не умею, подобные слова могут внушить мне неуверенность в себе и привести в уныние. Чтобы дать отпор подобным мыслям, я должен спросить себя: «Чего я не знаю и чего не умею? В каких областях я несведущ (и, наоборот, в каких областях я компетентен)? Хорошо ли быть несведущим в некоторых областях? Как мне стать более сведущим в главном?» Если научить людей бороться с собственными отрицательными мыслями, а также мыслями других, это может предотвратить или ослабить тяжесть депрессивных настроений.

Библия предлагает размышлять над Словом Божиим³²⁸ и думать о том, что «истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала»³²⁹. Размышления — это форма беседы с самим собой; они уводят наше сознание от отрицательных мыслей, подталкивающих нас к депрессии.

6. Изучайте методы совладания со стрессом. Несколько лет тому назад в одном сообщении сравнивались две группы: боровшихся с депрессией и поддавшихся ей. По мнению автора, «неподдающиеся» — это люди, научившиеся бороться и преодолевать жизненные стрессы³³⁰. Люди, умеющие хотя бы частично контролировать ситуацию, не чувствуют беспомощности, которая приводит к депрессии³³¹.

Особая ситуация возникает в том случае, когда детей и взрослых чрезмерно опекают. Однако в условиях такой «гиперопеки» невозможно научить их справляться с жизненными стрессами. Если люди видят, как ближние борются и преодолевают тяготы и лишения, они могут научиться от них поступать так же, тогда стрессовые ситуации уже не будут давить на них, как прежде, и вероятность возникновения депрессии уменьшится.

7. Ищите опору и поддержку. Эмил Дюркгейм, автор классической книги о самоубийстве³³², считает, что процент самоубийств среди верующих людей меньше, чем среди неверующих. Причина, по мнению Дюркгейма, в том, что религия объединяет людей в группы. Церковные общины и другие социальные группы могут быть терапевтическим сообществом, в котором люди чувствуют себя нужными и желанными.

Неравнодушные люди, умеющие сострадать, способны помочь ближним нести непосильную ношу критических ситуаций и оказать им поддержку в случае необходимости. Люди, знающие, что в тяжелое время их не оставят в одиночестве, способны лучше справиться с жизненным стрессом и избегать серьезных депрессивных расстройств.

8. Помогайте ближним. «Анонимные алкоголики» неопровержимо доказали: люди, попавшие в беду, но идущие к ближним, чтобы помочь им, помогают и себе. Такова суть

328 См. напр.: Пс. 1:1,2; 118:9–16.

329 Флп. 4:8.

330 Seligman, *Helplessness*, 104.

331 S. C. Thompson, "Will It Hurt Less If I Can Control It? A Complex Answer to a Simple Question", *Psychological Bulletin* 90 (1981): 89–101.

332 Emile Durkheim, *Suicide* (1887; reprint, Glencoe, 111.: Free Press, 1951).

лечения взаимопомощью³³³. Согласно принципу «взаимной помощи», те, кто пытается помочь ближним, приносят пользу многим, но и эти люди в свою очередь помогают им.

Принцип «взаимной помощи» не всегда оправдывает себя; иногда депрессивные больные только усугубляют состояние друг друга. Вряд ли исцеление наступит, если помощник, находящийся в состоянии депрессии, приходит к эгоистичному выводу: «До ближних мне дела нет, помогать им мне не хочется, но если от этого мне станет легче, то, никуда не деться, помогу им как-нибудь». И наоборот, если люди, в том числе и страдающие депрессией, стремятся помочь ближним от души, с чистым сердцем и по доброй воле, это благотворно сказывается на всех, и тогда депрессия отступает. Итак, мы снова и снова убеждаемся в том, что создание терапевтического сообщества — косвенный способ профилактики депрессивных расстройств.

9. Поддерживайте физическую форму. Поскольку неправильное питание и гиподинамия способствуют возникновению депрессии, людей можно побуждать словом и делом заботиться о своих телах. Было бы неразумно утверждать, что сбалансированное питание и упражнения ума и тела могут предотвратить более серьезные, биологически обусловленные формы депрессии, однако хорошо известно, что здоровый организм обладает повышенной сопротивляемостью и менее подвержен психическим и соматическим страданиям.

Заключительные замечания

Ванс Хавнер, баптистский проповедник, о котором мы говорили в этой главе, уповал на то, что его умирающая жена исцелится чудом. Однако жена умерла, и это ввергло его в отчаяние. Но тем не менее он написал: «Всякий думающий, что ему удалось аккуратно разложить по полочкам пути Господни, разобрать и сопоставить их с правдоподобными ответами, способными избавить от вопросов, которые рождаются в сердцах, разрывающихся от горя, на самом деле очень далек от тайны жизни и смерти». Бог «творит не по шаблону. Он избавляет из темницы Петра и дает Иоанну Крестителю умереть в темнице. <...> ...Я принимаю все, что делает Бог, ибо делает это не кто-нибудь, а Бог»³³⁴.

Этот человек глубоко страдал после смерти жены, но он никогда, я полагаю, не впал бы в тяжелую депрессию. Он смотрел на жизнь и смерть без иллюзий. Такая верная перспектива может во многом помочь как душепопечителям, так и подопечным, желающим более эффективно бороться с депрессией и преодолевать ее.

Библиография

- Baker, Don, and Emery Nester. *Depression*. Portland, Oreg.: Multnomah, 1983[♦].
Beck, Aaron T., et al. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford, 1979.
Hart, Archibald D. *Counseling the Depressed*. Waco, Tex.: Word, 1987.
Klerman, Gerald L., et al. *Interpersonal Psychotherapy of Depression*. New York: Basic Books, 1984.
McCoy, Kathleen. *Coping with Teenage Depression*. New York: New American Library, 1982[♦].
Rapolos, Dimitri, and Janice Papolos. *Overcoming Depression*. New York: Harper & Row, 1987.
Rush, John A, ed. *Short-Term Psychotherapies for Depression*. New York: Guilford, 1982.
White, John. *The Masks of Melancholy*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1982[♦].

333 F. Reissman, "The Helper-Therapy Principle", *Social Work* 10 (1965): 27–32.

334 Havner, *Though I Walk through the Valley*, 66, 67.

Williams, J. M. G., and G. Mark. *The Psychological Treatment of Depression*. New York: Free Press, 1984.

◆ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 9.

Гнев

Пастор Фрэнк недавно отметил тридцатую годовщину своего служения. Теперь ему 56 лет, за прошедшие три десятилетия ему пришлось служить в различных церквях, и ныне он пользуется уважением и рядовых членов, и руководителей деноминации.

Не многие из них знают о гневливости Фрэнка. Большей частью он владеет собой, хотя порой во время проповеди его лицо становится пунцовым, он начинает в запале стучать по кафедре, что больше походит на взрыв ярости, чем на праведный гнев проповедника. На церковных деловых собраниях Фрэнк часто чувствует, что вот-вот вспылит — настолько велико бывает его напряжение, хотя до сих пор ему удавалось сдерживаться и прикрывать подлинные чувств благочестием и юмором, за которыми иногда проглядывают его цинизм и сарказм.

И все же есть одно место, где удержать своих чувств Фрэнку не удастся, — это его дом. Здесь Фрэнк часто кричит, ломает в ярости мебель, критикует руководителей церкви, а порой и сквернословит. Он не трогал жену и детей, но им всем не раз приходилось терпеть его словесную агрессию. Поведение отца оттолкнуло от церкви двоих из его детей.

Фрэнк сам устал от своего поведения. Он знает, что не прав, и каждый раз после очередного приступа гнева он просит прощения у всей семьи и у Бога. Отметив тридцатую годовщину служения, Фрэнк стал думать, что, может быть, в действительности он просто фарисей, уважаемый другими, но неспособный владеть самим собой?

После долгих размышлений, он решил поговорить с одним пресвитером, старше его по возрасту. Рассказывая ему о своих переживаниях, Фрэнк понял, что с окружающими он всегда был сердитым и недовольным. За все время служения он ни разу не говорил о своих чувствах без крика, не выходя из себя. Фрэнк начал понимать, насколько пассивно он воспринимал справедливую критику и копил негодование, порожденное требованиями ближних. Иногда совершенно невинные и благонамеренные просьбы запускали в действие его враждебные чувства, и он срывал их на невинных домочадцах.

В своем служении Фрэнк много времени посвящал помощи ближним. Теперь, наконец, кто-то начал помогать ему. Он научился преодолевать свой гнев более успешно. Кроме того, он многому научился от этого старого пресвитера, который знал о тяготах пасторского служения не понаслышке.

Совершенно иначе звучит трагический рассказ о спокойном, семнадцатилетнем парне, звезде бейсбола средней школы, который ни разу не жаловался на родителей, учился в школе без всяких проблем и никогда не проявлял гнева — пока не наступила ночь убийств! Как-то ночью, когда большинство соседей уже отправились спать, молодой человек тихо проник в свой дом и зверски убил своих родителей и брата. Это преступление было совершено, по всей видимости, в состоянии иступления; он применил огнестрельное оружие и нанес множество колотых ран пострадавшим.

С какой стати симпатичный молодой человек из небольшого городка «взрывается» и совершает подобное насилие? Его тренер по бейсболу не мог ответить на этот вопрос, как не могли ответить и полицейские, и соседи, и пастор, и все остальные, знавшие подростка до того, как сенсационная новость о его агрессивных действиях не распространилась с помощью средств массовой информации по всей стране.

Гнев — это эмоциональное состояние, которое знакомо каждому из нас, но дать точное определение этому состоянию не представляется возможным³³⁵. Диапазон интенсивности гнева весьма широк: от легкой досады или раздражения — до безудержной ярости. Гнев начинает проявляться в раннем детстве и прогрессирует в последующие годы. Он бывает скрытым или выражается открыто и свободно. Он может длиться недолго, возникая и проходя быстро, или держаться десятками лет в форме горечи, мести и ненависти. Гнев может быть деструктивным, в особенности когда накапливается в форме таких личностных черт, как агрессивность или мстительность, но гнев может быть также и конструктивным, когда побуждает нас встать на защиту поправленной справедливости и творчески мыслить. Гнев поднимается, когда мы ощущаем угрозу, унижение или препятствие в своем движении к определенной цели. Обычно мы осознаем, что сердимся, и другим также известно об этом. И все же порой гнев скрывается за кроткой и улыбающейся маской или хранится где-то в глубине души. У гнева всегда имеется свой физиологический фон — возбуждение, которого гневливый человек может и не осознавать.

Гнев, находящий эмоциональный выход за счет внешнего, или сознательно укрываемый от других, или бессознательно вымещаемый, находится в корне множества психологических, межличностных, физических и душевных проблем. Наряду с враждебностью, гнев называется «злейшим врагом души» и «основной причиной несчастья, депрессии, недееспособности, болезней, аварий, прогулов и материальных потерь. Независимо от содержательной стороны гнева — супружеский конфликт, алкоголизм, женская фригидность, вызывающее поведение детей, нервные или соматические болезни, — главной проблемой остается враждебность. Устранить враждебность — значит устранить ключевой фактор гнева»³³⁶.

Сильно сказано, но здесь нет никакого преувеличения. Гнев может создавать помехи нашему служению³³⁷ и мешать душепопечению, особенно когда подопечные сердят нас³³⁸. Некоторые считают, что весь ход мировой истории складывался под влиянием двух тенденций — гнева и самоконтроля³³⁹. Несмотря на распространенность гнева и его роль, у исследователей имеется тенденция не обращать внимания на проблему гнева. Гнев трудно измерить, и о нем редко упоминается в специальных журналах по душепопечению. Христианский психолог Нил Кларк Уоррен называет гнев «нашим наиболее загадочным чувством» и заключает, что «в нашем обществе совершенно не умеют справляться с гневом»³⁴⁰. Постигание сущности гнева, в том числе и гнева самих душепопечителей, лежит в основе успешного христианского душепопечения.

335 Различные определения феномена гнева см.: Jeffrey Rubin, "The Emotion of Anger: Some Conceptual and Theoretical Issues", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (April 1986): 115–124.

336 Milton Layden, *Escaping the Hostility Trap* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977), 2.

337 Louis McBurney, *Counseling Christian Workers* (Waco, Tex.: Word, 1986).

338 Suzanne Fremont and Wayne Anderson, "What Client Behaviors Make Counselors Angry? An Exploratory Study", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 67–70.

339 Carol Zisowitz Stearns and Peter N. Stearns, *Anger: The Struggle for Emotional Control in America's History* (Chicago: University of Chicago Press, 1986).

340 Neil Clark Warren, *Make Anger Your Ally* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1983), 15. Отсутствие интереса профессионалов к феномену гнева было взято на заметку, см.: J. R. Averill, "Studies on Anger and Aggression", *American Psychologist* 38 (1983): 1145–1160; Bruce S. Sharkin, "The Measurement and Treatment of Client Anger in Counseling", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 361–365.

Библия и гнев

Гнев Божий и гнев человеческий упоминаются в Библии многократно. Только в Ветхом Завете имеется почти шестьсот указаний на ярость или гнев, и эта тема находит свое продолжение в Новом Завете³⁴¹. Гнев — это атрибут Бога и общий, во всей вероятности универсальный, опыт человеческих существ.

В Библии гнев Вседержителя, ярость и возмущение упоминаются чаще, чем Его любовь и нежность. Сам по себе гнев нельзя считать грехом, поскольку он является частью Божьего естества. Бог есть совершенство благодати и святости, вот почему неизбежен вывод: гнев Божий также благ и свят. По мнению Джеймса Пакера, «гнев Божий, описанный в Библии, никогда не походит на тот, который проявляется часто и в разных ситуациях. По природе своей человеческий гнев импульсивный, самопотворствующий, раздражительный и неблагородный. Гнев Божий, напротив, является праведным и необходимым ответом на объективно существующее моральное зло»³⁴². Гнев Божий — яростный, мощный и управляемый — соответствует милосердию и состраданию Бога. Этот гнев направлен как на грех, так и на людей, творящих его. Много раз Бог гневался на вероломных сынов Израильских, и Христос, будучи на земле, был возмущен «ожесточением сердец» религиозных вождей (несомненно, в Мк. 3 описан Его гнев)³⁴³.

Поскольку согрешили все человеческие существа³⁴⁴, все мы заслуживаем полноты ярости Божьей, направленной против греха. Праведен Бог, но вместе с тем это Бог прощающий и сострадательный. Вот почему Он порой откладывает гнев Свой, щадит нас не по мере беззакония нашего, а чтобы дать нам время и возможность покаяться³⁴⁵. Библия говорит о гневе Божьем, который «открывается... с неба на всякое нечестие и неправду человеков, подавляющих истину неправдою» (Рим. 1:18), уже в настоящем, но упоминает и о дне грядущего гнева и праведного суда от Бога³⁴⁶.

Постичь гнев Божий важно, если перед нами стоит задача понять библейские уроки о гневе человеческом. В Библии нет ни одного места, где бы гневу Божьему давалась отрицательная оценка, а предостережения против гнева человеческого встречаются много раз³⁴⁷. И это не двойной стандарт. Гнев, направленный против несправедливости, праведен и благ как у Бога, так и у людей. Премудрый, вседержавный, всемогущий, совершенный и всеведущий Бог всегда верно постигает любые ситуации, Он властвует над всем и всегда гневается на грех и несправедливость. Напротив, мы, человеческие существа, неправильно понимаем смысл обстоятельств, путаемся в своих суждениях, реагируем поспешно, чувствуя угрозу или оскорбление, порой из жажды мести. В результате, человеческий гнев становится потенциально опасным и пагубно действует на людей. Библия предупреждает нас об этом, поскольку человеческий гнев может дать сатане место, а это породит дальнейшие проблемы³⁴⁸. Слово Божье учит не согрешать во гневе: «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф. 4:26).

Из этих и аналогичных мест Библии можно сделать следующие выводы о человеческом гневе.

-
- 341 James M. Boice, *God the Redeemer* (Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1978), 95.
- 342 James I. Packer, *Knowing God* (Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1973), 136.
- 343 Мк. 3:5.
- 344 Рим. 3:23.
- 345 Ис. 48:9; Пс. 129:3,4; Дан. 9:9; 2 Пет. 3:9; об удержанном на время гневе Божьем на нечестивых см. также: Пс. 9 и 72.
- 346 Рим. 2:5; 1 Фес. 1:10; см. также: Отк. 6 и далее.
- 347 Напр.: Еккл. 7:9; Прит. 16:32; Мф. 5:22; Гал. 5:20; Еф. 4:26,31; Кол. 3:8; Иак. 1:19,20.
- 348 Еф. 4:27.

1. Гнев человеческий — явление нормальное и не обязательно греховное. Человек, сотворенный по образу и подобию Бога, обрел чувства, и в том числе гнев. Гнев является необходимой и полезной эмоцией. Иисус проявлял гнев³⁴⁹; гнев — это не грех, ни отдельно взятый, ни в человеке.

2. Гнев человеческий бывает результатом ошибочного восприятия. Всеведущий, совершенный Бог всегда видит вещи в их истинном свете. Вот почему гнев Божий — это всегда справедливое негодование в ответ на нечестие и беззаконие. Люди, напротив, несовершенны и видят происходящее со своей точки зрения. Мы не всегда безошибочно отличаем настоящую несправедливость (в правильном восприятии всеведущего Бога) от той, что таковой лишь кажется. В результате человек, в том или ином положении усматривающий мнимую несправедливость, иногда выходит из себя; но, имея достаточно полную информацию, он мог бы избежать гнева. Греховная корысть часто в разных ситуациях искажает наши восприятия. Будучи по характеру человеком придирчивым, ощущая свою уязвимость или находясь в опасной ситуации, мы можем неправильно воспринимать действия ближних и в раздражении приходиться к поспешным выводам³⁵⁰.

3. Гнев человеческий вводит в грех. Как и другие чувства, гнев может быть конструктивным или губительным. Он может послужить к славе Христа и может привести к греху. Предупреждение апостола Павла, «гневаясь, не согрешайте», наводит на мысль о том, что одни проявления гнева бывают уместны, другие в нравственном отношении — греховны³⁵¹.

Гнев, приводящий человека к греху и разрушительному поведению, Библия подвергает осуждению. Гнев, как предупреждает нас Библия, гнездится в сердце глупых. Стало быть, нам следует перестать гневаться и оставить ярость, делая все возможное, чтобы удерживать себя в руках³⁵². Библия напоминает: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость»³⁵³. В Книге Притчей Соломоновых гнев положительно рассматривается только в одном отрывке, и то с оговорками, но обоснованно осуждается в девяти местах. Гнев, несомненно, по сути своей не является грехом, но он способен выходить из-под контроля и приводить к возникновению проблем³⁵⁴.

Греховный, преступный гнев может проявляться в разнообразном внешнем (экспрессивном) поведении, включая месть, оскорбление словом, распространение слухов и сплетен, попытку скрыть гнев.

1) Месть. Гнев, который может стать причиной горечи, ненависти, мщения и осуждения, Писанием порицается³⁵⁵. Мщение принадлежит только Богу. Человеческой мести и даже недружелюбным действиям нет и не может быть никакого библейского оправдания.

2) Оскорбление словом. Христиане несут ответственность за каждое произнесенное ими слово, но наблюдать за своими словами трудно, когда мы сердимся. В Ветхом Завете человек вспыльчивый, раздражительный, теряющий самообладание и изливающий свой гнев словесно назван глупым³⁵⁶. В Послании Иакова четко указывается на опасность брани, словесных оскорблений, ругательств, в связи с чем читатель призван быть «скор на

349 Мк. 3:5.

350 Более глубоко эти идеи рассмотрены: John T. Hower, "The Misunderstanding and Mishandling of Anger", *Journal of Psychology and Theology* 2 (Fall 1974): 269–275.

351 Это представление в развернутом виде см. в комментарии к Еф. 4:26 в NIV Study Bible.

352 Еккл. 7:9; Пс. 36:8; Прит. 16:32.

353 Прит. 15:1.

354 Charles E. Cerling, Jr., "Anger Musings of a Theologian/Psychologist", *Journal of Psychology and Theology* 2 (Winter 1974): 12–17.

355 Рим. 12:19; 14:4; Еф. 4:31; Евр. 12:15; Мф. 7:1–5.

356 Прит. 14:29; 15:18; 29:11, 20, 22.

слышание, медлен на слова, медлен на гнев»³⁵⁷. Некоторые современные авторы, исследующие порожденное гневом *физическое* насилие и жестокость в семьях, полагают, что *словесная* агрессия может быть такой же грубой и широко распространенной формой дурного обращения с людьми³⁵⁸.

3) Сплетни. Библия учит, что гнев ценен, когда проявление его могут привести другого человека к покаянию и перемене в лучшую сторону³⁵⁹. Таково разумное, правильное употребление гнева. А что если мы только делаем вид, что действуем на благо ближнему, а на самом деле ищем оправдания своей враждебности? И что если мы просто сплетничаем о ближнем (оправдывая распространение тех или иных сведений о ближнем необходимостью молитвы)? Разве не могут быть такие действия с нашей стороны выражением преступной враждебности? Распространение слухов и сплетен — форма коварного и преступного мщения.

4) Попытка скрыть гнев. Поскольку Библия учит нас выражать гнев во благо ближнему, то было бы заблуждением не признавать, извращать и отвергать необходимость делиться своими чувствами. Нелегко проявлять свой гнев так, чтобы другие поняли, что мы оскорблены, чувствуем обиду. Вот почему некоторые люди скрывают свое раздражение, ярость и гнев или же представляют эти чувства в лучшем свете в благонамеренной попытке сохранить мир. Подобная мотивация, быть может, и заслуживает одобрения, однако последствия ее бывают пагубными. Наш ближний в подобном случае никогда не поймет, что он рассердил нас, и никогда не узнает по какой причине это случилось. В результате не остается никакой возможности для перемен к лучшему. С другой стороны, человек, подавляющий в себе гневные реакции, иногда подпитывает в себе злобу и горечь на обидчика, что само по себе может привести к развитию депрессивных расстройств³⁶⁰. Библия называет такое сдерживание чувств просто ложью³⁶¹.

4. Человеческим гневом можно управлять. Невозможно представить себе, что Бог наставлял бы нас наблюдать за собой, зная, что человеческий гнев неуправляем. В нескольких библейских стихах подразумевается, что контроль над чувствами гнева *возможен*, и поясняется, как этого можно добиться.

1) Не скрывать гнева. Удалить от себя раздражение, ярость, гнев, крик, злоречие и злобу невозможно до тех пор, пока мы не признаем, что такие чувства существуют.

2) Удерживать вспышки гнева. Люди праведные прежде думают, а потом действуют. Следует давать взвешенную, спокойную оценку всем обстоятельствам, а не раздражаться потоком грубых слов³⁶².

Порой полезно рассказать о своих гневных чувствах другу; излияние чувств пред Богом всегда оказывает благотворное воздействие. Подобная вербальная деятельность часто и в разных обстоятельствах ведет к новому пониманию ситуации, которое рассеивает или уменьшает гнев и не дает разрядить его нецелесообразно, нанести вред ближним или испортить отношения.

В качестве яркой иллюстрации этого положения можно привести Псалом 72. Вначале автор этого псалма испытывает гнев и горечь от того, что нечестивые, по всей видимости, благоденствуют, счастливы и во всем преуспевают, тогда как праведники бедствуют. Однако псалмопевец не выражает своего гнева бурно и громко, а вместо того идет в присутствие

357 Иак. 1:19; 3:3–14; 4:1,2.

358 James Garbarino, Edna Guttman, and Janis Wilson Seeley, *The Psychologically Battered Child* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

359 2 Тим. 4:2; Лк. 17:3,4; Павел также говорит о своем огорчении, которое впоследствии обернулось переменой к лучшему (см. 2 Кор. 7:8–10).

360 См. гл. 8.

361 Прит. 10:18; 26:24.

362 Прит. 15:28.

Божье и обретает новое понимание явленной в этом мире несправедливости. В результате гнев его утихает и уступает место славословию.

3) Каяться и прощать. Сюда входит покаяние перед Богом, перед ближними и желание как прощать, так и быть прощенным (столько раз, сколько нужно)³⁶³.

4) Отказаться от мыслей о мщении. Надо полагать, что Иисус, будучи гоним, имел право гневаться. Тем не менее, «будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному»³⁶⁴. Люди, переживающие гневные чувства, часто наслаждаются, возвращаясь мыслью к своим трудностям, думая о сведении счетов и даже об убийстве. Этому следует сопротивляться, заменяя злые мысли стремлением верить себя и свои обстоятельства Богу.

Коротко говоря, Библией гнев рассматривается в качестве универсальной эмоции, полезной, когда он выражается в борьбе с подлинной несправедливостью, и вредной, когда выражается в силу эгоцентрических мотивов; и, несомненно, гнев — это эмоция, которой можно и нужно управлять. «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города»³⁶⁵.

Причины гнева

Недавно сорок одного душепопечителя попросили описать, как они переживают гневные чувства. Одни сказали, что они сердятся, когда подопечные сопротивляются лечению, несмотря на все их усилия, или когда люди доставляют беспокойство, используя их в своих целях, покушаясь на их личное время и звоня им по телефону домой без особой нужды. Большинство из них испытывали гнев, подвергаясь физической или словесной агрессии, а некоторые признавались, что гнев у них возникал при попытке подопечных манипулировать ими, требуя к себе особого внимания или пытаясь вызывать в них чувство вины³⁶⁶.

Многие согласятся с тем, что гнев чаще вызывают действия и поступки, а не обстоятельства или события³⁶⁷. Библия дает несколько ярких иллюстраций такого положения. Иона «сильно огорчился и был раздражен», когда народ покался и Бог пощадил Ниневию, в основном благодаря проповеди Ионы, за которую он взялся с неохотой³⁶⁸. Ирод возмутился и впал в гнев, когда увидел, что волхвы провели его³⁶⁹. Прочие десять учеников вознегодовали на Иакова и Иоанна, когда те высказали свое честолюбивое желание в отношении Царства³⁷⁰. Сам Иисус негодовал на самоправедность религиозных вождей и нетерпимое отношение учеников к детям, желавшим увидеть Его³⁷¹.

Душепопечители указывали на разные источники гнева³⁷². Одни придерживались теории инстинктивного происхождения гнева, соглашаясь с Фрейдом в том, что гнев

363 1 Ин. 1:9; Иак. 5:16; Мф. 6:12; 18:21,22, 33–35.

364 1 Пет. 2:23.

365 Прит. 16:32.

366 Fremont and Anderson, "Client Behaviors"

367 Это было показано много лет тому назад в одном исследовании реакции гнева; согласно этой работе, основным фактором, вызывающим гнев, люди считают своих ближних почти в 80 процентах сообщений; см.: G. S. Gates, "An Observational Study of Anger", *Journal of Experimental Psychology* 9 (1926): 325, 326.

368 Ион. 4:1.

369 Мф. 2:16.

370 Мф. 20:24.

371 Мк. 3:5; 10:14.

372 Эта и другие гипотезы происхождения гнева описаны: David W. Augsburger, "Anger and Aggression", in *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, ed. Robert J. Wicks, Richard D. Persons, and Donald E. Capps (New York: Guilford Press, 1985): 482–501; R. E.

возникает внутри человека. Согласно этой гипотезе, гнев является врожденной, или первичной, биологической эмоцией, провоцируемой, как правило, враждебным окружением, действиями других людей или ограничениями, которые устанавливаются обществом. Гнев бурлит в глубине души и нуждается в разрядке, когда не находит выхода³⁷³. Напротив, согласно *теории фрустрации–агрессии*, предполагается, что гнев и агрессия всегда возникают в ответ на крушение надежд. Поскольку состояние фрустрации³⁷⁴ знакомо всем, то каждый из нас время от времени проявляет гневные реакции. Последней по времени (и более научно обоснованной) является *теория социального обучения*, которая рассматривает гнев как эмоциональное состояние или возбуждение, возникающее из-за крушения надежд и находящее самые разнообразные способы для разрядки в зависимости от особенностей восприятия человека и его прошлого опыта.

Причин, порождающих гнев, пожалуй, может быть столько, сколько имеется ситуаций и человеческих действий, которые нарушают душевное равновесие. Тем не менее можно выявить некоторые общие причины.

1. Биология. В популярной книге, посвященной вопросам гнева³⁷⁵, Карол Таврис рассказывает об одном мальчике, который ладил всегда со всеми, если не считать периодических приступов раздражения. Иногда, без явной причины, он приходил в состояние яростного возбуждения, напоминавшее эпилептический приступ. После приступа мальчик обычно плакал и просил прощения, говоря, что ничего не может поделать с собой.

Причиной этих вспышек ярости оказались бананы. После употребления мальчиком бананов нейрохимические реакции в его мозгу изменялись, и это находило отражение в ярости и агрессивном поведении. Как только бананы исключили из рациона питания, приступы гнева прекратились.

Этот случай не совсем обычный; гнев не всегда можно так просто объяснить и излечить. Однако имеются свидетельства, что аллергии, заболевания мозга, нарушения обмена веществ и, быть может, генетические аномалии способны вызывать гнев или особую предрасположенность к нему, по крайней мере у некоторых людей³⁷⁶.

2. Несправедливость. Как мы видели выше, именно несправедливость вызывает гнев Божий; точно так же несправедливость должна вызывать гнев и у верующих людей.

Butman, "Anger", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 58–60.

³⁷³ Эта точка зрения лежит в основе теории Конрада Лоренца, см.: Konrad Lorenz, *On Aggression* (New York: Harcourt, Brace & World, 1966). Согласно одному автору, гипотеза инстинктивного происхождения гнева — «это смесь анекдота, потока аналогий, бессистемной журналистики и неопределенных понятий... В определенном смысле, согласно этой гипотезе, никто не может нести ответственность за гнев, поскольку агрессивные побуждения аккумулируются и, независимо от желаний индивида, выражаются в экспрессивном поведении... Однако принять то, что имеется какая-то неведомая и непознаваемая аккумуляция невидимой и неизмеримой энергии, за некое научное объяснение агрессивного поведения — значит держаться мифологических представлений, не имеющих под собой почти никакой солидной базы и по большому счету несостоятельных в свете научных свидетельств» (A. P. Goldstein, "Aggression", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini [New York: Wiley-Interscience, 1987], 35).

³⁷⁴ Фрустрация — состояние подавленности, тревоги, возникающее у человека в результате крушения надежд, невозможности осуществления целей.

³⁷⁵ Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Simon & Schuster, 1982).

³⁷⁶ Ibid.; исследования случаев насилия и жестокого обращения в семье, во многом обобщенные д-ром Грантом Мартином, также содержат указания на биологическое происхождение агрессии; см.: Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word, 1987).

Задумайтесь, например, о действиях Иисуса, Который очистил храм от меновщиков. В Библии не говорится, что Христос разгневался, однако тот факт, что Он опрокинул столы, резко обличал их за пренебрежение к дому Божьему, подразумевает гнев. Этот гнев возник в ответ на имевшее место оскорбление. Ясно, что такое отношение является одной из самых веских, обоснованных причин гнева (быть может, единственной причиной его), но именно несправедливость в качестве причины гнева упоминают в последнюю очередь.

3. Фрустрация. Говоря о фрустрации, мы имеем в виду препятствие (некое событие, личность или физический барьер), которое мешает достижению той или иной цели. Состояние фрустрации возникает от того, что: а) кто-то сделал или не сделал чего-либо, б) происходят нежеланные события и складываются неприятные обстоятельства, в) мы по своей вине терпим неудачи или неспособны достичь той или иной желанной цели. Степень фрустрации зависит от того значения, которое мы приписываем этой цели, размеров препятствий и продолжительности ситуации. Опоздание на работу вызывает умеренный стресс, поскольку по дороге вам пришлось не раз тормозить на красный свет светофора. Стресс бывает больше в том случае, когда вы, например, проваливаете важный экзамен, вам отказывают в продвижении по службе или вы заболели и не можете вылечиться. Отсюда не следует, что реакция гнева усиливается по мере того, как повышается уровень фрустрации, однако *потенциальная опасность* все-таки существует.

4. Угроза и оскорбление. Гнев часто возникает в ситуации, когда человек ощущает себя отверженным, униженным, оскорбленным, несправедливо обвиненным и так далее. Порой мы чувствуем, что ближние требуют от нас слишком многого, имеют в отношении нас нереальные ожидания или поступают по отношению к нам несправедливо. Угрозы подобного рода снижают нашу самооценку, напоминают нам о нашем несовершенстве и делают нас такими ранимыми, что гнев и агрессия возникают как ответный удар. Иногда гнев становится попыткой скрыть, что мы оскорблены или испытываем страх; и это в какой-то мере улучшает наше самочувствие, но за чужой счет. По мнению одного психолога, обида и гнев ходят рука об руку. «Через несколько секунд после того, как событие породит в нас чувство обиды, стремительно поднимается и проникает в сознание иное чувство — гнев»³⁷⁷. Этот гнев возникает столь быстро и столь явно, что очень просто проглядеть, пропустить обиду, которая появляется прежде гнева.

Хорошо известно, что одно и то же событие может разозлить одного человека и, по всей видимости, даже не затронуть другого. Частично эти различия зависят от личностных особенностей или оттого, как по-разному воспринимается разными людьми одна и та же ситуация. Как вы реагируете, когда кто-то пересекает вам дорогу или обгоняет, чтобы припарковаться там, где хотели остановиться вы? Одни водители отреагируют гневно и примут решение расквитаться с обидчиком, так как воспримут это как вызов: они сочтут, что обидчик усомнился в их умении водить автомобиль или оспорил их право припарковаться там, где им хочется. Другие, быть может, испытают раздражение, но подумают, что если этот парень только так и может подчеркнуть свое превосходство, значит у него проблемы. Рассердимся мы или нет, зависит от того, с какой точки зрения мы станем оценивать эту ситуацию.

5. Обучение. Поданным антропологических исследований³⁷⁸, люди, относящиеся к разным культурам, гневаятся по-разному и внешние (экспрессивные) проявления гнева у них также различны. Наблюдая или слушая других (в том числе и по телепередачам), мы учимся не только тому, как действовать, когда мы испытываем чувство гнева, но и тому, на какие ситуации стоит реагировать. Один душепопечитель, работающий с легко возбудимыми подростками, пришел к выводу, что «почти во всех случаях хотя бы один из родителей таких

377 Paul Welter, *How to Help a Friend* (Wheaton, III.: Tyndale, 1978), 109.

378 Cited in Tavis, *Anger*, chap. 2.

подростков был сам личностью, склонной выдавать ярко выраженные реакции гнева»³⁷⁹. Наблюдая за ближними, дети и взрослые учатся тому, как и когда приходить в ярость.

«Не дружись с гневливым, — читаем мы в Притчах (22:24,25), — и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою».

Последствия гнева

Разные люди по-разному реагируют на ситуации, порождающие гневливые реакции. Наши реакции могут зависеть от установок и примеров, полученных от наших родителей, от нашей семьи или соседей, от наших личностных особенностей и уровня духовной зрелости, а также от того, как мы воспринимаем ту или иную ситуацию. Одна и та же ситуация, вызывающая у одного человека сильный гнев, приведет другого в состояние только легкого раздражения. Подобные индивидуальные отличия помогают объяснить, почему один человек может успокоить другого, или, напротив, почему один раздраженный человек может вызвать раздражение в другом. Если нам удастся убедить ближних в необходимости иной интерпретации какого-либо события или ситуации, мы можем изменить также и их чувства.

Воздействовать на способы переживания и выражения гнева способна и религия. Одним из плодов Духа Святого является сдержанность, самообладание, умение владеть собой. Есть указания на то, что глубоко религиозные люди умеют выражать чувство гнева³⁸⁰. Влияние наличности может оказывать также религиозная община. Например, квакеры считают, что принуждение есть грех, и такое убеждение может определить их действия в тех или иных ситуациях, порождающих гнев.

Один писатель сделал вывод, что есть четыре основных формы обращения с гневом³⁸¹. Гнев можно вытеснить (тем самым мы отказываемся признать его наличие), сдержать (тем самым мы прячем его от других), выразить (посредством опасного и безопасного поведения) или исповедать (перед Богом и перед ближними). Это можно выразить и в других терминах: отступление (бегство от ситуации, способной породить реакцию гнева); обращение своих чувств вовнутрь (где их не видно другим); реагирование (нападение на источник гнева или замещающие его объекты); борьба с причинами гнева. Эти четыре способа реагирования взаимно перекрываются и проявляются в зависимости от индивидуальных особенностей восприятия и той или иной конкретной ситуации.

1. Отступление. Это, возможно, самый легкий, но наименее всего эффективный способ преодоления гнева. Выходя из ситуации, порождающей гнев, мы часто можем игнорировать свой гнев и подавлять его. Используя метод отступления, мы можем:

- Покинуть комнату, взять отпуск или как-то иначе физически вывести себя из ситуации, порождающей гнев.
- Проигнорировать проблему, уйдя с головой в производственную или иную деятельность, думая о другом или убежав в мир фантазии, телевидения или беллетристики.
- Скрыться от проблемы посредством алкоголя и наркотиков или другого типа поведения, которое можно использовать в качестве мести объекту, вызывающему наш гнев.

Отступление может принести временное облегчение. Оно дает человеку возможность по-иному взглянуть на ситуацию, переоценить ее и предотвратить вспышки ярости, которые

379 Ray Burwick, *Anger: Defusing the Bomb* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1981), 19.

380 Mildred M. Batemen and Joseph S. Jensen, "The Effect of Religious Background on Modes of Handling Anger", *Journal of Social Psychology* 48 (February 1958): 140.

381 H. Norman Wright, *The Christian Use of Emotional Power* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1974).

впоследствии вызывают чувство вины. И все же, когда гнев игнорируют, он начинает воздействовать на человека иначе.

2. Обращение вовнутрь. Иногда люди вытесняют гнев из сознания и осознанно или неосознанно отрицают тот факт, что он существует. Это может стать болезненным способом преодоления гнева. В лучшем случае облегчение бывает весьма кратковременным, а затем психофизическое напряжение нарастает и неизбежно происходит эмоциональная разрядка, приводящая к усугублению проблем.

Если гнев копится внутри и не находит внешнего выражения, то человек улыбается, внешне сохраняет спокойствие, но внутри кипит от ярости. Этот внутренний, сдерживаемый гнев представляет собой мощную силу и выражается:

- Соматическими симптомами — от головных болей умеренной силы до язвы, повышенного артериального давления и сердечных приступов.
- Психологическими реакциями, такими, например, как тревога, страх или ощущение внутреннего напряжения и депрессия³⁸².
- Неосознанными попытками нанести вред себе (например, травматизация, необдуманные поступки и даже самоубийство).
- Жалостью к себе, неотступными мыслями о мести или о несправедливости, которую человеку приходится переживать.
- Духовной борьбой, которая возникает потому, что мы упиваемся своей горечью, раздражением, яростью, гневом и злоречием. Это оскорбляет Святого Духа, поскольку мы не обращаем внимания на Его духовное водительство в нашей жизни³⁸³.

3. Реагирование. Полезно помнить, что гнев — это не агрессия, хотя гнев и агрессия часто в разных обстоятельствах сопутствуют друг другу. Гнев — это эмоциональная реакция, которая включает в себя как физическое, так и психическое возбуждение. Агрессия — это способ поведения, посредством которого человек наносит боль или оказывает то или иное давление на ближних. Можно быть сердитым и не быть агрессивным; мы также можем проявлять агрессию, и не сердиться при этом.

Когда гнев приводит к агрессивному поведению, говорят о реагировании (отыгрывании). Выделяют три формы реагирования: прямая агрессия, непрямая (пассивная) агрессия и смещенная агрессия.

1) Прямая агрессия. Насилие считают чисто американским³⁸⁴ явлением, и все же, прямая агрессия представлена почти во всех культурах. Самые естественные и немедленные проявления во время гнева — это желание наброситься на кого-либо или разразиться бранью, проявить физическую или вербальную агрессию против конкретного лица или ситуации, которые вызывают наш гнев. Люди, впадающие в ярость, субъективно могут чувствовать себя *на некоторое время* лучше. Однако их ближние между тем терпят урон. Часто человек, давший волю своему гневу, ощущает впоследствии смущение и стыд; его взаимоотношения с людьми портятся; дружеские и деловые связи рвутся, бывает, что наносится урон имуществу, так что в будущем проявления прямой агрессии порождают обычно гнев еще большей силы³⁸⁵.

2) Непрямая (пассивная) агрессия. Некоторые люди бывают приятны в общении, в личных встречах, происходящих с глазу на глаз, идут на сотрудничество, но отыгрываются на близких, срывая свой гнев утонченно, коварно, исподтишка. «Моя жена прекрасно готовит,

382 См. главу 8, в которой мы говорим о том, как часто затаенный гнев приводит к развитию депрессивных расстройств.

383 Еф. 4:30,31.

384 Цитата приписывается Х. Р. Брауну; см.: Murray Scher and Mark Stevens, "Men and Violence", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987).

385 Warren. *Make Anger Your Ally*, 40–54.

— сказал как-то один проповедник с кафедры. — Но лучше всего у нее получается всесожжение». Все рассмеялись, в том числе и его жена, однако эта шутка все-таки задела ее.

Пассивно-агрессивные личности могут сплетничать о близких и подрывать их репутацию, они «забывают» исполнить обещанное, отказываются сотрудничать, говорят о близких «за глаза», или позорят за спиной, или оставляют чужое имущество там, где его «чисто случайно» портят или похищают. Злоупотребление алкоголем, школьные прогулы или внебрачные связи — вот примеры коварных форм пассивной агрессии, которую люди используют, чтобы нападать на родителей и сводить счеты с партнерами по браку и другими людьми, вызывающими гнев. Пассивно-агрессивные личности имеют как бы особый талант делать близким больно, задевать, обижать, оскорблять, вредить им³⁸⁶, но эти действия как бы можно извинить, оправдать или объяснить. Такова непрямая форма агрессии, нацеленной на объект, вызывающий гнев.

3) Смещенная агрессия. Иногда агрессия, возникшая в результате фрустрации, направляется на невинное существо. Человек, сердитый на работодателя, подавляет гнев на работе (чтобы не «вспыхнуть»), но вымещает его на своей жене или детях, вернувшись домой вечером, поскольку «разрядиться», «спустить пар» здесь не так страшно. Причиной смещенной агрессии является в данном случае не семья, но домочадцы вынуждены испытывать основную тяжесть гневных вспышек такого человека.

Справляться с гневом особенно трудно в том случае, когда мы не можем выяснить, кого следует обвинить, или когда у нас «коротки руки», чтобы добраться до того, кто рассердил нас. Когда инфляция заставляет нас идти на лишние расходы, то кого винить? Цены растут по законам рыночной экономики, но в этом вряд ли можно винить одного директора магазина. Бесполезно обвинять в этом и политиков, настолько они недостижимы; с ними практически невозможно ни связаться, ни «поплакаться им в жилетку», ни покритиковать в открытую. Остается вербально, физически или мысленно нападать на какого-нибудь человека, в основном невинного, но близкого. «Сердитые» революционеры часто не могут оказать какого-либо влияния на политического лидера, зато они могут разрядить свой гнев, уничтожая имущество ни в чем неповинных владельцев лавок.

Описанные способы реагирования в конечном счете являются деструктивными. Все это формы философии «око за око и зуб за зуб», которую Иисус безусловно осуждал³⁸⁷.

4. Борьба. Согласно этому подходу человек вступает в прямую борьбу против всего, что угрожает ему, лишает его дееспособности или пугает. Человек допускает гнев, старается разобраться в причинах, порой рассматривает ситуацию в ином свете, а затем делает все, что кажется ему наиболее целесообразным, чтобы принять или изменить ситуацию, вызывающую его гнев. Таков конструктивный, служащий полезной цели метод совладания с гневом, который некоторые люди могут усвоить только при помощи душепопечителя.

Душепопечение при гневe

Как мы видели, гнев может вылиться в преступное поведение и причинить людям физический, психологический, духовный и социальный вред. Почему же тогда многие люди находят удовольствие, питая враждебные чувства и упорно утаивая зло? Возможно, гнев позволяет некоторым людям ощущать свою мощь, превосходство и правоту? Некоторым кажется, что попытки позитивно справиться с гневом или подставить обидчику другую щеку подразумевают их слабость, неумение постоять за себя; люди могут решить, что им нравится дурное обращение с ними. Оправдывая себя тем, что они хотят сохранить чувство собственного достоинства или защитить свои права, некоторые люди отказываются предпринимать действия, направленные на исправление ситуации, порождающей гнев, и устранение недоразумений.

386 Martin Groder, "Passive Aggression", *Bottom Line Personal!* (30 April 1986).

387 Мф. 5:38–44.

Итак, следует признать, что некоторым из наших подопечных, несомненно, нравится впадать в гнев. Но душепопечение вряд ли принесет пользу, если подопечные не стремятся к переменам. Встретившись с подобным отношением к гневу, надо выразить подопечному свои сомнения, спросить, действительно ли он желает перемениться. Он с вами, конечно, не согласится, так что будьте готовы к этому и помните, что подобный обмен мнениями может привести в дальнейшем к дискуссии о его стремлении к переменам.

Допустим, у ваших подопечных стремление к переменам есть, тогда в процессе душепопечения помогите им:

1. Признать существование своего гнева. Гнев, существование которого отрицают, не поддается устранению ни при каких условиях, поэтому в процессе душепопечения самым трудным бывает как раз помочь людям увидеть и принять тот факт, что они гневаются. Признание, что ты находишься в ярости, заставит почувствовать угрозу, особенно в том случае, когда сердиться на любимого или считаешь, что всякий гнев преступен. Здесь бывает полезно указать на тот факт, что гнев — это Богом данная эмоция, и явление это весьма распространено, что большинство людей периодически выходят из себя. Укажите на некоторые признаки затаенного гнева (депрессию, соматические симптомы, склонность к критике, сплетням или разрыву отношений, нетерпимость и тому подобное). Если ваш подопечный, выслушав вас, продолжает упорно отрицать гнев, постарайтесь убедить его хотя бы тем, что существование гнева *возможно*.

2. Научиться выражать свой гнев. Самый большой и опасный миф в отношении гнева состоит в том, что мы должны избавиться от него, выпустить пар, ругаться, кричать, колотить подушку или найти какой-то другой способ сорвать зло, чтобы ослабить эмоцию гнева. Подобное представление не имеет оснований ни в Священном Писании, ни в психологических исследованиях. Более того, имеются указания на то, что разрядка эмоций, снятие психофизиологического напряжения, выражение ярости, приступы гнева и непрерывные разговоры о своей гневливости только усиливают, а не ослабляют гнев³⁸⁸.

Как же тогда можно выражать свой гнев? Спорт и разные увлечения могут дать порой безвредный выход энергии наших эмоций. Еще лучше прислушаться к некоторым советам, которые дает христианский психолог Арчибалд Харт³⁸⁹. Он предлагает расправляться с обидой и гневом «на корню», по мере их возникновения, «за один присест». В этом случае гнев не будет накапливаться. Спросите себя, насколько оправдан ваш гнев, не возникает ли он в ситуации страха или угрозы. Когда кто-то оскорбляет вас, сообщите ему об этом и скажите, почему вы воспринимаете это как оскорбление и ощущаете эмоцию гнева. «От того, что вы вспылите на любимого вами человека, толку мало. Но высказать свои истинные чувства — значит помочь себе. Сказать кому-либо о том, что его слова или действия беспокоят, глубоко и непосредственно затрагивают вас и порождают гнев, — значит снизить психофизиологическое напряжение»³⁹⁰. Признайте, что у вашего ближнего также имеются чувства, и постарайтесь понять их. Выслушивайте и принимайте любые объяснения или извинения, если они предлагаются, и постарайтесь простить. Все эти советы могут помочь тем, кто склонен вначале «вспылить», а потом говорить.

3. Исследовать источники своего гнева. Полезно, даже в случае отрицания гнева, спросить, в каких обстоятельствах возникает гнев и что его провоцирует. От общих вопросов переходите к частным. Например, попросите припомнить время, когда нечто довело подопечного до помутнения рассудка или потери контроля над своим поведением. Попросите рассказать об этом. Обсуждая конкретные примеры, подопечный и душепопечитель могут постепенно увидеть причины, порождающие эмоции гнева, в момент их возникновения и разобраться, каким образом они изливались и как с ними удалось справиться. Рассматривая причины гнева у подопечного, наблюдайте за его попытками оправдаться. Стремление

388 Tavris, *Anger*, 120–150.

389 Archibald D. Hart, *Feeling Free* (Old Tappan, N.J.: Revell. 1979), 87.

390 Willard Gaylin, "Anger", *Bottom Line Personal* 7 (15 January 1986).

оправдать свое поведение национальной принадлежностью или наследственностью («Мой отец гневался так, что страдал язвой желудка, и, может быть, это передалось всей семье») на самом деле может быть попыткой избежать борьбы с подлинным источником гнева. Если заявления подобного типа не противиться, то с гневом невозможно будет справиться.

Подопечных можно научить задавать себе несколько главных вопросов, как только они начинают сердиться. (Душепопечителям также можно взять за правило задаваться этими вопросами.)

- Отчего я сержусь?
- Прочему у меня возникает именно гнев, а не другая эмоция?
- Не делаю ли я поспешных выводов в тех или иных ситуациях или о людях, которые вызывают во мне гневную реакцию?
- Может быть, в этих ситуациях есть потенциальная угроза, которая заставляет меня испытывать страх или чувствовать себя униженным?
- Не появился ли мой гнев из-за моих нереалистических ожиданий?
- Как другие, в том числе и человек, который вызывает во мне гнев, рассматривают эти ситуации?
- Можно ли рассмотреть эти ситуации с другой точки зрения?
- Что я могу сделать для исправления ситуации ради ослабления своего гнева?

Один из моих друзей, будучи за рулем, во время бурана не справился с управлением, машину занесло в кювет, при этом от удара в ограду на крыле образовалась вмятина. Он не пострадал, но пришел в ярость от того, что автомобиль был поврежден и предстояли расходы на его буксировку. Когда аварийная машина вытащила машину из снежного сугроба и мой друг вышел, чтобы оценить повреждение, прозвучал сигнал и хорошо одетый, средних лет водитель большого автомобиля раздраженно закричал из окна: «Поторопись, сынок, не задерживай движение. Я не могу сидеть здесь целый день!»

Мой друг, у которого, несомненно, были основания для гнева, ничего не ответил, сел в машину и нажал на газ. Он в этой ситуации проявил больше терпения, чем кричавший водитель. «На самом деле я был вне себя от злости, — признался он мне позднее. — Незнакомец хотел унижить меня и стал указывать мне. Разве в этом я нуждался в той ситуации после пережитого?»

В этом примере мы видим человека, признавшего гнев. Мой друг постарался разобраться в том, что на самом деле вызвало в нем гнев, обсудил эти переживания с женой и рассмотрел эту ситуацию с учетом вопросов, приведенных выше. Он понял, что почувствовал себя униженным незнакомцем, который действовал как старший, но внутреннее напряжение у моего друга спало, когда он подумал, отчего другой водитель был таким напряженным, бесчувственным и нетерпимым. Гнев моего друга не вылился в приступе ярости, не накапливался в нем и не выразился позднее в форме соматического симптома или эмоциональных разрядок дома. Гнев признанный, обдуманый и переоцененный во многом теряет силу³⁹¹.

4. Научиться смиренномудрию, покаянию и прощению. Как мы видели, гнев приводит к негативным мыслям, преступным влечениям, греховным речам и действиям. Подопечным следует помочь разобраться в этих вопросах. Смиренномудрие, покаяние и прощение особенно важны в этом деле.

1) Смиренномудрие. Конечно, признание, что мы сердимся, или выходим из себя, или действуем агрессивно, может унижить нас. Некоторым людям, по всей видимости, нравится больше сердиться, чем решиться признать свою слабость или недостаток. Другие же, однако,

391 S. Feshbach, "Reconceptualizations of Anger: Some Research Perspectives", *Journal of Social and Clinical Psychology* 4 (1986): 123–132.

действительное предпочитают сохранить у себя проблему гнева со всеми его греховными последствиями. Только смиливший, унизивший себя приходит к покаянию.

2) Покаяние. Библия придает особое значение и высоко ценит покаяние пред Богом и ближними³⁹². Если мы приходим с покаянием к Богу, чистосердечно открываем Ему свой гнев и просим простить за наши агрессивные действия³⁹³, мы можем быть уверены в том, что Он простит нам грехи³⁹⁴. Когда же мы приходим с покаянием к одному или более братьев по вере, они могут поддержать, простить, ободрить и молиться за нас.

3) Прощение. Некоторые люди, понимающие рассудком, что прощены, продолжают винить себя, поскольку не чувствуют себя прощенными. Чтобы принять прощение сердцем, можно, например, постоянно напоминать себе известные слова апостола Иоанна о прощении (1 Ин. 1:9). Кроме того нужно убедиться в том, что мы сами прощаем ближних.

Когда однажды об этом спросили Иисуса, Он ответил, что прощать ближних своих мы должны неоднократно. Затем Он поведал притчу о законе прощения, согласно которому люди, не прощающие ближних, не находят прощения у Бога. Это особенно относится к тем, кто постоянно таит недобрые чувства к кому-либо. При этом их гневные эмоции со скорбью и напряжением, несомненно, не исчезают.

Простить ближних бывает очень и очень трудно, особенно когда с нами обращаются несправедливо. Здесь как подопечным, так и душепопечителям, надлежит молить Бога о том, чтобы Он наделил их способностью прощать. Каждому из нас необходима помощь, чтобы побороть желание отомстить кому-либо, избавиться от всякой ненависти и с открытым сердцем пытаться восстановить отношения со своим обидчиком³⁹⁵. Научившись принимать прощение ближних и прощать самим, можно избавиться от множества былых обид и прошлых фрустраций. Однако воспоминания о несправедливостях, пережитых нами в прошлом, могут и не исчезнуть; простить не значит автоматически стереть все из памяти. И все же умение прощать и принимать прощение дает нам возможность не сосредоточиваться на гнев, а направлять свою энергию на другие, нравственно чистые дела. Прощение есть дело выбора, которое может помочь людям распрощаться со своей горечью³⁹⁶. Акт прощения может стать самым важным, решающим шагом в борьбе с гневом.

5. Научиться владеть собой. В гневе порой говорят и делают то, о чем позднее горько сожалеют. Необходимо помочь подопечным приобрести навыки самоконтроля, научить их сдерживать себя. В этом процессе очень важно:

1) Духовно возрасть. Духовный рост, конечно, процесс поступательный, непрерывный; он не может начаться в тот момент, когда что-то раздражает нас и лишает разума, ведет к потере контроля над своим поведением. Воздержание (то есть самоконтроль) названо в Гал. 5:23 в числе плодов духа. Верующие, действительно стремящиеся жить под водительством Духа Святого, как правило, воздерживаются от споров, полемик, соревнований, не впадают в ярость и т. д. С Божьей помощью мы можем научиться любви, долготерпению, благодати и воздержанию³⁹⁷. Только христианские душепопечители могут преподавать такое учение и претворять его в своей жизни. Приобретать навыки воздержания следует не самостоятельно, а с Божьей помощью.

2) Не спешить. Старый добрый совет — «сосчитай до десяти, а потом говори» — помогает справиться с собой до того, как начать реагировать тем или иным образом³⁹⁸.

392 1 Ин. 1:9; Иак. 5:16.

393 Тех, кто не испытывает искреннего раскаяния, можно призвать обратиться в молитве к Богу с просьбой помочь им перемениться.

394 1 Ин. 1:9.

395 Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget* (New York: Harper & Row, 1984).

396 Warren, *Make Anger Your Ally*, 192; см. также: D. Hope, "The Healing Paradox of Forgiveness", *Psychotherapy* 24 (1987): 240–244.

397 Гал. 5:18–25.

398 Это соответствует Иак. 1:19,20.

Очень важно уметь говорить не спеша, не повышая тона, периодически замолкая (по возможности); можно использовать такой прием: напрячь мышцы, а затем расслабить их, призывая себя внутренне успокоиться. Несомненно, «кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость»³⁹⁹.

3) Противиться желанию гневно реагировать. Некоторые люди готовы усматривать, причем почти во всех ситуациях, лишь дурное. Они склонны постоянно все критиковать, встречать «в штыки» и неизменно проявляют враждебность. Иногда так поступают и христианские руководители; очень часто встречаются среди них и душепопечители. И почти всегда это, в сущности, несчастные люди.

Почти все люди время от времени «соскальзывают» в подобное негативное умонастроение, и, если не противиться ему, можно, что называется, попасть в «западню враждебных чувств»⁴⁰⁰. Писание наставляет нас помышлять лишь о том, что истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала⁴⁰¹. Нельзя постоянно помышлять об этом и в то же время упиваться яростью, горечью и враждебными чувствами. Наверное, еще труднее сердиться, когда чистосердечно молишься за тех, кто вводит нас в состояние фрустрации и гнева⁴⁰². Апостол Павел, имевший позитивное умонастроение, побеждал заботы, настроившись на хваление и благодарение Бога. В результате Павел мог не поддаваться эмоциям гнева, даже испытывая несправедливость и попадая в очень трудные обстоятельства⁴⁰³.

4) Употреблять местоимение «я». Вам придется, по всей видимости, объяснять некоторым подопечным разницу между гневом и агрессией. Укажите при этом, что можно гневаться, не нанося вреда своим ближним и не питая к ним враждебных чувств. Сделайте упор на применении местоимения «я». «Я обиделся на то, что вы поступили со мной так». «Я переживаю крушение всех своих планов из-за вашего поведения». «Я злюсь на вас, поскольку вы обидели меня своими словами». Все это четкие, не связанные с осуждением объекта формулы, в которых человек выражает свои эмоции без агрессии и не теряя контроль над своим поведением⁴⁰⁴.

6. Сформировать правильную самооценку. Гнев и враждебные чувства, кратковременные вспышки злобы и более устойчивое негативное чувство часто указывают на то, что человек имеет низкую самооценку или не уверен в себе. Люди, которым дают почувствовать себя униженными, часто гневно реагируют на это и пытаются самоутвердиться, подчеркивая свои преимущества. Это может выражаться в спорах, когда двое провоцируют друг друга на негативные реакции, стараясь всякий раз унижить своего оппонента.

Подопечные будут лучше контролировать свой гнев, если помочь им сформировать правильную самооценку, основанную на достоинстве, которым обладает человек как особое творение Бога⁴⁰⁵. Один психолог предложил так называемую «я-концепцию», которая

399 Прит. 15:1.

400 Layden, *Escaping the Hostility Trap*, 34. В нескольких работах показана высокая эффективность «когнитивной терапии», и в том числе внутренней речи, в борьбе с гневом; см., напр.: J. L. Deffenbacher et al., "Cognitive-relaxation and Social Skills Interventions in the Treatment of General Anger", *Journal of Counseling Psychology* 34 (1987): 171–176; S. L. Hazaleus and J. L. Deffenbacher, "Relaxation and Cognitive Treatment of Anger", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54 (1986): 222–226.

401 Флп. 4:8.

402 Мф. 5:24.

403 Флп. 4:4–11.

404 C. F. Alschuler and A. S. Alschuler, "Developing Healthy Responses to Anger: The Counselor's Role", *Journal of Counseling and Development* 63 (1984): 26–29.

405 См. главу 21.

может помочь решить проблему контроля над своим поведением. «Чем основательнее ваша я-концепция, — пишет он, — тем легче вам справляться с гневом»⁴⁰⁶.

Верующие в Христа понимают, что они — грешники, действующие из гордыни и подверженные сомнению. Тем не менее мы понимаем, что Бог искупил нас, сделал нас Своими чадами и ценит не из-за наших достоинств. Такое понимание может стать основой для формирования верного образа «я» и здоровой я-концепции — уверенности в том, что мы можем сделать правильный выбор, найти правильное решение.

Все подобные указания по душепопечению направлены на то, чтобы помочь людям справиться с гневом, не разряжая эмоциональной напряженности в тщетной попытке «устранить таким образом недоразумения». Умение контролировать свое поведение в любой ситуации может стать эффективным способом решения многих проблем. Разрядка эмоций, «проветривание» своих проблем, эмоций, страхов, особенно когда этому сопутствует явно агрессивное поведение, не приносят никакой пользы и могут только усилить те чувства, над которыми душепопечитель пытается наладить контроль.

Предупреждение гнева

Гнев является эмоцией, данной Богом, ее нельзя удалять или избегать. Вместе с тем, можно указать на несколько способов предупреждения болезненного, деструктивного и несправедливого гнева.

1. Держаться библейского учения. В Библии, как мы уже говорили, много внимания уделено гневу, но, похоже, еще нет четкого последовательного изложения этого библейского учения о гневе, чтобы его можно было использовать на практике. В отсутствие подобных указаний христиан смущает видимая противоречивость гнева, проявленного Иисусом, и неоднозначность библейских советов о пресечении гнева. С практической стороны имеется неопределенность в отношении собственного гнева. Постоянное наставление о гневе и обучение методам воздержания (самоконтроля) могут помочь людям разбираться в этих понятиях, различать праведный гнев и почти беспричинный, не имеющий под собой объективных оснований, а также избегать долговременных деструктивных последствий эмоции гнева и чувства враждебности.

2. Научиться избегать ситуаций и людей, которые вызывают гнев.

Невозможно решать проблемы, избегая их ради сомнительного мира. Порой долг или мудрость требуют открыто, недвусмысленно выступить против ситуаций или негативно настроенных людей. И все же наступит время, когда можно будет сознательно выйти из каких-то травмирующих ситуаций, из водоворота событий или уйти от людей, которые, возможно, возбуждают в нас излишний гнев⁴⁰⁷.

3. Научиться рассматривать ситуацию с разных точек зрения. Спортивные тренеры призывают иногда своих питомцев к ярости, полагая, что это будет стимулировать выброс адреналина в их организме и приведет к победе над соперником. К сожалению, некоторые спортсмены не в силах контролировать проявления физической агрессии и вне спортивных арен⁴⁰⁸, а другие понимают, что гнев не дает им сосредоточиться и мешает использовать спортивные навыки. Согласно научным исследованиям, выдающиеся спортсмены не теряют присутствия духа и миролюбия даже в том случае, когда соперники провоцируют их, пытаясь вывести из себя. Спортсмены сдержанные, наученные самообладанию, всегда готовы пережить горечь поражения. Внутренне готовясь к предстоящей игре, они предвосхищают нежелательные, но возможные огорчения и отрабатывают в уме возможные способы совладания

⁴⁰⁶ Warren, *Make Anger Your Ally*, 137, 138.

⁴⁰⁷ Прит. 22:24,25.

⁴⁰⁸ S. R. Heyman, "Psychological Problem Patterns Found with Athletes" *Clinical Psychologist* 39(1986): 68–71.

с негативными чувствами. В результате подобные тревожные ожидания возбуждают большую концентрацию внимания на будущей игре, а не губительное бешенство⁴⁰⁹.

Эмоции контролировать трудно, но можно контролировать помыслы, которые порождают чувства⁴¹⁰. Дома, а также в церкви и школе, люди могут учиться по слову и образу давать оценку обстоятельствам и факторам, возбуждающим гневные реакции. Они могут научиться видеть, что гнев часто порождается обидой, крушением планов (состоянием фрустрации) и разочарованием. Они могут научиться реагировать спокойно, невозмутимо (возможно, с помощью я-формул), не обвиняя никого, не реагируя остро и не говоря то, за что потом придется краснеть. Подобные наставления могут принести пользу, однако многого, по всей вероятности, не достичь с помощью лекций и книг. Люди учатся воздержанию медленно, наблюдая за поведением ближних и приобретая собственный опыт, в том числе опыт неудач и поражений, который порой может научить быстрее, чем что-либо иное.

4. Сформировать чувство безусловного самоуважения. Говорят, что оградить себя от язвительных замечаний, плохих отношений и действий можно, но не более успешно, чем от болезнетворных микробов. Однако можно защититься, повышая уровень сопротивляемости, основанный на здоровом чувстве собственного достоинства⁴¹¹. Гнев приносит меньше вреда и легче контролируется, если человек как личность чувствует безопасность, не мучится от ощущений неполноценности и от сомнений в себе. Глава 21 посвящена проблеме неполноценности, самоуважения, самопринятия, в том числе способам предупреждения негативной я-концепции. Когда христиане правильно судят о собственном достоинстве, не остается нужды впадать в ярость и гнев.

5. Прекратить предаваться неотступным негативным мыслям. Зачастую одна мысль не дает покоя сердитым людям на протяжении всего дня: они неотступно размышляют о причинах своего гнева. Если неотступные размышления не прекращаются, истинные причины гнева часто приобретают карикатурные очертания. Это само по себе может вызвать нарастание эмоций гнева, перерастание их в устойчивые негативные чувства, особенно когда одни критически настроенные люди встречаются с такими же другими и рассказывают друг другу о своих обидах. Так у некоторых людей возникает и укрепляется негативное мировосприятие и мировоззрение, которые со временем усугубляются.

Такое мировосприятие на первых порах может быть забавным, поскольку дает возможность такому человеку жить в воображаемом мире собственного превосходства. Подобное мышление губительно, поэтому с ним надо бороться путем замены на позитивное и менее критическое мышление⁴¹². Это учение следует преподавать и претворять в жизнь как в церкви, так и дома, в семье. Оно способно предупредить превращение эмоции гнева в стойкое чувство и негативное мироощущение.

6. Научиться бороться. Конфликты и споры составляют часть жизни, которой избежать невозможно. Тем не менее люди могут научиться говорить друг другу о том, что они переживают, что им хочется и что они думают по тому или иному поводу. Всего этого не следует делать посредством критической конфронтации, которая напоминает гнев. Ведь

409 Edwin Kiester, Jr., "The Uses of Anger: Winning Athletes Turn Rage into Motivation and Concentration", *Psychology Today* 18 (July 1984): 26.

410 1 Пет. 1:13; Флп. 4:8.

411 Layden, *Escaping the Hostility Trap*, 34.

412 Флп. 4:8. В одной из последних книг, написанных для женской аудитории и посвященных межличностным отношениям, высказывается мысль о том, что разрядка нервно-психического напряжения, связанного с гневом, не снижает уровня фрустрационного напряжения и не приводит к большему самообладанию. Вместо этого следует переносить гнев на социально приемлемые цели, что превратит его в конструктивную силу; см.: Harriet Goldhor Lerner, *The Dance of Anger* (New York: Harper & Row, 1987).

правду можно говорить с кротостью и любовью⁴¹³. Научившись правильно общаться друг с другом, мы тем самым предупреждаем и ослабляем силу деструктивного гнева.

7. Установить духовный контроль. Если бесконтрольный гнев причисляется в Библии к делам плотским, то воздержание (самообладание, самоконтроль) является одним из плодов Духа. Если поклоняющиеся Иисусу Христу люди стремятся удалиться от греха и воистину желают быть водимыми Святым Духом, можно наблюдать медленное, но верное, предсказуемое укрепление такого свойства, как самообладание, и стойкое ослабление проявлений эмоций гнева и враждебных чувств. Жизнь под управлением Духа Святого может стать эффективным решением проблемы предупреждения губительного гнева.

Заключительные замечания

Невозможно до конца понять и как-то объяснить те обстоятельства и факторы, которые побудили ученика средней школы в припадке страшного гнева расправиться со своей семьей. Ярость, сильнейшая степень эмоции гнева, граничащая с помутнением рассудка и бурно выраженная, или сдерживаемое, менее интенсивное чувство гнева могут иметь самые разнообразные причины, и есть немало способов обуздания их. Как было показано в этой главе, библейский и психологический подходы можно сочетать, чтобы постичь феномен гнева и помочь душепопечителям приносить больше пользы в работе с людьми, пытающимися установить контроль над своим поведением и научиться воздержанию.

Библиография

- Cosgrove, Mark. *Counseling and Anger*. Waco, Tex.: Word, 1988.
Hart, Archibald D. *Feeling Free*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1979♦.
Tavris, Carol. *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon & Schuster, 1982♦.
Warren, Neil Clark. *Make Anger Your Ally*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1983♦.
Wilkes, Peter. *Overcoming Anger and Other Dragons of the Soul*. Downers Grove, 111.: Inter-Varsity, 1987♦.
♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

413 David Augsburger, *Caring Enough to Confront: The Love-Fight* (Ventura, Calif: Regal Books, 1973).

Глава 10.

Вина

Элу двадцать один год, он обручен с молодой женщиной, которую очень сильно любит. Несмотря на свой относительно молодой возраст, он служит дьяконом в небольшой церкви, которую посещает также и его невеста.

Однако у Эла есть проблемы с мастурбацией. Он знает, что эта проблема стоит перед большинством холостых мужчин в его возрасте, но он чувствует себя виноватым и никак не может избавиться от этой привычки. Однажды, еще учась в колледже, Эл обратился к душепопечителю, но это был нехристианский душепопечитель, так что толку от него было не очень много.

«Все университетские студенты мастурбируют, — сказал этот душепопечитель. — Не волнуйся. Перестань беспокоиться и получай удовольствие».

Проблема как была, так и осталась; чувство вины у Эла не проходило. Он стал сомневаться, стоит ли впредь обсуждать эту проблему с кем-то еще. И вот он решил написать мне письмо, благо, мы с ним раньше никогда не были знакомы.

«Всегда ли причиной мастурбации являются физиологические или биохимические факторы?» — писал он, быть может, в надежде на то, что его проблема вызвана физическим расстройством и не зависит от него.

«Мне становится стыдно за мысли, которые возникают у меня в голове, когда я мастурбирую, — продолжал он в письме. — С одной стороны, мне бы не хотелось говорить об этом невесте, но я боюсь вступить с нею в брак, ведь у нас могут быть сексуальные проблемы, поскольку я мастурбировал, будучи холостяком. Верующие нашей церкви спрашивают, когда мы вступим в брак, но я все откладываю его, потому что чувствую себя виноватым.

И как быть с моей общиной? Надо ли мне отказаться от служения? Мне нравится служить в церкви, меня уважают, и люди говорят, что у меня получается. Если же я захочу оставить служение, они обязательно спросят меня почему, но я не знаю, что мне говорить им. И что скажут мои папа и мама? Они ведь ходят в ту же церковь».

В ответном письме я постарался успокоить его. Я настоятельно просил его поделиться проблемой с глазу на глаз с кем-то из старших братьев церкви. Со временем, быть может, ему захочется обсудить эту проблему с невестой — и, конечно же, ему следует говорить об этом с Господом.

Некоторые люди, подобно университетскому душепопечителю, сводят на нет как проблему мастурбации, так и связанного с ней чувства вины. Однако для Эла это были самые реальные проблемы, нуждающиеся в разрешении. В своем письме он употребил даже такое слово, как «муки». Речь шла не о физических страданиях; проблема мастурбации и осознание вины были причиной его интеллектуальных и духовных мук, из-за чего вся жизнь его становилась несчастной.

Веками богословы и философы бились над решением проблемы страданий. Отчего люди страдают? Служит ли страдание какой-либо полезной цели? Как можно ослабить или устранить человеческое страдание?

Ответы, как и сами вопросы, сложны⁴¹⁴. Если большая часть творения вынуждена переносить муки физической боли, человеческие существа к тому же вынуждены терпеть и

414 Более популярно христианское решение этих проблем рассматривается: С. S. Lewis, *The Problem of Pain* (New York: Macmillan, 1962); Philip Yancey, *Where Is God When It Hurts?* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977); Edith Schaeffer, *Affliction* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1978). Дискуссия об ошибочных теоретических воззрениях на проблему страдания

муки интеллектуальных страданий. Мы можем волноваться о грядущем, терзаться прошлым, сознательно вызывать физические или душевные муки у близких и биться с проблемой внутренних страданий. Иногда страдание приходит независимо от наших поступков, но часто причиной наших страданий являются наши дела.

Осознание вины лежит в основе многих страданий человека. «Я так и не смог привыкнуть к этому, — признался один душепопечитель. — Не найти такого, достаточно большого места, чтобы собрать всех, кто чувствует свою вину. Они все уникальны и каждый из них требует особого, индивидуального подхода. А это совсем не просто»⁴¹⁵. Нет, наверное, другой такой темы, которая включала бы в себя все проблемные сферы, дискутируемые в нашей книге. Поговорите с людьми, которые страдают от депрессии, одиночества, горечи; с членами семьи, где творят насилие; с гомосексуалистами, алкоголиками, со смертельно больными; с людьми, вовлеченными в супружеские неурядицы, или попытайтесь разобраться с любой другой проблемой, и вы увидите, что все они осознают и переживают вину как часть своих трудностей. Вина — это, как пишут, место, где религия и психология пересекаются чаще всего⁴¹⁶. Вина названа *важнейшим* фактором, порождающим проблемы, с которыми люди обращаются к христианским душепопечителям⁴¹⁷. Согласно психологу Брюсу Наррамуру, необходимо осознать происхождение чувства вины, чтобы понять причину психологической дезадаптации⁴¹⁸.

Выделяют несколько типов вины. Их можно свести в два класса: объективная и субъективная. Объективная вина возникает в случае преступления человеком требований закона, причем преступник оказывается *виновным*, если даже не *осознает* своей вины. Субъективная вина имеет отношение к внутренним переживаниям раскаяния и самоосуждения, которое возникает вследствие наших действий. Процесс душепопечения будет протекать с большими затруднениями, если душепопечитель не поймет различий между этими классами вины⁴¹⁹.

1. Объективная вина. Данный класс можно разбить на четыре типа виновности. Эти типы пересекаются друг с другом, сливаются и часто не так четко видны, как, быть может, подразумевается в нижеследующих абзацах.

Во-первых, имеется *виновность юридическая* — в результате нарушения законов общества. Человек, проехавший на красный свет или совершивший кражу в универмаге, виновен перед законом, даже если его не задержали на месте преступления и он испытывает какие-то угрызения совести.

Виновность богословская, во-вторых, включает нарушение законов, установленных Богом. Библия описывает божественные стандарты человеческого поведения, стандарты, которые все мы нарушаем порой своими действиями и мыслями. Согласно Писанию, согрешили все — мы все преступники⁴²⁰. Мы все виновны перед Богом, неважно, сожалеем мы об этом или нет.

кратко изложена: Philip Yancey, "How Not to Spell Relief, *Christianity Today* 32 (19 February 1988): 64; см. также: David B. Jackson, "Suffering: The Core of Distress", *Christian Counselor* (Winter 1987): 11, 12.

415 Earl D. Wilson, *Counseling and Guilt* (Waco, Tex.: Word, 1987), 11.

416 G. Belgum, *Guilt: Where Religion and Psychology Meet* (Minneapolis: Augsburg, 1970); см. также: S. Bruce Narramore, "Guilt: Where Theology and Psychology Meet", *Journal of Psychology and Theology* 2 (1974): 18–25.

417 Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (Nashville: Abingdon, 1984), 141.

418 S. Bruce Narramore, "Guilt", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 486–488.

419 Ibid.

420 Ис. 53:6; Рим. 3:23.

Многие психиатры и психологи отрицают существование богословской виновности. Чтобы допустить это, следует признать существование абсолютных моральных стандартов. Если допустить существование абсолютных стандартов, то надо допустить и существование Того, Кто установил эти стандарты; а это может сделать только Бог. Для многих легче считать, что истина и ложь относительны, зависят от личного опыта, подготовки и субъективных ценностей. Как мы увидим, в этом заключается важнейший, практически значимый для душепопечения смысл.

В-третьих, существует и такой тип объективной виновности, как *виновность личная*. Человек испытывает вину, когда он не соответствует своим персональным стандартам или противится голосу совести. Никакие законы в этом случае не нарушаются и нельзя говорить о неповиновении Богу. Например, отец решает проводить каждое воскресенье с семьей, но вот его больше недели нет дома (уехал по делам), и тогда он чувствует вину. Женщина, страдающая лишним весом, может испытывать вину, когда уступает искушению съесть лишний кусочек сладкого.

Виновность социальная возникает в том случае, когда мы нарушаем неписанные, но социально обусловленные нормы поведения. Человек, ведущий себя грубо, злонамеренно наущничающий, зло критикующий или не обращающий внимания на тех, кто нуждается в помощи, никаких законов не нарушает и может не испытывать никаких угрызений совести. И все же, виновный человек нарушил социальные ожидания других людей по соседству, в церкви, на рабочем месте или в обществе.

Большинство людей чувствуют себя неудобно, когда нарушают гражданское право (юридическая виновность), намеренно противятся или не обращают внимания на Бога (богословская виновность), нарушают личные стандарты (личная виновность) и/или действуют вопреки общественным ожиданиям (социальная виновность). Однако можно совершать все вышеописанное и никогда не чувствовать себя виноватым. Закоренелый преступник может действовать жестоко и не чувствовать никакого сожаления или раскаяния. Миллионы людей, в том числе и мнимые христиане, забывают каждый день о Боге и таким образом грешат против Него. Эти люди *виновны* пред Богом, но не *чувствуют* виновности в отношении своих действий.

2. Субъективная виновность. Это неприятное чувство сожаления, раскаяния, стыда и самоосуждения, которое часто приходит, когда мы сделали или помыслили о чем-то, как нам кажется, неправильно или не сумели сделать чего-то, что должны были сделать. Часто при этом имеет место обескураженность, тревога, страх наказания, низкая самооценка, ощущение изолированности, и все это связывается в одно, как часть чувства вины. Эти эмоции бывают как сильными, так и слабыми. Они бывают неприятны, хотя и не всегда. Они могут стимулировать нас изменить свое поведение и искать прощения у Бога или других людей. Чувство вины, тем не менее, бывает также и разрушительным, сдерживающим, что делает жизнь несчастной.

Чувство субъективной виновности бывает уместным и неуместным⁴²¹. *Чувство уместной вины* возникает в том случае, когда мы нарушаем закон, не подчиняемся библейскому учению или нарушаем законы собственной совести и чувствуем раскаяние, соответствующее тяжести наших проступков. *Чувство неуместной вины* не соответствует тяжести наших проступков. Некоторые люди, например, могут красть и убивать, не чувствуя при этом большой вины, в то время как другие цепенеют от чувства вины за совершение какого-то незначительного проступка или из-за недоброй мысли. Часто это чувство неуместной вины рождается внутри нас, но порой наши ближние делают замечания или судят, и все это «вгоняет» нас в подобное чувство вины. Иногда эти замечания делают

421 В своей классической книге "Guilt and Grace" (New York: Harper & Row, 1962) Пол Турнье прибегает к понятиям «истинная вина» и «ложная вина». Я полагаю, что термины, предложенные Турнье, скорее сбивают с толку, чем помогают, поэтому я избегаю употреблять их в этом тексте.

безжелания навредить нам, но, бывает, их произносят специально, чтобы вызвать у нас чувство вины.

Итак, вина представляет собой большую и сложную проблему. В душепопечении важно видеть разницу между объективной и субъективной виной, хотя подопечных беспокоит только субъективная вина. Важно понять также и библейское учение о вине.

Библейское обоснование чувства вины

Люди, говорящие о виновности, обычно ссылаются на субъективное чувство вины, хотя в Библии этого никогда не делается. Три греческих слова, переведенных как «вина» или «виновный», относятся к богословской виновности, описанной выше. Человек виновен, в библейском смысле, когда он преступает закон Божий. По Библии, нет большого различия между виновностью и грехом⁴²².

Христианам есть о чем подумать в связи с этим. Так как Библия никогда не говорит о субъективной виновности, то нигде не подразумевается, что мы должны пытаться пробуждать чувство вины у своих близких. Несмотря на это, многие благонамеренные родители, учителя, телепроповедники и душепопечители пытаются вызвать чувство вины, надеясь, что это окажет стимулирующее действие на христианский рост, покарает грешников, воспрепятствует гордыне, убережет людей от потенциального греха или обеспечит рост финансовых пожертвований. Нехристиане выступают против подобных действий, доказывая (полагаю, верно), что таковые действия будят нездоровое чувство вины и походят на манипулирование⁴²³.

Можно ли помочь людям справиться с их грехом, то есть объективной виновностью, не провоцируя нездоровое чувство вины? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим понятия конструктивной печали и божественного прощения.

Конструктивная печаль, которую называют порой печалью ради Бога, это термин, употребляемый Брюсом Наррамором⁴²⁴ и основанный на тексте 2 Кор. 7:8–10. В этом отрывке Павел противопоставляет мирскую печаль (эта печаль, по всей видимости, эквивалентна чувству вины) и печаль ради Бога, которая «производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть». Печаль ради Бога является конструктивной потому, что служит полезной цели — необходимой перемене.

Наррамор иллюстрирует это положение, описывая ситуацию, в которой фигурируют два человека в кафе — один из них случайно проливает кофе на другого. Реакция, связанная с чувством вины, будет такая: «Как я глуп. Взгляните-ка, что я натворил из-за своей неуклюжести. Простите меня». Виновник инцидента чувствует себя глупым и порицает себя. Конструктивная печаль отличается от мирской. Человек, проливший кофе, мог бы сказать: «Я очень огорчен. Позвольте мне помочь вам». Затем он мог бы оплатить счет из химчистки. Первая реакция — психологическая вина, самоосуждение и небиблейское решение проблемы; последнее — конструктивная печаль, здоровое решение, соответствующее Писанию.

Наррамор полагает, что многие христиане регулярно переживают фазу греха: чувство вины, покаяние, временное облегчение и затем новый, больший грех и так далее. Для некоторых известный текст из Первого послания Иоанна (1:9) «стал психологическим

⁴²² L. R. Keylock, "Guilt", in *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, ed. Merrill C. Tenney (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975), 2:852.

⁴²³ Далее это обсуждается: Wilson, *Counseling and Guilt*, chaps. 2 and 6; см. также: S. Bruce Narramore, *No Condemnation* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984), chap. 10. Наррамор убежден в том, что чувство вины никогда не приходит от Бога, оно «никогда не побудит нас к подлинному покаянию», а, наоборот, «заставит скрыть свои чувства или заменить Божье прощение наказанием самого себя или своим решением» (p. 148).

⁴²⁴ Narramore, *No Condemnation*.

выводителем пятен эмоциональной вины», а не средством для реальных перемен. Дело в том, что такое покаяние в сущности основано на эгоистическом желании избавиться от чувства вины. При этом, как только наступает облегчение, человек волен грешить снова, и фаза греха повторяется⁴²⁵.

Петр, напротив, горько оплакивал свое отречение от Господа⁴²⁶. Он переживал глубокое раскаяние, искреннее покаяние и истинно желал измениться. Он исповедал свое преступление, избавился от всякого чувства вины и познал прощение.

Божественное прощение — это великая библейская тема, особенно в Новом Завете. Иисус Христос пришел умереть, чтобы грешные люди могли обрести прощение и восстановить полноту общения с Богом⁴²⁷.

В некоторых отрывках Священного Писания тема прощения обсуждается без упоминания о покаянии, но в других местах подразумевается, что, по крайней мере, два условия должны быть соблюдены прежде, чем Бог простит. Во-первых, мы должны раскаяться. «Для Бога простить без покаяния — все равно, что закрыть глаза на грех или проявить полное безразличие к нему»⁴²⁸. Во-вторых, мы сами должны желать прощать⁴²⁹. Иисус указывает на это, по крайней мере, трижды. Человек, который ищет прощения, должен искренне покаяться и желать прощать ближних⁴³⁰.

Помните о значении конструктивной печали и об обетовании божественного прощения, стремясь помочь тем, кто испытывает и объективную виновность, и субъективную виновность.

Причины вины

Как мы видели, объективная вина возникает в том случае, когда мы нарушаем юридические, богословские, личные и/или социальные законы и моральные стандарты. Очень редко к душепопечителю идут только по причине объективной вины. Чаще всего человек попадаете и боится наказания или человек переживает чувство субъективной вины.

Почему люди испытывают чувство вины? На то имеется несколько причин.

1. Опыт прошлого и нереальные ожидания. Критерии добра и зла, представление о том, что истинно и что нет, что прекрасно и что нет, обычно прививаются в детстве⁴³¹. По мере развития интеллектуальных и логических способностей дети познают стандарты своих родителей и ближних. Каждый ребенок начинает видеть разницу между правильным и неправильным поведением и вскоре осознает наказания или другие реакции, которые следуют в случае неповиновения.

В некоторых домах стандарты настолько жестки и высоки, что ребенку почти никогда не удастся соответствовать им. Любой похвалы или ободрения бывает мало (если вообще бывает), поскольку родителей никогда не удовлетворить. Вместо этого ребенка обвиняют, порицают, критикуют и наказывают так часто, что он начинает ощущать себя хроническим

425 Ibid., 155; Наррамор считает, что протестанты делают это на основании известного текста (1 Ин. 1:9), а многие католики в исповедальне поступают, по сути дела, точно так же, давая временное облегчение.

426 Мф. 26:75.

427 1 Пет. 2:24.

428 1 Ин. 1:9; the quotation is from R. H. Monson, "Forgiveness", in *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, 2:599.

429 Мф. 6:14,15, 18:21.

430 Превосходный обзор по теме прощения см.: Lewis B. Smedes, *Forgive and Forget* (New York: Harper & Row, 1984).

431 Несколько авторов занимались исследованием этого вопроса достаточно глубоко, см.: Lawrence Kohlberg, *The Philosophy of Moral Development* (San Francisco: Harper & Row, 1981); James W. Fowler, *Stages of Faith* (New York: Harper & Row, 1981).

неудачником. В результате у него появляется чувство самообвинения, самокритики, чувство неполноценности и упорное чувство вины, и все потому, что ребенку предъявили стандарты, соответствовать которым невозможно. Чаще всего так поступают родители из числа церковных руководителей, которые считают, что люди могут полностью освободиться от греха⁴³². Если молодой человек решится восстать против такого воспитания, это может обернуться новым, дополнительным чувством вины, возникшим из-за родителей или других, осуждающих и порицающих, но не прилагающих никаких усилий к тому, чтобы понять молодого человека и оказать ему реальную помощь.

Подрастая, дети обычно перенимают стандарты своих родителей и религиозных руководителей. Когда эти стандарты излишне жестки, молодые люди ожидают собственного совершенства, формируют стандарты, соответствовать которым им никогда не удастся, и начинают осознавать свою виновность и обвинять себя, после чего следуют неизбежные поражения и неудачи. Осознание вины — это способ самонаказания и побуждения к совершенству. Некоторые трудоголики, например, действуют под влиянием сильнейшего чувства вины. Опыт прошлого заставляет этих людей бояться, что они не выполнят установленные нормы или не «наверстают потерянного времени». В результате они работают еще больше, пытаясь сделать больше. Возможно, неосознанно они уповают на то, что такое отношение к труду спасет их от чувства вины.

Наилучшим решением в такой ситуации было бы принятие реалистических стандартов. Бог ожидает, что мы, несмотря ни на что, продолжим путь достижения христианской зрелости⁴³³. Он отклоняет грех и неповиновение, Он послал Своего Сына, чтобы мы имели прощение и жизнь в избытке. Воистину, Он не хочет, чтобы мы занимались самобичеванием и постоянно испытывали чувство вины. Это не имеет под собой никакой библейской основы.

2. Чувство неполноценности и социальное давление. Трудно понять, что первично: чувство неполноценности или чувство вины. В классическом труде Поля Турнье «Вина и благодать» первая глава названа так: «Чувство неполноценности и вины». Он, как и более поздние авторы, говорит⁴³⁴, что не бывает четкой границы между виной и чувством неполноценности, поскольку «всякая неполноценность переживается как вина»⁴³⁵.

Почему люди испытывают чувство неполноценности? Более полно этот вопрос обсуждается в главе 21, здесь же укажем на то, что наше самовосприятие в существенной мере подвержено влиянию оценок наших близких. «В повседневной жизни мы неосознанно усваиваем этот нездоровый дух взаимной критики, и не по собственной воле вовлекаемся в порочный круг: каждое порицание порождает чувство вины как в самом критикующем, так и в критикуемом им человеке, затем каждый пытается избавиться от своего чувства вины, порицая других людей и оправдывая себя... Итак, социальное давление бесчисленное количество раз порождает чувство вины»⁴³⁶.

3. Развитие порочной совести. Само слово «совесть» не встречается в Ветхом Завете, и, хотя оно используется 30 раз авторами Нового Завета, нигде нет четкого его

432 Этот взгляд на безгрешное совершенство вступает в противоречие с 1 Ин. 1:8–10.

433 Флп. 3:12–16.

434 Narramore, *No Condemnation*, 30, 31, цитирует Турнье и соглашается с ним в том, что «субъективная или психологическая вина или чувство вины» состоит из «самоотвержения, самонаказания и низкой самооценки». Наррамор ссылается только на экспериментальные сравнительные данные исследований виновности и чувства неполноценности. Этот исследователь видит «подобие между чувством вины и чувством неполноценности в функциональном отношении».

435 Tournier. *Guilt and Grace*. 24.

436 Ibid., 15, 16, 18.

определения⁴³⁷. Павел писал, что совесть строится на универсальном, богоданном нравственном законе, дела которого «написаны» в сердцах людей⁴³⁸, и, по всей видимости, заложена в нас Богом еще до того, как мы помыслили о добре и зле. Но совесть может оказаться «сожженной», притупившейся, нечувствительной к добру, постоянно внимающей греховным делам, отступившей от библейского учения ради учений бесовских⁴³⁹. Совесть бывает немощной, и она же бывает укрепленной⁴⁴⁰. Несомненно, совесть подвержена действию учения и действиям ближних⁴⁴¹.

Начиная с Фрейда, психологи и психиатры стояли на том, что совесть формируется в начале жизни посредством запретов и ожиданий со стороны родителей. Ребенок учится действовать, стремясь услышать похвалу и избежать наказания.

На раннем этапе жизни дитя также испытывает чувство вины. Если родители показывают хороший пример того, чему они хотят научить ребенка, если он может рассчитывать в родном доме на эмоциональное тепло, предсказуемость и безопасность и если здесь большее значение придают одобрению и ободрению, а меньшее — наказанию и порицанию, тогда дитя познает, что значит быть принятым и прощенным. Напротив, если родители не соответствуют собственным стандартам или если нравственное воспитание ограничивается карательными мерами, критикой, запугиванием и необоснованными требованиями, ребенок становится раздражительным, жестоким, циничным и непрерывно ощущает чувство вины. Придет время, когда он восстанет против родительского учения и примет альтернативное, исходящее от сверстников.

Независимо от своих личных и социальных обстоятельств, большинство детей в конечном счете подвергают сомнению установки родителей, церковных руководителей и даже сверстников. Взрослея, дети постепенно вырабатывают собственные взгляды на добро и зло. Это не значит, что они полностью отбрасывают родительские наставления; большинство родителей передают детям нравственные ценности семьи и общества. Думающие молодые люди анализируют все, чему их учили родители, церковь и сверстники, чтобы в конце концов принять собственные ценности. Согласно психологу Ларсу Гранбергу, «христианская совесть в дальнейшем нуждается в должном наставлении в библейском учении. Обучение должно проходить в открытой и отзывчивой атмосфере исследования, которая способствует честному выражению мнений и вдумчивой оценке совести. Молодые люди также нуждаются в добром примере взрослых, которым можно подражать в процессе формирования личности, чтобы понять, что такое прощение и должный плод покаяния, и не попасть в сети собственной вины»⁴⁴².

Многие люди не достигают этого идеала. Наученные правильно размышлять о добре и зле, убежденные в собственном несовершенстве и неполноценности, боящиеся неудач или наказаний и неосведомленные о полноте Божьего прощения, эти люди постоянно чувствуют себя виновными. Это чувство вины возникает не ради печали Бога или из-за нарушения закона. Оно является следствием страха наказания, изоляции или низкой самооценки. Чтобы чувствовать себя увереннее, такие люди часто проявляют жестокость, критикуют ближних, бывают неумолимы, боятся принимать нравственные решения, проявляют властность и склонны демонстрировать свое нравственное превосходство. С ними трудно как дома, так и в церкви, но именно потому, что эти люди так часто сердятся и терпят крушения, они нуждаются в понимании и помощи, а не в критике.

437 S. Bruce Narramore, "Conscience", *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 220, 221.

438 Рим. 2:15.

439 1 Тим. 4:1,2.

440 1 Кор. 8:10–12.

441 1 Кор. 10:25–29.

442 L. I. Granberg, "Conscience", in *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, 1:943–945.

4. Сверхъестественные влияния. Перед грехопадением Адам и Ева явно не обладали совестью, не имели никакого познания о добре и зле и никакого смысла не видели в вине⁴⁴³. Однако тотчас после акта непослушания они познали, что сотворили зло, и пытались скрыться от Бога⁴⁴⁴. Объективная богословская виновность и субъективная виновность стали частью Божьего творения.

Как показано в Библии, стандарты Божьи высоки, и люди заблуждаются, когда думают, что могут прожить без греха⁴⁴⁵. Осознание объективной виновности, стало быть, может происходить из побуждений Святого Духа, Который «обличает людей о грехе»⁴⁴⁶. Это сверхъестественное духовное осознание совершается для нашего очищения и возрастания.

Сатана тоже пытается вмешаться в наше существование, как перед совершением греха, так и после. Мы знаем, что он будет искушать нас и пытаться заставить преткнуться. Библия говорит, что он клеветает на последователей Божьих, по крайней мере пред Господом⁴⁴⁷. Адам и Ева не познали бы вины, если бы сатана оставил их в покое, и, по всей видимости, сегодня именно он ответствен за множество наших чувств вины. Возможно, именно сатана побуждает верующих испытывать чувство вины и думать, что наши преступления нельзя простить. Он держит нас в этом состоянии, даже когда мы не делаем ничего злого или когда мы уже прощены Богом за предыдущее непослушание.

Последствия вины

Объективная виновность приводит к ряду последствий. За нарушением закона может последовать арест, суд и признание нарушителей виновными, в том числе и тех, кто не чувствует за собой вины. Социальная виновность приводит к порицаниям со стороны других людей. Личная виновность часто ведет к самокритике и самоосуждению. Богословская виновность имеет более серьезные последствия. Святой и праведный Бог не смотрит на грех сквозь пальцы; Он всегда обращает внимание на греховные дела. Согласно Библии, окончательное наказание за грех есть смерть. Однако, оправдывая нас, когда мы обретаем веру в Иисуса Христа, умершего за наши грехи⁴⁴⁸, Бог отказывается наказывать нас, прощает и дарует нам жизнь вечную. Иногда со стороны нам кажется, что преступники избегают наказания, однако Бог в конце концов предаст их правосудию⁴⁴⁹.

Как мы отметили, большинство душепопечителей не сталкиваются с объективной виновностью. Люди приходят к душепопечителю из-за субъективной виновности. Чувство вины часто осознается нами по-разному.

1. Защитное мышление. Как пишут в учебниках психологии, разнообразные защитные механизмы представляют собой установку на невосприятие неблагоприятной информации; подобные установки используются большинством людей, чтобы избежать или ослабить тревогу, уровень напряжения и стресс. Действие этих установок в той или иной мере искажает реальность и, как правило, их трудно осознать⁴⁵⁰. В известной мере все психологические защитные механизмы предохраняют человека от чувства вины. Если мы стараемся обвинить других (этот защитный механизм известен под названием «проекция»), отрицаем преступление, отходим (удаляемся) от людей, анализируем (даем ложное

443 Быт. 2:17; 3:4,5,22; см. также: S. Bruce Narramore, "Guilt: Its Universal Hidden Presence", *Journal of Psychology and Theology* 2 (1974): 104–115.

444 Быт. 3:8.

445 1 Ин. 1:8–10.

446 Ин. 16:8.

447 Иов. 1:9–11; Отк. 12:10.

448 Рим. 6:23.

449 Пс. 72.

450 См.: D. S. Holmes, "Defense Mechanisms", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987), 295–298.

объяснение собственным нежелательным мыслям) и ищем оправдание своим действиям, то мы можем избавиться от гнетущей тревоги и необходимости бороться с мыслями или действиями, которые порождают чувство вины. С появлением чувства вины мы порой начинаем сердиться на других, стараемся оправдать свое поведение, отказываемся нести личную ответственность за случившееся и можем даже без конца извиняться.

Один христианский душепопечитель выявил другой защитный механизм, который, по всей видимости, используют христиане, особенно когда они страдают от сознания виновности, связанной с плотской похотью. Убежденные в том, что умственные или поведенческие оплошности можно считать отдельными проявлениями греховной природы, мы, обременяя грехом душу (иногда и тело), полагаем, что не стоит просить у Бога прощения, и ждем, что Он избавит нас от чувства вины. Как мы уже говорили в этой главе, цикл может повториться не раз. Такая установка «преуменьшает серьезность греха, обесценивает благодать и препятствует постижению смысла жизни под господством Иисуса Христа»⁴⁵¹.

2. Реакции самоосуждения. Чувство вины почти всегда порождает тревогу и самоосуждение; человек чувствует себя неполноценным, слабым, страдает от низкой самооценки, пессимизма и неуверенности в себе. Порой наблюдается и самобичевание, когда человек чувствует себя мучеником, которого третируют все ближние. Некоторые жалеют себя и вместе с тем считают, что не заслуживают хорошего отношения к себе. Другие не хотят слышать похвалу в свой адрес, отказываются от досуга и отдыха из-за чувства вины. Нередко имеет место и гнев, скрываемый в глубине души. Это ввергает человека в депрессию, иногда с мыслями о самоубийстве. Некоторые люди постоянно уничижают себя, а затем удивляются тому, что их покинули друзья, которым неумоготу больше слышать, как они упиваются самоосуждением. Чувство вины может сопровождаться даже предрасположенностью к несчастным случаям.

3. Нервное напряжение. Чувство вины, как и остальные психологические реакции, может вызывать нервное (телесное) напряжение. По данным последнего исследования, физиологическое действие самоосуждения продолжается на протяжении многих лет. Если обвинять себя достаточно долгое время, организм начинает саморазрушаться⁴⁵². Всякий раз, когда нервное напряжение человека нарастает и не находит выхода, организм слабеет, что в конце концов сказывается на здоровье. Некоторые психиатры видят в этом форму неосознанного самонаказания. Наверное, физическую (телесную) боль психологически и эмоционально переносить легче, чем бремя вины, иначе это привлекало бы наше внимание.

4. Нравственные муки. Быть может, тысячи статей посвящены войне во Вьетнаме и тем эмоциональным ранам, которые все еще беспокоят многих ветеранов. Почти все эти люди едва ли были старше двадцати лет, когда они пришли в Юго-Восточную Азию и увидели сцены зверства, жестокости и насилия, а в некоторых из них они принимали участие сами. Стоит ли удивляться тому, что один из пяти (или около того) вьетнамских ветеранов страдает посттравматическим стрессовым расстройством?⁴⁵³ Описывая свою работу с

451 Joel Johnson, "Desire, Guilt and Holiness", *Christian Counselor* (Spring 1987): 6.

452 Данное исследование проводилось учеными Гарвардского и Мичиганского университетов; см.: D. Goleman, "Research Affirms Power of Positive Thinking", *New York Times*, 3 February 1987, C1, 5.

453 Эти данные приводятся в статье, на которой мы основывались при написании этого раздела главы; см.: Peter Marin, "Living in Moral Pain", *Psychology Today* 14 (November 1981): 68–80. В последние годы вышло много научных исследований, посвященных посттравматическим стрессовым расстройствам (ПТСР); см., напр.: J. Fairbank, T. Keane, and P. Malloy, "Some Preliminary Data on the Psychological Characteristics of Vietnam Veterans with Posttraumatic Stress Disorders", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51 (1983): 912–919; D. Foy et al., "Etiology of Posttraumatic Stress Disorder in Vietnam Veterans: Analysis of Premilitary, Military, and Combat Exposure Influences", *Journal of Consulting and Clinical*

ветеранами, Питер Марин делает вывод, что «участие в зверствах, жестокостях и насилии в период войны во Вьетнаме остается основным источником их внутреннего беспорядка, сумятицы чувств... что внешне проявляется не только в психологическом стрессе, но и в *нравственных муках*»⁴⁵⁴.

Именно в отношении ветеранов наша коллективная мудрость терпит неудачу, именно здесь основные теории человеческой природы и преобладающие методы терапии оказываются несостоятельными. Мы общество, у которого почти нет практически полезных способов борьбы с нравственной мукой и чувством вины; мы видим в этом одно из невротических расстройств, симптом болезни, что—то такое, что можно избежать; болезнь, а не должную, пусть и болезненную, реакцию на события в прошлом (именно это могло бы помочь ветеранам). Словно читая мои мысли, психолог УСО*⁴⁵⁵ сообщил мне, что он и его коллеги никогда не пытаются разбираться с проблемой вины. Ни один из них не поднимал вопроса о том, какие преступления совершали их клиенты в ходе военной кампании: «Мы подходим к ветеранским проблемам как к трудностям адаптации»⁴⁵⁶.

Однако распрощаться с чувством вины не так—то просто. Повторные переживания сцен насилия заставляют многих ветеранов вновь испытывать чувство вины, что сопровождается стыдом, крайним волнением, потерей ориентации, частичным затемнением сознания, депрессией, гневом, ощущением внутренней опустошенности, боязнью тесного общения и неспособностью доверять другим. Многие переживают «глубокий нравственный стресс вследствие осознания ими реальных и страшных последствий совершенных ими деяний»⁴⁵⁷. Эти люди, подобно многим невоевавшим, приходят на сеансы душепопечения и постигают реальность страданий; они начинают отдавать себе отчет в том, что «действия могут порой безнадежно, катастрофически непоправимо определять судьбу других; твои ошибки часто оборачиваются непосредственной болью других существ; иногда не остается никакой возможности снять эту боль — мертвых не воскресить, увечных не исцелить и не уйти от ответа или чувства вины»⁴⁵⁸. Осознание этого не оставляет в покое тех, кто испытывает нравственные муки. Многие пытаются (увы, тщетно) найти помощь у психологов, которые могут справиться с нервно—психическим стрессом, но которые не имеют представления о том, как помочь людям, осознавшим бремя своей вины, обрести прощение.

5. Покаяние и прощение. Действия, производимые чувством вины, не всегда негативны. Некоторые люди признают свои заблуждения, отказываются от них и каются перед Богом и перед ближними, обретая покой в обетовании Божьем: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды»⁴⁵⁹.

Psychology 5! (1984): 79–87; K. Pearce et al., "A Study of Posttraumatic Stress Disorder in Vietnam Veterans", *Journal of Clinical Psychology* 41 (1985): 9–14.

454 Marin, "Living in Moral Pain", 71, italics added.

455 Управление социального обеспечения бывших военнослужащих.

456 Ibid.

457 Ibid., 68.

458 Ibid., 74.

459 1 Ин. 1:9; психологические преимущества прощения обсуждаются: D. Норе, "The Healing Paradox of Forgiveness", *Psychotherapy* 24 (1987): 240–244.

Душепопечение и чувство вины

В душепопечении тех, кто осознал свою вину, христианский душепопечитель имеет преимущество перед неверующим. Вина есть категория нравственного свойства, и чувство вины возникает на почве нравственных заблуждений. В немногих программах светских душепопечителей поднимаются вопросы этики, но им, тем не менее, приходится так или иначе затрагивать вопросы прощения, искупления и другие богословские темы, в которых они мало разбираются, не имея в этой сфере какой-либо подготовки⁴⁶⁰. Психологические подходы основаны на том, чтобы научить людей выражать свой гнев, отказываться от жестких требований или нереалистических ожиданий, учиться вести себя и получать более точное представление о своем поведении. В лучшем случае все это полумеры, неспособные привести к существенным переменам. Недопустимо считать, что вина есть не больше, чем «симптом, от которого можно благополучно избавиться» с помощью естественно-научных методов⁴⁶¹.

В одной книге, вызвавшей оживленную полемику, психолог Хоубарт Маурэр утверждал, что люди страдают «духом, душой, а также, быть может, и телом из-за непризнанной и неискупленной объективной вины»⁴⁶². Душевная болезнь, по мнению этого автора, в действительности является болезнью моральной, которую можно исцелить только покаянием. Хотя в этой книге Маурэр и критикует отдельные христианские доктрины (например, заместительное искупление и понятие первородного греха), его работа бросает вызов как душепопечителям, так и пасторам, вынуждая их признать, что понятия «грех» и «прощение» занимают центральное место в душепопечении. Десятилетием позже психиатр Карл Меннингер выразил аналогичные идеи в книге с интригующим названием «Что случилось с грехом?»⁴⁶³

К сожалению, эти книги были написаны с позиций гуманистической философии. Хотя в них и встречается богословская лексика, авторы их не признают библейских истин о покаянии, прощении и оправдании. А это именно те понятия, которыми должен оперировать каждый христианский душепопечитель, стремящийся оказать помощь всем, кто чувствует свою вину.

1. Понимание и принятие. Люди, осознавшие свою вину, часто склонны судить себя сами и ждут осуждения от других. В результате они обращаются за душепопечением с установкой на защиту или самоосуждение.

Какова ваша установка по отношению к людям, совершившим грех? О чем вы думаете, когда эти люди каются и решают обратиться к Богу? Как бы вы поступили, видя, что преступник не осознает своей вины и не испытывает в связи с этим никакого стыда и печали? Отношение Иисуса, должно быть, поразило женщину, взятую в прелюбодеянии⁴⁶⁴. На ней лежала объективная вина, и она, возможно, осознавала эту вину. Однако Иисус не походил на

460 Марин (Marin, "Living in Moral Pain", 74) пишет, что многие консультанты «стремятся уйти от обсуждения нравственных страданий только потому, что при этом могут открыться такие мучительные переживания, которых не „исцелить“ ничем. Вот что рассказал мне один терапевт об ужасах и стыде участников собрания, которые иногда обсуждают свои проблемы в его дискуссионном кружке: „Это, признаюсь тебе, самое тяжелое, чему приходится уделять внимание. Когда кто-то ставит на обсуждение такие вопросы, мы все умалкаем. Никто не знает как... справиться с этим"».

461 Thomas C. Oden, *Guilt Free* (Nashville: Abingdon, 1980), 42; Оден свидетельствует, что мы демонстрируем «в целом неверное обращение с чувством вины в обществе», когда стараемся справиться с чувством вины, не рассуждая о богословских аспектах.

462 О. Hobart Mowrer, *The Crisis in Psychiatry and Religion* (Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1961), 82.

463 Karl Menninger, *Whatever Became of Sin ?* (New York: Hawthorn, 1973).

464 Ин. 8:3–11.

других, желавших ее осудить. Он не оправдывал ее греха — ясно, что это было не так, — но Он обратился к ее сердцу и сказал: «Иди и впредь не греши».

Христианские душепопечители должны поступать так же. Мы не можем преуменьшать реальности греха, но и демонстрировать свое моральное превосходство мы тоже не должны. Каждый из нас впадает в искушения, и каждый может согрешить и испытать нравственные муки, которые мы наблюдаем у наших подопечных⁴⁶⁵. Наша задача — не судить⁴⁶⁶ и не ждать, что чувство вины у подопечного можно спокойно рассеять. Нет, мы должны, проявляя к ближним любовь, постараться понять их. Переформулируем известную формулу: мы принимаем грешника и не принимаем его греха.

2. Постыжение сути. Когда пророк Нафан указал царю Давиду на его тяжкий грех, не пытаясь завуалировать его, то все было понятно: это блуд, бесчестие и убийство⁴⁶⁷. Царь немедленно признал грех, покался в преступлении и обрел прощение. Хотя потом, до самой смерти, Давид жил с последствиями своих преступных действий, он не испытывал нравственных мучений, поскольку раскаялся и изменился в ответ на обличение Нафана.

Душепопечение виновных — занятие не из легких. Есть люди, которые не понимают причин появления у них чувства вины. Есть и такие, что охотно признают свои греховные действия и установки, но чувство вины от этого не проходит. Порой встречаются и нарушители закона, обижающие ближних и не чувствующие при этом ни печали, ни раскаяния.

Им можно помочь, если они увидят те силы, которые действуют на них изнутри. Можно обсудить с ними, например, следующие вопросы. (Помогите людям разобраться в каждом конкретном случае.)

- Вы когда-нибудь краснели (бледнели) от стыда? От чего именно?
- Как в прошлом вы вели себя, когда чувствовали свою вину?
- Что вам тогда помогало? Что не помогало?
- Как понимали добро и зло ваши родители?
- Нравственные стандарты ваших родителей были так высоки, что вы никогда не могли соответствовать им, не так ли?
- Что происходило, когда вы нарушали эти стандарты?
- Часто ли вас обвиняли, порицали и наказывали?
- Какое учение о добре и зле преподают в вашей церкви?
- Основаны ли доктрины, преподаваемые в вашей церкви, на Библии?
- Что в жизни вызывает чувство вины у других людей и не задает вас?

Подобные вопросы помогут вам разобраться, отчего ваши подопечные чувствуют себя виновными, а также понять действие их защитных установок, самоосуждение, страх наказания, психофизиологическое напряжение и другие признаки вины. Подопечным помогают увидеть, что чувство вины могло появиться вследствие особенностей морально-нравственного воспитания в прошлом. Проверьте, реалистично ли действуют ваши подопечные и не ставят ли перед собой недостижимых целей? Как поведут себя люди и что может произойти в случае крушения планов? Соответствуют ли моральные нормы ваших подопечных библейским стандартам? Понимают ли ваши подопечные то, что говорит Слово Божье о прощении? Именно здесь может быть понят смысл духовного учения.

3. Нравственное воспитание. Подопечным следует помочь пересмотреть свои представления о добре и зле. Это может занять много времени. Одни люди чувствуют вину в отношении того, что Библия не называет грехом; нравственные ценности других явно противоречат библейским стандартам. Одни подопечные, например, ветераны войны во

465 1 Кор. 10:12.

466 Мф. 7:1; Рим. 12:19,20.

467 2 Цар. 12:1–14.

Вьетнаме, испытывают нравственные муки и уже не видят способа избавиться от них. Другие в блаженном неведении уповают, так сказать, на «великую американскую мечту об исцелении»: ошибочное убеждение в том, что «прошлое можно забыть, страдание отменить, счастье найти, и понимание этого неизменно ведет к радости»⁴⁶⁸.

Но чего Бог *в действительности* хочет от нас? Он знает о нас все. Он помнит, что мы — «перстны», и знает, что мы будем грешить, пока пребываем на земле⁴⁶⁹. Бог ожидает не нашего совершенства, а чистосердечного желания исполнять Его волю в той мере, в какой она открывается нам, и делать это как можно лучше. Бог сострадателен к Нам и любит без всяких условий; Он прощает грехи наши, не требует искупления нашей вины и не наказывает. Наше личное искупление и наказание больше не требуется, поскольку Христос расплатился за все человеческие грехи, «чтобы привести нас к Богу»⁴⁷⁰.

Вот что главное в богословии; это настолько актуально и практически значимо, что способно преобразить человека и дать человеческой мысли полную свободу. Существенное решение проблемы виновности включает признание боли, страдания, поражения и вины, чтобы покаяться в грехе перед Христом и порой перед ближними⁴⁷¹; чтобы умолять о прощении и чистосердечно раскаяться и изменить поведение; а затем, уповая на помощь свыше, поверить в то, что мы прощены и приняты Богом, Творцом Вселенной. Именно Он помогает нам принять, любить и прощать как самих себя, так и наших ближних.

4. Покаяние и прощение. Подопечный может понять все, что Библия говорит о вине и прощении, и все же могут оставаться многие проблемы.

1) Я не могу просить прощения. Душепопечитель не должен заставлять людей молиться, каяться и просить Бога о прощении. Некоторым подопечным может понадобиться какое-то время, чтобы постичь все это, так что душепопечителю надо самому молиться за подопечного и продолжать трудиться с ним, принимая его и помогая страдающему от осознания своей вины постичь эти принципы до конца. Представление о том, что мы добиваемся милости Божьей своими делами и расплачиваемся за грехи, понеся наказание, столь широко распространено, что исчезает весьма медленно. Однако Библия учит, что покаяние и признание себя виновным — вот все, что нужно для обретения прощения. Непонимание этого главного закона христианства заставило множество людей, в том числе и христиан, испытывать нездоровое чувство вины, которое ведет к беспокойству, депрессии, утрате душевного мира, страхам, низкой самооценке, одиночеству и ощущению отчуждения от Бога.

2) Я не чувствую себя прощенным. Прося у других прощения, мы порой не чувствуем себя прощенными, поскольку нас действительно не простили. Бог так не поступает. Если мы признаемся Ему в своих грехах и муках, Он прощает всегда⁴⁷². Чувство вины не исчезнет через день, однако наши подопечные могут уповать на то, что они *прощены*, хотя они могут и не понимать этого. Об этом, наверное, следует говорить вновь и вновь вкупе с молитвой, и чувство свободы непременно явится.

3) Я знаю, что Бог простил меня, а вот я не могу простить ближних. Луис Смедес писал, что прощение — это изнурительный труд, который кажется чуть ли не противоестественным. Большинству из нас приходится трудиться над этим, и часто мы прощаем своих ближних лишь с Божьей помощью. Ваш подопечный может согласиться с тем, что, «стараясь простить (даже если сегодня прощаешь, а завтра снова впадаешь в ненависть и заставляешь себя прощать послезавтра), он, тем не менее, прощает. Большинство из нас проявляет лень»,

468 Marin, "Living with Moral Pain", 74.

469 1 Цар. 16:7; Пс. 102:14; 138:1–4; 1 Ин. 1:8.

470 1 Пет. 3:18.

471 1 Ин. 1:9; Иак. 5:16.

472 1 Ин. 1:9.

когда старается простить⁴⁷³. Всем нам нужна помощь Бога, чтобы прощать, особенно если нам того не хочется.

4) Как мне простить, если я не могу забыть обиды? Только Бог способен простить и забыть. Мы, люди, склонны помнить прошлые грехи и несправедливости даже тогда, когда мы их простили. Порой забывать и не нужно. Пытаясь игнорировать какие-то прошлые обиды, мы идем на риск их повторения⁴⁷⁴. Чаще же воспоминания о былом все же лучше оставить. После того как прощение состоится, эти воспоминания могут задержаться, но если мы не будем распространяться о них, они постепенно сойдут на нет. Когда человек с чистым сердцем прощает других и желает принять прощение от Бога, нет оснований сосредоточивать внимание на несправедливостях этой жизни. Воспоминания о былом могут возвращаться, когда их меньше всего ожидаешь, но эти воспоминания не будут иметь прежней силы. Сначала должно прийти прощение. За ним обязательно последует полное или частичное забвение.

Предупреждение чувства вины

Часто говорят: «Пусть совесть направляет вас». Но это не очень мудрое правило. Как мы уже говорили, индивидуальные стандарты морали разнятся от человека к человеку, частично в связи с тем, что нравственное воспитание в детстве и родительские ожидания могут оказывать глубокое воздействие на представления человека о добре и зле. Следовательно, профилактику нездоровых чувств вины следует начинать с родителей.

1. Помогать родителям прививать ценности. Дети (как и взрослые) учатся, благодаря тому, что слышат и впитывают с молоком матери из той атмосферы, в которой происходит их воспитание. Если родители или другие преподаватели строгие, порицающие, требовательные и не склонные прощать люди, дети чувствуют себя хроническими неудачниками. Именно это внушает им чувство вины. Родители могут предотвратить развитие нездоровых чувств вины и способствовать развитию детского сознания, если имеют некоторое представление о развитии детей. Научите их открывать своим детям веру в Священное Писание и подчеркивать роль дисциплины, которая отмечает неудачи, но включает также обильную любовь, одобрение и прощение. Поскольку чувство вины тесно связано с уровнем самооценки, бывает полезно следовать указаниям по профилактике, которые перечисляются в главе 21.

2. Помогать находить ценности. В мемуарах о современной жизни один автор свидетельствует, что многие люди отвергают или не обращают внимания на традиционные ценности, хотя у них нет ничего взамен таковых. «Мы находимся в окружении расходящихся и часто изменяющихся систем ценностей, которые конкурируют в борьбе за нашу зависимость», — пишет он. «Потеря ориентации или неопределенность в отношении ценностей распространились так широко, что вылились в межличностные конфликты и чувство неуверенности»⁴⁷⁵. В огромной степени этому способствует наша цивилизация (культура), но считается, что и церковь внесла свою лепту, причем немалую⁴⁷⁶.

473 Smedes, *Forgive and Forget*, 12, 190.

474 См.: Lewis B. Smedes, "Secrets of Forgiving and Forgetting... But Not Necessarily", *Bottom Line Personal* 1 (30 June 1986): 1, 2.

475 Geoffrey Peterson, *Conscience and Caring* (Philadelphia: Fortress Press, 1982), 41.

476 Ibid.; см.: Lawrence Crabb, *Understanding People* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987). Психолог Л. Крабб полагает, что определенную вину в этом несут семинарии. Находясь под большим впечатлением от тонкостей библейской экзегетики и богословской учености, семинарские профессора и их студенты уходят от реального конфликта ценностей и подлинной жизненной борьбы людей, которым пытаются благовествовать.

Авторитарные религиозные группы стремятся (надеюсь, напрасно) снова навязать старые этические стандарты, которые «работали» в прошлом. Часто это ведет к осуждению неконформистов и усилению чувства вины у людей, которые отказываются принимать навязанные им нормы. Более конструктивным методом, по всей видимости, является подход, который позволяет людям не только выражать утрату нравственной ориентации, но и заниматься поиском — с помощью проницательных душепопечителей и других христианских руководителей — актуальных этических стандартов, производных от библейского учения и ему соответствующих⁴⁷⁷.

3. Помогать членам церкви понимать ценности. В церкви христианам следует помогать постигать высокие стандарты Божьей морали. Каждый верующий должен понимать также, что Бог видит наши немощи и по благодати прощает, когда мы согрешаем. Попробуйте в связи с этим объяснить различие между чувством вины и конструктивной печалью.

Бывает полезно побуждать людей исследовать свои ожидания и стандарты, касающиеся понятий добра и зла. Не являются ли некоторые из ожиданий нереалистическими и небиблейскими? Напоминайте ближним, что есть два прекрасных способа узнать о прощении: обрести прощение и практиковать его. Когда верующие люди находят с Божьей помощью силы прощать друг друга⁴⁷⁸, горечи становится меньше, люди не отказываются постичь и принять прощение от Бога.

Наконец, есть еще проблема послушания. Если мы стремимся покоряться закону, отвечать социальным ожиданиям и делать то, что требует от нас Бог, вероятность появления у нас объективной вины уменьшается. Это в свою очередь предохраняет нас от развития чувства субъективной вины.

Чувство вины само по себе не всегда зло. Иногда оно стимулирует нас, чтобы покаяться в грехе и начать действовать более успешно. Однако, когда чувство виновности длится долго, парализуя нас, это весьма плохо сказывается на нас. Именно такое пагубное чувство вины мы и стремимся предупредить и устранить.

Заключительные замечания

Иисус не смягчил строгости нравственных требований, когда говорил с женщиной, взятой в прелюбодеянии. Стандарты Божьи совершенны, и Бог никогда не смотрит на грех сквозь пальцы и никогда не мирится с несовершенством. Иисус посоветовал этой женщине больше не грешить, после чего, надо полагать, ее жизнь изменилась коренным образом.

Вряд ли эта женщина достигла совершенства во всем. Ведь никто из людей на такое не способен. И все же Бог принимает нас, безусловно прощает, если мы признаем свои преступления, и уверяет нас в том, что когда-нибудь мы станем соответствовать Божьим стандартам в силу того, что Христос совершал и совершает для нас.

Большая часть проблем, которые обсуждаются в этой книге, касается людей, испытывающих чувство вины. Душепопечители могут трудиться, чтобы помочь людям избавиться от своей вины⁴⁷⁹, но ключ к решению этой проблемы находится не у психологов.

⁴⁷⁷ Многие в процессе христианского душепопечения связаны с вопросами этики: помощь людям, пытающимся понять, что есть добро и зло, и справиться с чувством прошлой вины. Превосходное светское решение этих вопросов представлено: Gerald Corey et al., *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 2d ed. (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1984). Других исследований этических проблем христианского душепопечения такого уровня нам неизвестно. Такие книги весьма нужны.

⁴⁷⁸ Еф. 4:32.

⁴⁷⁹ Это тема книги: Lucy Freeman and Herbert S. Strean, *Guilt: Letting Go* (New York: Wiley, 1986).

Он находится в библейском учении о прощении. Бог прощает, Он может простить и нас, наша вина может быть прощена, и тогда открывается путь для борьбы с чувством вины.

Библиография

Freeman, Lucy, and Herbert S. Streean. *Guilt: Letting Go*. New York: Wiley, 1986.

Narramore, S. Bruce. *No Condemnation*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984.

Oden, Thomas C. *Guilt Free*. Nashville: Abingdon, 1980♦.

Smedes, Lewis B. *Forgive and Forget*. New York: Harper & Row, 1984♦.

Tournier, Paul. *Guilt and Grace*. New York: Harper & Row, 1962.

Wilson, Earl. *Counseling and Guilt*. Waco, Tex.: Word, 1987.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Часть 3.

Проблемы развития

Глава 11.

Воспитание детей и помощь родителям

Учителя называли Кевина беспокойным ребенком, родители — трудным. Сверстники давали ему разные обидные прозвища. Соседи считали его испорченным и иногда вызывали полицию.

Хотя Кевину было только тринадцать, он мог ругаться как извозчик. И вреда окружающим Кевин причинил уже больше, чем все остальные дети в округе вместе взятые.

Он никогда не ладил с родителями, конфликтовал с учителями и не уживался со сверстниками. У него было три сестры, которые ненавидели его, а его присутствие в воскресной школе постоянно разделяло класс.

О проделках Кевина в округе все хорошо знали. С помощью краскораспылителя он исписал непристойностями стену местного магазина самообслуживания. Дважды его уличали в магазинных кражах и однажды заподозрили в поджоге соседского гаража, хотя его вина так и не была доказана.

Пытаясь перевоспитать сына, родители отправили его на год в школу–интернат. Дисциплина там была строгой, и Кевин, казалось, хорошо приспособился к тамошним порядкам, но, вернувшись домой, отбилась от рук еще больше.

В школе его дело обсуждали в комиссии по делам несовершеннолетних. Семейный врач лечил его транквилизаторами. Родители консультировались. Кевин ходил к особому душепопечителю. В конце концов никто в семействе не остался в стороне.

Проблема усугублялась тем, что родители Кевина занимали высокое положение. Отец был преуспевающим гинекологом, а мать участвовала в политической жизни их округа. Оба были активными членами церковной общины. Душепопечитель Кевина решил проверить, не пренебрегают ли родители своим сыном; не является ли его поведение попыткой найти любовь и привлечь к себе внимание занятых родителей. Выяснилось, что Кевину уделяли много внимания, но, несмотря на это, он вел себя по–прежнему. Подросток, казалось, испытывал искреннее огорчение от своего поведения и часто обещал исправиться, но сделать этого, по всей видимости, был не в состоянии. Некоторые в церкви, решив, что Кевин, скорее всего, одержим злым духом, встречались с пастором по вопросу о возможности экзорцизма.

Как–то бабушке Кевина попалась на глаза статья о метаболических болезнях*480, которые иногда приводят к гиперактивному поведению детей**481. Родители были совершенно растеряны и не проявляли большого интереса к новым теориям, трактующим поведение их сына. Втайне отец Кевина полагал, что сын у него станет малолетним преступником и, наверное, проведет остаток жизни в тюрьме.

Тем не менее по настоятельной просьбе бабушки Кевина привели в известную поликлинику и показали специалисту по метаболическим болезням. Врач назначил мальчику соответствующий курс лечения в виде особой диеты и медикаментозной терапии, в результате чего обмен веществ в организме Кевина со временем нормализовался.

480 Болезни обмена веществ.

481 Гиперактивность — состояние возбуждения или ярко выраженная двигательная активность, типичная для детей с незначительными явлениями дисфункции головного мозга или с гиперкинезами.

Перемена в поведении этого подростка была радикальной. Некоторое время Кевин и другие члены его семьи еще консультировались у специалистов, но вскоре он вернулся в школу, где старался наверстать упущенное в учебе. Проблемы с его поведением в значительной степени исчезли, и все были довольны, включая соседей и полицию.

В ожидании первого ребенка молодая пара прочитала горы книг по воспитанию детей и даже консультировалась по переписке с известным психологом. «Все эти книги следует кропотливо изучить, — ответил психолог, — после чего выбросить и сделать то, что вам хотелось бы сделать прежде всего»⁴⁸².

Наверное, это хороший совет. Премудрый Бог счел нужным возложить заботу о молодом поколении на взрослых (в том числе и некоторых весьма незрелых), которые, имея мало опыта в воспитании детей или вообще не имея такового, сталкиваются в этой области с большим числом проблем и еще большим, быть может, числом книг по воспитанию детей. Есть матери и отцы, которые «проглатывают» подобные книги и даже переписываются с их авторами, чтобы быть лучшими родителями. Другие пренебрегают этими советами и пытаются поступать в соответствии со своим «естеством». Разумнее, возможно, было бы взять определенную информацию и все полезное, внушающее доверие, из подобных книг и из опыта других родителей, а затем стараться с *Божьей помощью* делать все, что наставит ребенка на тот путь, по которому ему предстоит идти.

Иногда христианский душепопечитель работает непосредственно с детьми, однако чаще основной упор делается на *душепопечение родителей*. За этим стоит ободрение, поддержка родителей, совет и объяснение и другого рода косвенная помощь ребенку. При таком душепопечении во внимание берется тот факт, что родители могут влиять на детей глубже, чем любой душепопечитель. Душепопечение родителей предполагает совместное действие родителей и душепопечителя, заинтересованных в благополучии и развитии ребенка⁴⁸³.

Буквально тысячи книг посвящены детям и их воспитанию. Фрейд, Эриксон, Пиаже, Фаулер, Драйкурс, Гезелл, Спок и многие другие выдвигали различные теории развития психики ребенка. Такие христианские писатели, как Джеймс Добсон, Кевин Леман, Грейс Кеттерман и Росс Кэмпбелл, наряду со многими авторами и руководителями семинаров^{*484}, оказывали и оказывают консультативную помощь родителям по вопросам воспитания детей⁴⁸⁵. Из множества исследований в этой области одни были посвящены изучению способностей и различных аспектов развития^{**486} подрастающих детей, другие — соматическим функциональным нарушениям, задержке развития и детским болезням. Наряду с педиатрией, известной медицинской специальностью, развивались детская психиатрия, детская психология и связанные с ними специальности. Несомненно, упомянуть литературу, которая накопилась в этой области, в рамках одной главы не представляется возможным, однако некоторые общие принципы, полезные христианскому душепопечителю, определить можно.

482 Cited by Judson Swihart in *Parents and Children*, ed. Jay Kesler, Ron Beers, and LaVonne Neff (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1986), 24.

483 L. Eugene Arnold, ed., *Helping Parents Help Their Children* (New York: Brunner/Mazel, 1978); см. также: Avis Brenner, *Helping Children Cope with Stress* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984).

484 Семинар как краткосрочный интенсивный курс обучения (по одному предмету, часто для повышения квалификации).

485 С христианской точки зрения об этом написано более полно в следующих книгах: Grace H. Ketterman, *The Complete Book of Baby and Child Care for Christian Parents*, rev. ed. (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987); Leslie R. Keylock, ed., *The Encyclopedia of Christian Parenting* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1982); Kesler, Beers, and Neff, *Parents and Children*.

486 Психологическое созревание.

Библия и воспитание детей

Вскоре после акта творения Бог благословил Адама и Еву «плодиться и размножаться». Этого повеления свыше, в отличие от большинства других, люди послушались и вскоре наполнили мир. Во времена Ветхого Завета большая семья считалась источником особого благословения от Бога, а бездетность — наказанием⁴⁸⁷. В нашу эпоху перенаселения многие люди сознательно ограничивают размеры своих семей, хотя иметь детей по-прежнему очень важно. Иисус проявлял к детям особое внимание и хвалил их за простоту и доверие⁴⁸⁸.

Можно выделить две категории библейского учения о детях и родительском руководстве: 1) высказывания о детях и 2) высказывания о родителях и практике воспитания детей.

1. Дети. Названные в Библии наградой от Господа, дети способны приносить и радость, и печаль. Детей следует любить, почитать и уважать, ибо они как личности занимают важное положение в Царстве Божьем и нельзя причинять им какое-либо зло⁴⁸⁹. У детей есть и свои обязанности: почитать и уважать родителей, заботиться о них, слушать их и повиноваться им⁴⁹⁰. «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость. „Почитай отца твоего и мать“, это — первая заповедь с обетованием: „Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле“», — читаем в Еф. 6:1–3.

В других посланиях апостол Павел решительно порицает непокорность детей⁴⁹¹, но едва ли при этом от детей ожидается покорность во всем. Когда родители требуют согласиться с чем-то небиблейским, следует напомнить, что законы Божьи выше человеческих приказаний всегда⁴⁹². Кроме того, взрослый, оставив родителей и «прилепившись» к супруге, создает новую семью, но, по всей видимости, его семья никак не освобождается от исполнения долга перед старшим поколением.

2. Родители. Матери и отцы обязаны демонстрировать зрелое христианское поведение, любить детей, удовлетворять их потребности, учить и наказывать их по справедливости⁴⁹³. «Не раздражайте детей ваших, — читаем в Еф. 6:4, — но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем».

Согласно одному комментатору, мы раздражаем детей, когда жестоко обращаемся с ними физически, мучим их психологически (унижая и отказываясь обращаться с ними с уважением), не уделяем им внимания, не пытаемся понять их, ждем от них слишком многого, недодаем любви, когда они не оправдывают наших ожиданий, призываем их воспринимать наши цели и понятия и не хотим признаваться в собственных ошибках. Вместо этого мы должны «растить своих детей»⁴⁹⁴, показывая им пример, наставляя и ободряя. Однако легко говорить, но трудно делать. У каждого ребенка, как и родителя, есть свои, присущие только им черты, однако библейские указания по воспитанию детей не столь конкретны, как того хотелось бы многим.

Тем не менее в Ветхом Завете есть одно место, в котором обобщаются все принципы библейского учения о воспитании детей. Эти высказывания, хотя и написанные для израильтян прежде их вступления в обетованную землю, сохраняют большую практическую ценность для воспитания современных детей и родительского руководства.

Вот заповеди, постановления и законы, которым

487 Пс. 126:3–5; Иер. 22:30; Быт. 30:22,23; Рахиль, Сарра, Анна, Мелхола и Елисавета входят в число библейских женщин, которые страдали от того, что бездетны.

488 Лк. 18:15–17.

489 Пс. 126:3; Мф. 18:10; Пс. 102:13; Тит. 2:4; Мф. 18:1–6.

490 Исх. 20:12; Мк. 7:10–13; Прит. 1:8; 4:1; 13:1; 23:22; Еф. 6:1.

491 Рим. 1:30; см. также: 2 Тим. 3:1–5.

492 Деян. 5:29.

493 Тит. 2:4; Втор. 6:1–9; Прит. 22:6; 2 Кор. 12:14; Кол. 3:21.

494 Gene A. Getz, *The Measure of a Family* (Ventura, Calif.: Regal, 1976), 83–94.

повелел Господь, Бог ваш, научить вас, чтобы... соблюдал ты, и сыны твои, и сыны сынов твоих во все дни жизни твоей, дабы продлились дни твои. Итак слушай, Израиль, и старайся исполнить это, чтобы тебе хорошо было, и чтобы вы весьма размножились, как Господь, Бог отцов твоих, говорил тебе, что Он даст тебе землю, где течет молоко и мед.

Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть. И люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими. И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори об них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая⁴⁹⁵.

Христианская практика воспитания включает следующее:

1) Слушание. Хороший родитель желает внимать Божьим заповедям и хорошо понимать их, чтобы они проникли «в сердце его», стали частью его существа. Это приходит посредством регулярного исследования Библии, Божьего Слова, разъясненного Святым Духом.

2) Послушание. Одного понимания недостаточно. Помимо слушания родители должны настойчиво стремиться к соблюдению постановлений и заповедей Бога. Когда родители не проявляют очевидного желания подчиняться Богу, дети в свою очередь могут не подчиняться родителям.

3) Любовь. Мы должны возлюбить Господа и служить Ему искренне — всем сердцем, душой и телом. Обратите внимание, что здесь говорится о родителях. Несмотря на значение, которое придается детям, они не занимают выдающегося положения в Библии. Хотя мы и читаем, что Иисус преуспевал психологически (в мудрости), физически (в росте), духовно (в любви у Бога) и социально (в любви у людей)⁴⁹⁶, о Его детстве нам известно очень мало. Ранние годы важны, но дети привязаны к родителям не навсегда и должны будут оставить их, как и заповедал Бог. Следовательно, родители живут не только ради детей. Они прежде всего личности и должны служить Богу. Если у нас есть дети — дар от Бога, — то их воспитание становится целью нашей жизни, хотя и не единственной.

4) Обучение. Обучать детей следует:

- Прилежно. Несмотря на то что воспитание детей не является единственной целью в жизни родителей, оно остается важной обязанностью, которую нельзя не принимать всерьез.

- Настойчиво. Священное Писание свидетельствует, что обучение детей — это не одноразовый акт. Родители должны думать об этом всегда — и днем и ночью.

- Естественнo. Когда мы сидим, идем, лежим и встаем, мы обязаны искать всякую возможность обучать детей. Многого стоят ежедневные семейные молитвы, но обучать детей родители обязаны по возможности всегда.

- Лично. То, что говорится, редко влияет так, как то, что делается. Это положение возвращает нас к первой части вышеприведенного отрывка из Книги Второзаконие. Когда родители слушают Бога, повинуются Ему и любят Его, они становятся для детей образцом, и это дополняет и развивает то, о чем говорят в это время в домашнем кругу.

Обратите внимание на слова «в домашнем кругу». Сверстники и учителя играют важную роль, но наиболее значимое обучение и воспитание детей осуществляется в семье.

Причины проблем в воспитании детей

495 Втор. 6:1–7.

496 Лк. 2:52.

Многим поколениям студентов–психологов доводилось слышать об одном диком мальчике, которого обнаружили в лесах близ Аверона, Франция, в конце XIX в. Этот ребенок вел себя как животное и, похоже, в течение многих лет не общался с людьми. Терпеливо и непреклонно психолог по имени Итард пытался (в основном, напрасно) перевоспитать этого мальчика.

Если бы Итард жил в наше время, ему, возможно, не удалось бы добиться больших успехов в перевоспитании этого мальчика, но в его распоряжении было бы значительно больше данных, помогающих понять, отчего у детей и родителей, которые воспитывают их, возникают проблемы. Сложные подходы к развитию ребенка и психопатологические исследования показывают, что происходит в процессе формирования личности детей и почему при этом возникают проблемы. Специалисты исследуют основные факторы разнообразных проблем, таких, например, как умственное отставание, детская депрессия, ряд расстройств: речевая патология, открытое неповиновение, насилие, детская шизофрения и трудности, с которыми сталкиваются многие дети в процессе приспособления к частым переездам, разводу родителей, госпитализации, усыновлению и другим стрессам раннего возраста⁴⁹⁷. Хотя некоторые могут усомниться в тезисе о том, что за последние двадцать лет мы узнали о младенческом и детском возрасте больше, чем за предшествующие двести⁴⁹⁸, большинство, однако, согласится, что чем больше начинаешь разбираться в этих проблемах, тем более сложными они кажутся.

Иногда дети и родители не находят согласия даже в том, что называть проблемой. Например, родитель видит источник семейного стресса в непослушании, между тем как ребенок не считает это проблемой. То, что не составляет проблемы в одном возрасте (например, ночное недержание мочи в раннем детстве), может стать большой проблемой с переходом в отрочество. Иногда соседи или представители школьной администрации указывают на проблему ребенка, а родители этого не принимают. Несмотря на подобные разногласия, в дискуссиях о причинах проблем воспитания детей часто повторяется несколько тем.

1. Пренебрежение или злоупотребление духовным. Учебники по психологии почти ничего не говорят о духовных основаниях психического развития ребенка, хотя именно это считается самым важным у библейских авторов⁴⁹⁹. Например, в Пс. 77:1–8 сказано, что дети должны получать духовное наставление, чтобы поверить в Бога, запомнить Его верность и не стать непокорными, буйными или мятежными. Нам не известно ни одного академического исследования, посвященного сравнительному анализу поведения детей, имевших религиозное воспитание, и детей, не имевших такового. Однако Священное Писание ясно учит, что библейское образование оказывает на детей благотворное влияние, а отсутствие его, несомненно, пагубно сказывается на молодых душах. Одинаково пагубно, конечно, и суровое систематическое внушение молодым умам религиозности в расчете на не критическое восприятие, когда Бога представляют жестоким и скучным педантом, в то время как молодые люди в этом возрастном периоде не могут сами ставить вопросы и делать выводы.

2. Отсутствие стабильности в семье. Когда родители не справляются со стрессами или не уживаются друг с другом, дети испытывают тревогу, вину и гнев. Они тревожатся, поскольку стабильность семьи находится под угрозой, ощущают вину, поскольку

⁴⁹⁷ Эти и другие вопросы обсуждаются подробно: Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, eds., *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV* (New York: Wiley, 1985); см. также: Jules R. Bemporad, ed., *Child Development in Normality and Psychopathology* (New York: Brunner/Mazel, 1980); Charles L. Thompson, *Counseling Children* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1983); Steven Schwartz and James H. Johnson, *Psychopathology of Childhood: A Clinical-Experimental Approach*, 2d ed. (New York: Pergamon, 1985).

⁴⁹⁸ Robert J. Trotter, "You've Come a Long Way, Baby", *Psychology Today* 20 (May 1987): 34.

⁴⁹⁹ См., напр.: Втор. 6:1–9; Прит. 22:6; Пс. 77:1–8.

подозревают, что именно они являются причиной ссор, и сердятся, потому что с ними не считаются, а иногда (мать и отец) манипулируют ими. Временами у них появляется страх быть брошенными, в прямом и переносном смысле. Чтобы избежать забот и печалей, а нередко и для того, чтобы выразить гнев, тысячи молодых людей в этом возрасте убегают из семьи в стремлении обрести безопасность где-то еще. Для описания детей, ставших жертвами семейных неурядиц, некоторые молодежные душепопечители пользуются термином «заброшенные дети»⁵⁰⁰.

Нестабильность в семье может привести к целому ряду детских поведенческих проблем. На семейные проблемы указывают прогулы в школе, ссоры с другими детьми и незначительные преступления. Это одновременно и детские «вопли» о помощи. На более серьезном уровне исследователи обнаружили, что дети, совершающие умышленные поджоги, зачастую происходят из семей, где есть конфликты, нарушено общение, а родители психически нездоровы⁵⁰¹. Хотя многие дети выживают в условиях семейного стресса и становятся нормальными и здравомыслящими взрослыми⁵⁰², верно и то, что в нестабильных семьях дети чаще всего приобретают эмоциональную и поведенческую неустойчивость.

3. Неправильное психологическое обращение с детьми. Тема жестокого обращения с детьми, сопровождающегося физическим насилием (мы обсудим это более полно в главе 20), оказалась в последнее время в центре внимания публики и специалистов. При этом ушли в тень действия родителей, которые никогда не наносят детям серьезных физических травм, но обращаются с ними психологически неправильно. Когда детей отвергают явно или скрыто, придираются к ним или чрезмерно критикуют, неразумно наказывают (или вообще не наказывают), противоречиво дисциплинируют, постоянно унижают, показывают приступообразную любовь (или вообще не показывают) и периодически угрожают оставить, у них часто возникают личностные расстройства или неадекватное поведение, которые отражаются и на родителях. Специалисты по психическому развитию детей предупреждают о пагубных последствиях родительского воспитания по типу гиперпротекции, вседозволенности, излишней строгости и придиристости, которые могут порождать у детей тревогу и чувство неуверенности в себе и заставляют их чувствовать свою уязвимость.

Не следует полагать, что дурное психологическое обращение всегда преднамеренно. Многих родителей поведение детей приводит в замешательство и даже потрясает, отчего они перестают воспринимать их потребности и не знают как правильно реагировать на происходящее. Некоторые бывают нетерпеливы и нетерпимы по существу к нормальному поведению активных детей. Эти родители нуждаются в ободрении и душепопечении с целью профилактики психологически неправильного обращения с детьми и его пагубных последствий⁵⁰³.

500 David Early, "Kicked Out: Children Become Castoffs When Parents Can't Cope", *Chicago Tribune*, 11 July 1984. Согласно данному отчету, каждый год в Соединенных Штатах регистрируется 27 тысяч новых бездомных и брошенных детей. Большая часть из числа от 1,5 до 2 миллионов «брошенных детей» и убежавших из семьи находится в среднем детском и подростковом возрасте.

501 A. E. Kazdin and D. J. Kolko, "Parent Psychopathology and Family Functioning among Childhood Firesetters", *Journal of Abnormal Child Psychology* 14 (1986): 315–329; см. также: Wayne S. Wooden, "The Flames of Youth", *Psychology Today* 19 (January 1985): 22–28. Много пожаров происходит случайно, в результате детской шалости со спичками. Из числа «сознательных» поджигателей около 40 процентов составляют дети, многие из которых через такие поступки вызывают о помощи. В Соединенных Штатах совершается самое большое в мире число поджогов.

502 См.: Michael Rutter, "Resilient Children", *Psychology Today* 18 (March 1984): 56–65.

503 Психологически неправильное обращение с детьми названо «большой угрозой для психического здоровья детей»; см.: Stuart N. Hart and Maria R. Brassard, "A Major Threat to

4. Неудовлетворенные потребности. Психологи не всегда единодушны при перечислении основных человеческих потребностей. И все же потребность в безопасности, позитивном внимании, разумном порядке и поддержке упоминаются в большинстве перечней⁵⁰⁴, причем некоторые душепопечители отмечают, что у детей с физическими и умственными недостатками и у детей одаренных имеются особые потребности, которые выделяют их среди сверстников⁵⁰⁵. Важнейшей из всех остается потребность в любви. Когда дети лишены любви и когда их остальные потребности также не находят удовлетворения, возникают препятствия к росту и развитию, а зачастую возникают и проблемы.

5. Соматические факторы. Многим поколениям родителей и педиатров было известно о том, что хронические болезни, госпитализации и хирургические вмешательства могут повышать уровень детской тревожности и приводить к изменениям в поведении. Степень отклоняющегося поведения зависит от природы заболевания, от того, какие системы организма поражены болезнью, от типа необходимого лечения, реакции родителей и других взрослых, имеющих значение для ребенка, а также способности ребенка к совладанию со стрессом. Стресс, связанный с наличием серьезной болезни, часто приводит к сильному беспокойству, тревоге, негативному восприятию, аутизму, негодованию на родителей, страху и другим психологическим реакциям⁵⁰⁶. Справиться с болезнью бывает трудно всем, но труднее всего это удается детям.

Чтобы рассмотреть, каким образом соматические влияния порождают проблемы в воспитании детей, разберем два примера.

1) Умственная отсталость. При умственной отсталости, согласно достаточно формальному определению Американской ассоциации по исследованию проблем умственной отсталости, «общее интеллектуальное развитие не достигает среднего уровня и сопровождается нарушением адаптивного поведения, что выявляется в период формирования психики». У большинства больных с умственной отсталостью отмечается легкая задержка умственного развития, при этом они не выказывают очевидных признаков интеллектуального дефекта, могут обучаться и впоследствии выполнять простую работу. О более серьезной форме задержки умственного развития, синдроме Дауна, известно лучше, в основном, очевидно, из-за своеобразного внешнего облика этих больных.

Умственная отсталость возникает в силу целого ряда причин. Патологическое развитие многих детей связано с тем, что они живут в окружающей среде, лишенной важнейших качеств, где стимуляции, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма, так мало, что развитие головного мозга замедляется, а интеллектуальные функции затормаживаются. Умственное отставание других детей, в том числе и с синдромом Дауна, объясняется действием различных соматических факторов. Причинами умственной

Children's Mental Health", *American Psychologist* 42 (February 1987): 160–165; см. также: James Garbarino, Edna Guttman, and Janis Wilson Seely, *The Psychologically Battered Child* (San Francisco, Calif: Jossey/Bass, 1987); and Diane H. Schetky and Arthur H. Green, *Child Sexual Abuse* (New York: Brunner/Mazel, 1988). Об оценке родителей, жестоко обращающихся с детьми, см.: J. B. Reid, K. Kavanagh and D. V. Baldwin, "Abusive Parents' Perceptions of Child Problem Behaviors: An Example of Parental Bias", *Journal of Abnormal Child Psychology* 15 (1987); 457–466.

504 Дискуссию об эмоциональных потребностях детей см.: Mary Vander Goot, *Healthy Emotions: The Emotional Development of Children* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1987).

505 См., напр.: Roberta S. Myers and Terry M. Pace, "Counseling Gifted and Talented Students: Historical Perspectives and Contemporary Issues", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 548–551.

506 Cynthia R. Pfeffer, "Children's Reactions to Illness, Hospitalization, and Surgery", in Kaplan and Sadock, *Handbook of Psychiatry*, 1836–1842.

отсталости могут быть генетические аномалии, пренатальная патология⁵⁰⁷, травмы головы и врожденная патология, детские инфекции, нарушение нервной системы и целый ряд болезней, приобретенных в раннем возрасте⁵⁰⁸.

Эти соматические факторы часто приводят к необратимым психопатологическим состояниям, устранить которые душепопечитель не может. Тем не менее родителям, членам семьи и детям с умственной отсталостью всегда можно помочь адаптироваться. Иногда сами родители нуждаются в лучшей адаптации к факту умственной отсталости ребенка, а также в точной информации о том, как воспитывать умственно отсталых детей. Кроме того, душепопечитель может поддерживать, ободрять, информировать и консультировать родителей, которые стремятся справиться с чувством вины и разочарованием.

2) Синдром дефицита внимания. Считается, что половина всех детей, поступающих в психиатрические клиники, страдает расстройством, известным под названием «синдром дефицита внимания» (СДВ)⁵⁰⁹. Симптомы этого психического расстройства часто остаются на всю жизнь, проявляясь, как правило, у детей уже в начальной школе. Трудности концентрации внимания, или невнимательность, патологическая отвлекаемость, импульсивность, нетерпеливость, неспособность расслабиться, повышенная активность, неорганизованность, неустойчивое настроение, неуверенность в себе, трудности в общении со сверстниками, нарушение сна и тревожность — вот симптомы людей, находящихся «в постоянном движении» и чувствующих себя, словно у них «внутри работает моторчик».

Выбившиеся из сил учителя и родители часто призывают больных детей успокоиться и прекратить «суету», но для большинства из них физиологически это просто невозможно. Хотя причины, ведущие к СДВ, сложны, известно, что в основе этого психического нарушения лежат соматические и, по всей видимости, генетические факторы. Согласно одной из теорий, СДВ возникает вследствие нарушений обмена нейромедиаторов головного мозга; во многих случаях отмечаются поразительные перемены в поведении и ослабление явлений гиперактивности, когда в головном мозгу удается снизить концентрацию дофамина.

6. Другие факторы. Ранний травматический опыт (например, авария, серьезный пожар в доме или спасение утопающего), неприятие сверстниками, тяжелая болезнь или смерть близких людей (в том числе одного из родителей, брата или сестры) и состояние фрустрации могут послужить причинами проблем в дальнейшей жизни. В результате этих и подобных переживаний у детей формируются неверная самооценка, склонность к риску, страх неудачи или неприятия, постоянная неуверенность в себе и психологическая уязвимость, желчный и бунтарский склад характера.

Все сказанное способно привести в уныние и душепопечителей, и родителей. А можно ли вообще успешно справиться с задачей воспитания детей без каких-то серьезных проблем? Может быть, и *в самом деле* каждый из нас в свое время был ранен, уязвлен и поражен на пути к зрелости?

Обсуждая эти вопросы, следует помнить о следующих обстоятельствах. Во-первых, известно, что большинство детей развиваются нормально, несмотря на ошибки и неудачи родителей в деле воспитания. Даже в семье жестоких, психически больных или отчаянно бедных родителей многие дети (иногда их называют «непобедимые» или «сверхдети»)

507 Хорошо известно, что у детей, матери которых болели коревой краснухой в первые месяцы беременности, обычно наблюдается умственное отставание.

508 Более подробно см.: гл. 37; Ludwik S. Szymanski and Allen C. Crocker, "Mental Retardation", in Kaplan and Sadock, *Handbook of Psychiatry*, 1635–1671.

509 Richard W. Brunstetter and Larry B. Silver, "Attention Deficit Disorder", in Kaplan and Sadock, *Handbook of Psychiatry*, 1684–1690.

вырастают чрезвычайно способными⁵¹⁰. Неблагоприятная семейная обстановка не всегда порождает проблемных детей.

Во-вторых, временами проблемы возникают не по вине родителей. Многие родители начинают обвинять себя, когда их дети восстают на них или сбиваются с пути, между тем как источник этого может быть в другом. Большую роль в этом могут сыграть сверстники, сбивающие друг друга с пути, так что иногда неудачи детей или восстание против родительской власти являются на самом деле попытками утвердить свою независимость. Предположим, родители совершенны (хотя в реальности такого не бывает), но и тогда вполне вероятны проблемы и бунт детей против родителей, поскольку у каждого из них есть свой умственный и волевой потенциал.

Никому не дано превзойти Бога, и тем не менее пророчество Исаии начинается со слов: «Господь говорит: Я воспитал и возвысил сыновей, а они возмутились против Меня»⁵¹¹. Неудачи родителей не всегда бывают причинами проблем детского возраста. Постижение этого обстоятельства может ободрить и вместе с тем озадачить родителей проблемных детей⁵¹².

Последствия проблем с воспитанием детей

Быть может, именно в воскресной школе вы впервые услышали о мальчике Самуиле, будущем ветхозаветном пророке, получившем весть от Бога о священнике по имени Илий. Илий «знал, как сыновья его нечествуют, и не обуздывал их». В результате Бог объявил, что осудит дом Илия в наказание за грех его сыновей и за то, что он, как отец, не справился с мятежными действиями собственных детей⁵¹³. Вскоре Илий и его сыновья умерли, и место Илия занял Самуил. Но и сыновья Самуила заставили смутиться отца. Они не ходили Божьими путями, и «уклонились в корысть, и брали подарки, и судили превратно», несмотря на то что были поставлены судьями. Библия не уточняет, пренебрегал Самуил родительским долгом или нет, но говорит, что его дети отвернулись от Бога и вели себя недостойно. Возникающие у родителей проблемы с детьми воздействуют и на одних, и на других, а у детей временами приводят и к патологическим последствиям.

1. Последствия у родителей. Заставить детей «сделаться» другими трудно, как бы того ни желали родители. Отцы и матери часто полагают, что проблемы детства являются памятником их родительской некомпетентности. Это иногда приводит к фрустрации, конфликтам между супругами, гневу в отношении детей, чувству вины, страху перед будущим, а иногда — к отчаянным попыткам удержаться «на коне» и снова овладеть ситуацией⁵¹⁴. Временами родители стараются защитить ребенка, но часто это делается с досадой на то, что молодого человека надо защищать и охранять. Встречаются также родители (напоминающие Илия), которые не хотят или, возможно, бессильны предпринять что-то в ухудшающейся ситуации, занимая вынужденную позицию стороннего наблюдателя.

2. Последствия у детей. Когда у родителей возникают проблемы с детьми, дети иногда действуют как родители. При этом может наблюдаться гнев, вражда в отношении родителей

⁵¹⁰ Maya Pines, "Superkids", *Psychology Today* 12 (January 1979): 52–63; and E. E. Werner and R. S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth* (New York: McGraw-Hill, 1982).

⁵¹¹ Ис. 1:2.

⁵¹² Полезными для родителей могут оказаться также книги: Joy P. Gage, *When Parents Cry* (Denver: Accent Books, 1980); Guy Greenfield, *The Wounded Parent: Coping with Parental Discouragement* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1982).

⁵¹³ 1 Цар. 3:11–13.

⁵¹⁴ О более рациональной попытке помощи родителям см.: Gregory Bodenhamer, *Back in Control: How to Get Your Children to Behave* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983).

и других членов семьи, чувство вины и страх. Дети, в отличие от взрослых, не могут выражать словами своих переживаний и трудностей, поэтому они часто прибегают к невербальным средствам. Приступы раздражения, восстание на родителей, псевдодостижения (особенно в школе), преступность, драки, легкомыслие, беспричинный и долгий плач, пустое времяпрепровождение и другое вызывающе-агрессивное поведение — все это и есть «вопли» о помощи, выражаемые невербально: «Обратите на меня внимание. Мне тоже больно!» Конечно, подобное поведение редко осознается и не всегда, надо полагать, оно говорит о той или иной детской обиде. Вместе с тем, отсутствие подобного поведения не означает, что у ребенка нет никаких проблем. Ведь при этом дети могут испытывать страх самовыражения. Они могут пытаться отвергнуть действительность или записать себя в неудачники. Так засеваются семена неполноценности и низкой самооценки, хотя в цветок они превратятся много позднее.

3. Патологические последствия. Иногда у детей развиваются более серьезные патологические отклонения, указывающие на то, что у них есть проблемы, причем некоторые из них (не все) косвенно свидетельствуют о существовании семейных проблем. Даже в том случае, когда у родителей с детьми установились добрые отношения, детские патологические отклонения ведут к повышенной напряженности в семье, в связи с чем часто бывает необходимо душепопечение.

1) Психосоматические расстройства. К психосоматическим расстройствам относят астму, язвы, ночное недержание мочи и головные боли. Каждое из этих расстройств может возникнуть в силу соматических причин или психологической реакции на серьезный стресс, строгую дисциплину, разочарования, кончину членов семьи или поработощающее отношение матери к ребенку. Детей с психосоматическими расстройствами следует направлять к врачу, но часто и душепопечение может принести пользу родителям и детям и помочь более успешно совладать со стрессом.

2) Расстройства развития. Иногда развитие речевых, двигательных, социальных, мыслительных и других способностей у детей замедляется из-за семейных забот и печалей, частых переездов и других стрессов. В конечном счете большинство детей приходят в норму, но даже временные расстройства развития могут вылиться в общесемейную проблему.

3) Психоневротические расстройства. Конфликты, которые удерживают внутри, агрессивные и сексуальные импульсы, которые отрицают или подавляют, по всей видимости, нарушают ход нормальной психической деятельности. Тревожность, иррациональные страхи, депрессивные реакции, расстройства сна, нарушения питания и компульсивное поведение могут свидетельствовать о том, что нечто препятствует нормальному развитию ребенка в этом возрастном периоде.

4) Личностные расстройства. Иногда ребенок не осознает своего конфликта или тревожности⁵¹⁵, но у него формируются такие личностные черты, как легкая возбудимость, выраженная заторможенность, замкнутость, повышенная независимость и подозрительность. Все это может указывать на то, что у ребенка имеется внутренний конфликт.

5) Социопатические и делинквентные расстройства. Дети, которых угнетает среда, временами реагируют на это приступами раздражения, антиобщественными поступками, а иногда — импульсивным поведением агрессивного или сексуального характера⁵¹⁶. Здесь личность реагирует на фрустрацию, нападая на окружающих, часто не раскаиваясь впоследствии и не желая изменяться. Последствия подобной агрессии и необходимость перевоспитывать «агрессоров» обременяет общество, включая и родителей.

515 Rachel Gittelman, ed. *Anxiety Disorders of Childhood* (New York: Guilford, 1986).

516 См., напр.: William N. Friedrich and William J. Luecke, "Young School-Age Sexually Aggressive Children", *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (April 1988): 155–164.

6) Детские депрессии. В последние годы депрессии детского возраста стали более заметным и, по всей видимости, более частым явлением⁵¹⁷. Помимо проявлений печали и глубокого разочарования, депрессивные дети нередко уходят в себя, отказываются есть, проявляют равнодушие, безразличие, апатию, предъявляют жалобы соматического характера, а иногда выходят из-под контроля, бывают угрюмы, агрессивны и бездеятельны. Отдельные вышеуказанные симптомы могут периодически появляться у всех детей, однако переход этих симптомов в затяжные расстройства указывает на существование более тяжелых конфликтов, принявших скрытую форму. Частота самоубийств, посредством которых отдельные дети, страдающие депрессией, пытаются уйти от решения своих проблем, по всей видимости, нарастает⁵¹⁸.

7) Психотические расстройства. Речь идет о достаточно тяжелых нарушениях в поведении, которые нуждаются в психиатрическом лечении. Как и у взрослых с патологией эмоциональной сферы, у детей с психотическими расстройствами наблюдается странное, причудливое поведение, ярко выраженный страх, стремление к одиночеству, снижение волевого контроля, иррациональное мышление и так далее. Иногда уже в младенческом возрасте проявляется ранний детский аутизм; это состояние хорошо исследовано, оно характеризуется ярко выраженным стремлением к одиночеству, эмоциональной вялостью, повторением действий и болезненной привязанностью к неодушевленным вещам (например, к стулу), а не к людям.

8) Патология головного мозга и умственное отставание. Патология головного мозга может проявляться в замедлении физического развития, в неспособности к обучению и нарушениях памяти. Хотя подобная патология и умственное отставание редко возникают вследствие неправильного воспитания детей, эти состояния сильно действуют на родителей, которые часто с трудом привыкают к мысли, что они должны воспитывать умственно неполноценного ребенка.

9) Гиперактивность. При этом широко распространенном состоянии наблюдаются возбудимость, ограниченный объем внимания, стремление к разрушительным действиям, нарушения сна, выраженная импульсивность, избыток энергии. Гиперактивность зачастую вызывается психологическими причинами, но в последнее время все больше указывают на роль в происхождении или усугублении этого состояния минимальной мозговой дисфункции, дисфункции центральной нервной системы, аллергии, эндокринного и диетического дисбаланса и других соматических факторов. Хотя самым важным в лечении этого состояния является медицинский уход, сеансы душепопечения родителей и детей способствуют адаптации к этому состоянию.

10) Неспособность к обучению. Эти расстройства широко распространены и не всегда являются результатом сниженного интеллекта или плохой школьной подготовки. Иногда такие расстройства возникают вследствие нарушений слухового и зрительного восприятия, некоторых речевых проблем, недостаточного развития учебных навыков, а также детских страхов и стресса. Сверстники часто высмеивают отстающих в учебе детей, родители их порицают, учителя же на них давят — все это подрывает самооценку ребенка и усугубляет имеющиеся проблемы. Длительные, существующие годами расстройства у этих детей без существенного улучшения могут проявляться в школьных неудачах, прогулах,

517 До 1980 г. о депрессиях детского возраста в руководстве по психиатрии Американской психиатрической ассоциации не упоминалось. Также вырос интерес к этим расстройствам и в средствах массовой информации. См.: Gloria Hochman, "Childhood Depression", *Chicago Tribune*, 22 March 1987; Javad H. Kashani et al., "Current Perspectives on Childhood Depression: An Overview", *American Journal of Psychiatry* 138 (February 1981): 143–151; Paul V. Trad, *Infant and Childhood Depression: Developmental Factors* (New York: Wiley, 1987).

518 Cynthia R. Pfeffer, "Suicidal Behavior of Children: A Review with Implications for Research and Practice", *American Journal of Psychiatry* 138 (February 1981): 154–159.

самообвинении, детской преступности и в последующей (в период взрослости) безответственности и в трудностях на производстве.

То или иное из вышеперечисленных десяти патологических состояний, естественно, тревожит родителей и вредно отражается на развитии ребенка. Эти состояния обычно курируют врачи, психологи, педагоги и другие специалисты, прошедшие специальную подготовку. Если христианский душепопечитель не является специалистом в этих областях, ему следует обращаться за профессиональной консультацией или направлять ребенка и родителей к специалисту по расстройствам развития.

Душепопечение и проблемы воспитания детей

Занимаясь проблемами детского возраста, христианские душепопечители могут действовать в трех сферах: душепопечение детей, душепопечение родителей и направление на консультацию. В каждом отдельном случае можно действовать в одном, двух или всех трех сферах.

1. Душепопечение детей. Детям (особенно в раннем детстве), в отличие от взрослых, часто недостает вербальных навыков или самосознания, чтобы выражать свои чувства и фрустрации. В связи с этим детские душепопечители чаще обследуют детей в домашних условиях, просят их составить рассказ или наблюдают, как дети играют в семью, в куклы, рисуют и лепят. Специалисты по проблемам детства используют эти методики (наряду с психологическими тестами) для установления контакта с детьми, для прямого наблюдения за ними и выявления их проблем, а также оказания им помощи.

Это не значит, что беседы с детьми всегда бесполезны. Дети спонтанны в поведении и временами говорят о своих трудностях и беспокойствах в открытую. Иногда полезно спросить детей, от чего они бывают счастливы или несчастливы, что пугает их, что самое смешное или самое печальное они могли бы припомнить, о чем бы они подумали, если бы их попросили загадать три желания; можно задать и другие аналогичные вопросы, если есть возможность получить на них ответ.

Хотя цели детского душепопечения зависят в основном от выявленных и сформулированных проблем, тем не менее, душепопечители часто в разных ситуациях стремятся уменьшить выраженность иррациональных страхов и справиться с поведением, вызывающим беспокойство, разрешить конфликты, развить способность выражать свои чувства словами, улучшить межличностные отношения в семье и школе и выработать учебные навыки. Душепопечение может включать наставление, игровую терапию, отработку навыков, проявление сердечного и почтительного отношения, поощрение или порицание. Для достижения цели большинство душепопечителей могут использовать самые разнообразные методы⁵¹⁹.

Детские душепопечители должны помнить о том очевидном, но так часто упускаемом из виду обстоятельстве, что дети — это люди. У них есть свои чувства, свои потребности и свои слабые места. Иногда дети пытаются манипулировать взрослыми⁵²⁰, но с благодарностью реагируют на любовь, решительность и настойчивость. Взрослые должны относиться к детям с душевной чуткостью, сочувствием, теплом, вниманием и уважением,

519 За примерами можно обратиться к следующим источникам: Leonard T. Gries, "The Use of Multiple Goals in the Treatment of Foster Children with Emotional Disorders", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 381–390; Charles E. Schaefer et al., *Advances in Therapies for Children* (San Francisco: Jossey-Bass, 1986); and Nancy Taylor Mitchum, "Developmental Play Therapy: A Treatment Approach for Child Victims of Sexual Molestation", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 320, 321.

520 Дискуссию о «тактике, используемой детьми на всех возрастных этапах развития, и о реванше их родителей» см.: Paul W. Robinson, *Manipulating Parents* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981).

так, чтобы не оскорблять их и не выражать самодовольного превосходства. Также следует помнить, что душепопечение детей почти всегда проходит совместно с душепопечением родителей.

2. Душепопечение родителей. Иногда христианский душепопечитель сначала сталкивается с «проблемным» ребенком, а потом контактирует с родителями. Однако чаще родители обращаются за помощью к душепопечителю, а детей консультируют позднее, иногда в их присутствии. При душепопечении детей очень важно увидеться с родителями, поскольку несговорчивые или неинформированные родители могут нарушить процесс детского душепопечения. Иногда детям больше пользы от эффективной помощи всему семейству⁵²¹.

1) Основные вопросы. Есть несколько общих правил работы с родителями, которые можно использовать независимо от конкретной проблемы.

а) Правильно оценивать позицию родителей. Воспитание детей может огорчать, однако, несмотря на неудачи и ошибки, надо исходить из того, что большинство родителей действительно желают преуспеть в деле воспитания. Следовательно, не имеет смысла обвинять, критиковать и унижать родителей, душепопечением которых вы занимаетесь. Постарайтесь отговорить родителей обвинять друг друга в проблемах ребенка. Попытайтесь встать на позицию родителей и выразить желание работать с ними, чтобы они смогли помочь своим детям.

б) Использовать различные подходы. Одни родители нуждаются в большей информированности или более ясном понимании ситуации. Другим может понадобиться совет, предупреждение, поддержка, ободрение и/или конкретные предложения по работе с проблемами. Некоторые родители хорошо знают, что им следует делать, им только нужен человек (душепопечитель), который подтолкнул бы их в нужном направлении, а затем поддержал. Иногда возникает необходимость борьбы с родительскими мифами (например, убеждение, что «в обществе взрослых дети должны молчать», «все подростки непокорны», «воспитывать труднее мальчиков»). Проблему можно решить проще, если не браться за все сразу, а заниматься отдельными вопросами по порядку. И только после соответствующего выслушивания и наблюдения в течение некоторого времени душепопечитель может решать, какие методики подойдут в том или ином случае.

в) Тонко чувствовать потребности родителей. Многие родители не верят в собственные силы, чувствуют сомнение, соперничество (с детьми или с другим родителем в отношении эмоциональной привязанности детей), ревность, страх потерять детей или желание управлять семьей авторитарно. Если эти потребности сильно выражены или не находят удовлетворения, напряженность в семье возрастает. Подобные потребности в процессе душепопечения надо выявлять, обсуждать и по-иному освещать⁵²².

г) Осознавать семейную динамику. Системы семейной психотерапии стали чрезвычайно популярны; при этом уделяется внимание всем, а не только отдельным членам семейства. Считается, что всякий раз, когда у ребенка (или взрослого) возникает проблема, нарушаются в определенном смысле функции всей семьи, в связи с чем в лечении нуждаются уже все. В качестве простого примера возьмем ребенка, который нарушает дисциплину и пропускает школу, когда его мать уходит на работу. Индивидуальное душепопечение такого ребенка может принести пользу, но было бы лучше, наверное, включить всю семью в дискуссию о том, как приспособиться к работе матери дома и на службе⁵²³. В процессе детского

521 Семейное душепопечение рассматривается в гл. 29.

522 Некоторым родителям в отношениях с детьми следует проявлять большую настойчивость; подготовка родителей в этом ключе может оказаться лучшей помощью некоторым детям; см.: Terry Clifford, "Assertiveness Training for Parents", *Journal of Counseling and Development* 65 (June 1987): 552–554.

523 Популярную дискуссию о работающих матерях см.: Kathleen Gerson, "Briefcase, Baby or Bottle?" *Psychology Today* 20 (November 1986): 31–36. Имеется широкий

душепопечения старайтесь всякий раз узнать об особенностях семейной ситуации, которая может порождать или усложнять детские проблемы.

г) Показывать образец исполнения родительской роли. Душепопечитель не должен относиться к родителям как к детям, вместе с тем он должен демонстрировать соответствующие (родительские) навыки общения, проявлять готовность понимать, а иногда и проявлять учтивую твердость. Разговор душепопечителя с детьми в присутствии родителей должен быть образцом уважительного отношения друг к другу и взаимодействия взрослого с ребенком.

д) Осознавать, что могут обойтись и без вас. Одной из многих целей душепопечения является содействие развитию зрелых отношений между членами семьи. Душепопечитель обязан способствовать развитию подобных отношений в семье. Но в конце концов на каком-то этапе процесс душепопечения приходит к концу. Чтобы достичь этого, один психиатр предлагает использовать два диаметрально противоположных метода⁵²⁴. Советуя родителям делать то, что ребенку явно не понравится, например, быть строже и не уступать требованиям ребенка, сделайте это в присутствии детей. Взяв тем самым вину на себя, вы поможете родителям почувствовать себя менее виновными и подвигнете их на выполнение своих рекомендаций. И наоборот, побуждая родителей сделать то, что ребенку нравится, например, снять определенные ограничения или проводить больше времени вместе, говорите об этом в отсутствие детей. Это позволит родителям поставить подобные перемены в заслугу себе и, соответственно, избавит их от порицания со стороны детей, когда они (родители) забудут или отвергнут советы душепопечителя.

Кто-то сказал, что мудрый родитель для ребенка — главный душепопечитель. Если это так, то было бы весьма мудро помочь детям, научив родителей помогать своим сыновьям и дочерям. Это учение известно под названием *филиальной терапии*. Душепопечитель регулярно встречается с родителями как консультант, чтобы проводить в жизнь правила, описанные в этой главе. Это работает лучше, если хотя бы один из родителей сравнительно хорошо адаптирован, а дети не страдают от того или иного внутреннего конфликта.

2) Богословские вопросы. О семье в Библии говорится несколько меньше, чем о церкви. Как считает Джин А. Гец, дело в том, что «в Новом Завете понятие „христианский дом“ выступает почти как синоним Церкви... Что написано в отношении Церкви, написано в отношении отдельной семьи...

Воистину семья — это *Церковь в миниатюре*»⁵²⁵. Вопросы, имеющие отношение к Церкви (благовестие, христианское образование, нравственное наставление и сострадание, помощь молодым людям в познании смысла жизни и смерти), родители также должны решать в процессе воспитания детей. От родителей, терпящих неудачу в этих сферах, следует не только потребовать сделать свои семьи более чуткими к присутствию Иисуса Христа и Святого Духа, но и помочь. Христианский душепопечитель должен поднимать и обсуждать подобные богословские и нравственные вопросы. В этом заключается важнейший аспект проводимого с мудростью христианского душепопечения родителей и детей.

3) Психологические вопросы. Душепопечение родителей обычно связано с решением различных психологических вопросов.

Во-первых, часто имеется потребность в *понимании*. Родители лучше понимают детей, когда воспринимают семью и окружающий мир глазами ребенка. Им следует напоминать, что у детей есть свои чувства и потребности в любви, похвале, наказании и вере в Бога; дети хотят чувствовать себя в безопасности, осознавать свою значимость и знать, что их принимают. Это дает возможность обсуждать конкретные конфликты и недоразумения. Что

выбор книг по семейной терапии, в том числе: A. S. Gurman and D. P. Kniskern, eds., *Handbook of Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1981).

524 Arnold, *Helping Parents*.

525 Getz, *The Measure of a Family*, 13.

происходит? Отчего? Как лучше всего совладать с той или иной конкретной ситуацией? Не забывайте, что в понимании нуждаются и родители.

Иногда родителям предлагают книги, которые помогают им понять детское поведение. Обычно читатели склонны воспринимать и запоминать лишь то, что угодно им самим, поэтому благоразумнее было бы обсуждать эти книги с родителями и в случае необходимости исправлять неверное понимание⁵²⁶.

Во-вторых, надо помогать семьям устанавливать нормальные *взаимоотношения*. Принципы добрых межличностных отношений (которые мы обсудим в главе 16) приложимы и к семье; о них можно говорить, их можно демонстрировать и практиковать на сеансах душепопечения. Если родители хотят эффективно общаться с детьми, им надо показать добрые отношения между собой, как мужем и женой⁵²⁷. В семье должно быть установлено время для общения; это может происходить, например, за обедом. Дети должны знать, что их мнения, жалобы и переживания интересны родителям, а родители должны быть готовы выслушивать их. Родители также могут говорить о своих мыслях, переживаниях, фрустрациях и мечтах. В отношении содержания семейных бесед не может быть каких-то ограничений, каждый имеет право на уважительное отношение к себе, каждый может высказываться по существу, не читая нотаций. Высказываться могут все члены семьи, и каждый при этом имеет право на собственное мнение. Иногда семейный совет может вырабатывать свои определенные правила, например, «нельзя прерывать выступающего, если он соблюдает регламент». Если по ходу семейного собеседования возникают вопросы, на них следует давать честные и полные ответы. На все это уходит время, и все это трудно проводить в жизнь.

Вместе с тем обучение этим навыкам общения составляет важную часть душепопечения.

В-третьих, *организация поведения*. Это касается многих родителей. Все в основном знают, что наказание может обуздать нежелательное поведение и внушить определенное уважение к властям. Вместе с тем наказание теряет свою эффективность, если повторяется слишком часто, и редко приводит к стабильным переменам. Более эффективно поощрять желаемое поведение и не поощрять нежелательного. Если, например, не обращать внимания на нытье и приступы раздражения детей, все это обычно исчезает само собой. И, наоборот, такие «мелочи», как слова одобрения, игрушки в спальне (для младших детей), сказка на ночь и другое, могут помочь ребенку правильно вести себя. Родителей можно научить использовать методы поощрения тотчас после желательного поведения. С помощью душепопечителя родители вырабатывают план действий. Затем они предпринимают конкретные шаги, необходимые для претворения этого плана в жизнь и подкрепляют всякий поведенческий акт, помогающий вести ребенка к поставленной цели. Обучать родителей такому планированию могут иногда и душепопечители, в общем мало знакомые с этими принципами; однако в чрезвычайных обстоятельствах лучше обратиться к специалисту.

По всей видимости, подобные поведенческие принципы работают лучше, если семья стабильна и уровень взаимодействия родителей и детей достаточно высок. Согласно одному из последних научных исследований, традиционное индивидуальное душепопечение

526 Рынок наводнен подобными книгами, однако следующие полезные книги могут дополнить перечень, приведенный выше: Sol Gordon and Judith Gordon, *Raising a Child Conservatively in a Sexually Permissive World* (New York: Simon & Schuster, 1983); Grace H. Ketterman, *A Circle of Love* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987); Paul McKean and Jeannie McKean, *Leading a Child to Independence* (San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1986); Gary Smalley, *The Key to Your Child's Heart* (Waco, Tex.: Word, 1984). Практический подход в русле психоаналитической традиции см.: Bruno Bettelheim, *The Good Enough Parent* (New York: Knopf, 1987).

527 Кто-то сказал, что сильнее всего своих детей любит тот отец, который уважает и любит их мать.

малоэффективно. Более эффективны программы обучения родителей тому, как взаимодействовать с детьми, как и когда подавать положительное подкрепление (например, похвалу и объятия), как поступать в случае нежелательного поведения и как действительно наставлять детей⁵²⁸.

Значительная часть вашего душепопечения будет посвящена обучению родителей тому, как стать опытными и мудрыми воспитателями. Родителей зачастую огорчает, что их дети не имеют навыков общения (например, вежливости), не умеют грамотно говорить, лишены спортивных талантов, не обрели успешных учебных навыков или не поднимают разбросанные на полу вещи. Быть может, иногда родителей стоит ободрять немного в шутиливой форме⁵²⁹. Можно помочь родителям понять, что многое из того, что беспокоит их, случается со всеми детьми, и, как всякая «детская болезнь», это со временем тоже проходит. Отметьте, что родители могут принести детям больше пользы, если перестанут осуждать, постараются не придирается к ним, а станут поощрять желательное поведение, иногда немного и опуская планку родительских ожиданий.

4) Особые проблемы. Родителей часто волнуют такие специфические проблемы, как аутизм, ночное недержание мочи, заикание, школьные фобии, агрессивное поведение, кошмары, сильные страхи и реакции на такие травматические события, как авария, смерть и госпитализация. Многие из этих проблем преходящи и зачастую свидетельствуют о повышенной тревожности. Например, страхи, возникшие днем, и перевозбуждение от чтения книг и просмотра телевизионных передач перед сном могут привести к ночным кошмарам и устрашающим сновидениям. Страх перед госпитализацией и страх смерти часто проявляются в момент смерти бабушки, дедушки или других людей, имеющих для детей значение. За этими страхами стоит беспокойство по поводу неведомого и чувство неуверенности в ситуации неприятия. Ночное недержание мочи и заикание могут указывать на то, что ребенок ощущает определенное давление со стороны родителей и других близких, причем это давление иногда нарастает, если энурез и заикание не проходят. Родители должны утешать, ободрять и поддерживать детей; и в этом душепопечитель должен помогать им. Обсуждать детские страхи лучше всего в семье, открыто, а фильмы и рассказы, которые перевозбуждают детей, приводя к повышенной тревожности, следует избегать. Нередко полезно предложить родителям обсудить затруднения, связанные с воспитанием детей, с другими родителями, у которых есть положительный опыт решения подобных неприятных проблем. Если ни одно из этих простых действий не облегчает симптомов, душепопечители могут обратиться к соответствующим пособиям, где эти специальные детские проблемы анализируются глубже⁵³⁰.

5) Вопрос душевно нездоровых родителей. Иногда детей к душепопечителю приводят родители, которые сами нуждаются в помощи, но стесняются сказать об этом. Однако чаще бывает так, что родители не осознают собственных проблем, хотя душепопечителю становится ясно, что симптомы у их ребенка в основном порождены проблемами родителей. Когда таким родителям помогают справиться с причинами, порождающими у них

528 G. C. Gard and K. K. Berry, "Oppositional Children: Taming Tyrants", *Journal of Clinical Child Psychology* 15 (1986): 148–158; см. также: Bodenhamer, *Back in Control*. Обобщенные данные о поведенческих подходах к одной из наиболее распространенных проблем — ночному недержанию мочи — см.: William G. Wagner, "The Behavioral Treatment of Childhood Nocturnal Enuresis", *Journal of Counseling and Development* 65 (January 1987): 262–265.

529 Напоминайте родителям о том, что некоторые дети так никогда и не научатся вешать свою одежду на вешалку. Родители бьются над этой задачей до тех пор, пока такие дети не оставят родного дома; затем за них примутся их супруги!

530 См., в частности: Arnold, *Helping Parents*; Brenner, *Helping Children Cope*, James Dobson, *Dr. Dobson Answers Your Questions* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1982); Kesler et al., *Parents and Children*; and Ketterman, *Baby and Child Care*.

нервозность и неуверенность, в результате и у детей нередко наступает спонтанное улучшение. Душепопечитель не должен навязывать душепопечение родителям, не желающим того, но всякий раз, когда на прием приводят детей, важно проявлять настороженность в отношении родительских проблем, многим из которых можно посвятить время по ходу обсуждения детских проблем. Например, родителя спрашивают: «Как бы вы могли поступить иначе, чтобы разрешить эту проблему?» Начав с этого, переходят к разговору о родительских фрустрациях, страхах и действиях.

Иногда выясняется, что собственные заботы и печали столь сильно расстраивают или заботят родителей, что они не могут эффективно удовлетворять потребности своих детей. Речь идет, например, или о лицах, жестоко обращающихся с детьми, или о социально некомпетентных людях, или родителях, страдающих алкоголизмом. Душепопечитель должен решать задачу обеспечения стабильности и прочности отношений между такими родителями и их детьми, помогая справиться с напряженностью в семье и конфликтами. Эту задачу решать трудно; здесь душепопечителю потребуется опыт, гибкость и особый талант «долготерпения, который поможет ему терпеть бесконечное повторение мелочных обид, пустых забот, навязчивые вопросы, взаимные упреки супругов, неявку в назначенное время (без предупреждений), долгие телефонные разговоры, неожиданные исчезновения в терапевтической ситуации и неотступные просьбы о помощи среди дня и ночи»⁵³¹. Подобных родителей душепопечение часто пугает, они боятся перемен или думают, что их детей заберут от них (ради их, детей, безопасности). Таким образом, наблюдается как отрицание проблем, так и нежелание или неспособность сотрудничать с душепопечителем. Душепопечитель в такой ситуации должен быть гибким и иногда по необходимости обращаться за помощью к узким специалистам⁵³².

3. Направление на консультацию. Детское душепопечение — это отдельное служение в рамках помощи людям. Христианский душепопечитель, который большей частью работает со взрослыми, может направить детей и их родителей, особенно психически нездоровых родителей, на консультацию к душепопечителям, имеющим высокую квалификацию или опыт в работе с детьми и семьями и лучшие познания в области общей психопатологии.

Предупреждение проблем воспитания

Ни одно общественное учреждение не может сравниться с церковью в плане потенциального влияния на воспитание и обучение детей, попечения о них и развития семьи. В церковь приходят целыми семьями. Они приносят сюда детей в младенческом возрасте, и те нередко впоследствии посещают богослужения, воскресные школы и общения, получая необходимую духовную помощь. Церковь способна предотвратить развитие семейных проблем, поскольку так или иначе влияет на воспитание детей.

1. Духовное воспитание. Ранее в этой главе мы обсуждали библейское учение о семье и о воспитании детей. Во время проповеди, на занятиях в воскресной школе, семинарах, лагерях и малых учебных группах — всюду семья может научиться созиданию христианского дома. Родителям можно помочь стать примером для верующих. Их можно научить воспитывать детей, согласно Втор. 6, включая духовные вопросы в повседневные семейные разговоры. Семья — это основа общества, и стабильные христианские семьи создаются при помощи Библии, часто через церковь⁵³³.

531 E. James Anthony and Manon McGennis, "Counseling Very Disturbed Parents", in Arnold, *Helping Parents*, 339, 340.

532 Провести групповую дискуссию поможет книга: *Parents and Children: God's Design for the Family, Book 2* (Colorado Springs, Colo.: NavPress, 1980).

533 См. полное и превосходное практическое руководство к укреплению семей: Charles Sell, *Family Ministry: Enrichment of Family Life through the Church* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981).

2. Оздоровление супружеских отношений. Становление и развитие хороших семейно-брачных отношений обеспечивает устойчивость и безопасность семьи, что положительно воздействует на детей. Как проблемные дети способны вызвать напряжение в супружеских отношениях родителей, так и супружеские проблемы родителей могут неблагоприятно влиять на детей. Следовательно, одним из методов предотвращения проблем с воспитанием детей является поощрение здоровых супружеских отношений.

3. Подготовка родителей. Воспитание, обучение и попечение о детях может оказаться трудной, а временами и потрясающе трудной задачей. При определенных обстоятельствах почти все родители чувствуют себя неудачниками, и почти все периодически впадают в состояние уныния и растерянности. В подобном состоянии родители нуждаются в понимании и ободрении; им нужно помочь увидеть потребности и особенности детей. Христианские руководители могут оказать такую помощь. Посоветуйте родителям книги по воспитанию и другие полезные источники знания. Обратите их внимание на потребность детей в безопасности, любви, наказании, самоуважении, приятии и вере в Бога. Отметьте опасность гиперпротекции, вседозволенности, излишней строгости и придирчивости. Подчеркните, что в воспитании должны принимать активное участие оба родителя; отцы не должны пренебрегать обязанностями по дому⁵³⁴. Далее в ходе родительской подготовки полезно разобрать принципы эффективного общения родителей и детей⁵³⁵, обучить их методам наказания, поговорить о том, как добиться хорошего поведения, обсудить потребности детей и объяснить, как можно удовлетворять эти потребности. Родители могут поделиться друг с другом всем этим в церкви.

Не забудьте указать и на следующее обстоятельство: воспитание детей является серьезной обязанностью, и ошибки здесь делают все, а родители слишком суровые или сердитые порождают проблемы, вероятно, из-за своей тревожности и негибкости. Воспитание детей бывает занятием трудным, требующим отдачи всех сил, но также и забавным, интересным, особенно когда у родителей есть возможность обсудить общие заботы с другими родителями, включая христианских душепопечителей, в неофициальной обстановке.

4. Ободрение. Одного человека пригласили выступить перед группой подростков, и он спросил у дочери, о чем ему следует сказать. «Скажи им, — ответила дочь, — пусть наберутся терпения, ведь их родители еще только учатся воспитывать».

Эту простую мысль следует доводить до сознания как родителей, так и детей. Библия учит нас необходимости ободрять друг друга⁵³⁶, и бывают такие времена, когда членов семьи надлежит ободрять, молиться за них, поддерживать эмоционально и напоминать, что все мы «еще только учимся».

Заключительные замечания

Люди, у которых нет своих детей, с легкостью рассуждают о воспитании. Столкнувшись с ситуациями, в которых у родителей обычно не бывает опыта и с которыми редко справляются, они быстро забывают все теории.

Бывший ректор одного из университетов (уже поставив детей на ноги) поделился «простыми, любительскими правилами, которые объясняют, как стать родителем в этом бестолковом веке». Этим правилам уже больше десяти лет, но они во многом непреходящи и стоят того, чтобы передать их родителям, имеющим проблемы с воспитанием детей.

534 Гордон Макдональд, *Мудрый отец* (СПб., Мирт, 1998).

535 См.: гл. 16.

536 1 Фес. 5:11; Евр. 3:13; 10:25.

• Примите как неизбежный факт то, что ваш родительский долг — одно из наиболее важных дел, которые вы когда-либо делали, и в соответствии с этим распределяйте свое время и энергию.

• Постарайтесь досконально продумать ту конкретную родительскую роль, которую вам следует теперь играть.

• Не считайте детей продолжением себя.

• Наслаждайтесь общением с детьми.

• Любите их и доверяйте им.

• Возлагайте на детей оправданные надежды.

• Будьте с ними откровенны.

• Отпустите их. Наши дети — это не наша собственность. В конце концов, лучшее, что мы способны сделать для них, — это доверить их Богу⁵³⁷.

Библиография

Arnold, L. Eugene., ed. *Helping Parents Help Their Children*. New York: Brunner/Mazel, 1978.

Byrd, Walter, and Paul Warren. *Counseling Children and Teen-agers*. Dallas, Tex.: Word, forthcoming.

Brenner, Avis. *Helping Children Cope with Stress*. Lexington, Mass.: Heath. 1984.

Dobson, James. *Dr. Dobson Answers Your Questions*. Wheaton, 111.: Tyndale, 1982[♦].

Dobson, James. *Love Must Be Tough: New Hope for Families in Crisis*. Waco, Tex.: Word, 1983[♦].

Gordon, Sol, and Judith Gordon. *Raising a Child Conservatively in a Sexually Permissive World*. New York: Simon and Schuster, 1983.

Kesler, Jay, Ron Beers, and LaVonne Neft, eds. *Parents and Children*. Wheaton, 111.: Victor Books, 1986[♦].

Ketterman, Grace H. *The Complete Book of Baby and Child Care for Christian Parents*. Rev. ed. Old Tappan, N. J.: Revell. 1987[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

537 Landrum Boiling, "Relaxing with Parenthood: Guidelines from a Veteran", *Eternity* (August 1975): 11,23.

Глава 12.

Юность

Ричу перевалило за двадцать. Он работает помощником управляющего в магазине самообслуживания, где после школы подрабатывает много подростков. Иногда Рич смотрит на этих ребят и думает о годах своей бурной юности (менее десяти лет тому назад).

Родители Рича — деятельные члены одной весьма консервативной фундаменталистской церкви. Желая детям только добра, они регулярно приводили Рича и его сестру в церковь и молились каждый день всей семьей.

Слишком часто и упорно, согласно Ричу, родители употребляли свою власть, проявляя при этом суровость. На рок-музыку в доме был наложен запрет. Детям не разрешалось ходить в кино и работать по воскресеньям. Родители внимательно проверяли все, чем занимаются дети, и часто осуждали их друзей. В их доме не хохотали и не болтали, зато много рассуждали. Рич полагал, что его родители никогда не считались с его точкой зрения. Всякий раз, когда возникали споры, детям велели уважать желания родителей, так что возможностей обсуждать расхождения во мнениях было мало. Родители ожидали от своих детей беспрекословного подчинения.

Однако дети вместо этого восставали на родителей. Рич находил удовольствие во всем, что его родители запрещали, — в алкоголе, сексе, наркотиках, порнографическом кино. Он даже организовал собственную рок-группу, исполняя песни на стихи, которые сам же называл грязными. Рич прогуливал школу, перестал ходить в церковь, постоянно спорил с родителями, так что в конце концов его выгнали из дома.

Бросив школу, Рич переходил с работы на работу и в конечном счете устроился в магазин самообслуживания. Теперь он живет в грязной комнатке, лишь изредка разговаривает с родителями и все думает, сколько ему еще «торчать» на этой работе. Ему хочется закончить школу, иногда он мечтает стать душепопечителем и молча завидует тем подросткам, которые подрабатывают в магазине самообслуживания после занятий и которым, похоже, светит другое будущее. Время от времени он видит детей во власти мятежной стихии, как в свое время было с ним, и все гадает, как бы отличалась его жизнь от нынешней, если бы ему в свое время удалось справиться с юношескими стрессами лучше.

В этой книге говорится с проблемами, с которыми многие из нас ни разу не сталкивались. Однако все мы когда-то были молодыми людьми, и большинство из нас может вспомнить те напряженные, и вместе с тем восхитительные годы, которые мы переживали и которые один психиатр назвал «самым бестолковым, самым многообещающим, самым фрустрирующим и самым интересным циклом развития человека»⁵³⁸.

Говоря о «юности»⁵³⁹, мы имеем в виду «период созревания». Отрочество наступает в пубертатном периоде (с началом ускоренного роста организма и половой зрелости) и постепенно переходит в юность и молодость, которая заканчивается в возрасте 18–20 лет и старше. В этот период конфликта и роста молодые люди возрастают и развиваются в физическом, сексуальном, эмоциональном, интеллектуальном и социальном плане⁵⁴⁰. Они

538 Armand M. Nicholi, Jr., ed., *The Harvard Guide to Modern Psychology* (Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press, 1978), 519.

539 В англ. оригинале — «adolescence». На сегодняшний день нет единой общепринятой классификации возрастных периодов человека. Классификация, которую приводит автор, является одной из многих.

540 Mihaly Csikszentmihalyi and Reed Larson, *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years* (New York: Basic Books, 1984); см. также: Barbara M. Newman and Philip R. Newman, *Adolescent Development* (Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1986); and M. Lerner

переходят от зависимости и защитных рубежей родительской семьи к относительно независимому и социально активному существованию. Жизнь у многих (по крайней мере в нашем обществе) заполняется друзьями, телевидением, различными видами спорта, учебой, работой и хобби, а иногда множеством стрессов и размышлений. В духовном отношении «жизнь юноши состоит из многочисленных эмоциональных пиков и равнин, от кружащих голову взлетов и до нагоняющих тоску падений»⁵⁴¹. Мир юноши, в котором так много путаницы, меняется столь быстро, что незрелые молодые люди адаптируются не всегда эффективно. В связи с этим некоторые авторы пишут о юности как о весьма беспокойном периоде, который характеризуется мятежом, вечным смятением и периодами сильнейшего стресса⁵⁴².

Эта точка зрения не всегда находит поддержку в профессиональной литературе. Многие исследователи подтверждают, что отрочество и юность — это фаза бурного роста и постоянных перемен, но, по всей видимости, верно и то, что «в целом юноши *не* пребывают в смятении, *не* утрачивают душевного равновесия, *не* находятся под властью импульсов, *не* уклоняются от родительских ценностей, *не* проявляют политической активности, и *не* бывают мятежными»⁵⁴³. В одном из исследований, посвященных юношескому возрасту, сказано, что состояние подавляющего большинства молодых людей этого возраста было благополучным; и только у 15 процентов из них были большие неприятности и душевное смятение⁵⁴⁴. Тем не менее юноши в этот период и в самом деле *проходят* важный этап изменений, характеризующийся, во-первых, необходимостью приспособиться к целому ряду физических перемен, во-вторых, воздействием мощного социального пресса и, в-третьих, принятием судьбоносных решений и выбором ценностей, убеждений, карьеры, образа жизни и отношений с ближними, включая лиц противоположного пола, а также осознанием своей индивидуальности.

Юность условно разделяют на три перекрывающихся периода: младшая юность (или период полового созревания, отрочество) — с 10–11 и по крайней мере до 12–13 лет; непосредственно юность (или первый период юности) — с 14 до 18 лет, когда молодые люди учатся в средней школе; и старшая юность (второй период юности), который начинается в 19 лет и заканчивается на третьем десятке жизни⁵⁴⁵.

Младшая юность. Этот период начинается с ускорением биологических перемен, способных приводить одновременно к беспокойству, замешательству и восторгу. У обоих полов отмечается бурный рост, особенно рук и ног (дотоле гармонично развитые мальчики и девочки превращаются в неуклюжих и неловких подростков), изменяются пропорции тела (у мальчиков расширяются плечи и нарастает мышечная масса; у девушек расширяются бедра и развиваются грудные железы), происходит мутация голоса (у юношей), увеличиваются размеры половых органов, в крови нарастает концентрация половых гормонов, вырастают

and T. T. Foch, eds., *Biological-Psychosocial Interactions in Early Adolescence* (New York: Lawrence Erlbaum Associates. 1987).

541 Joshua Fischman, "The Ups and Downs of Teenage Life", *Psychology Today* 20 (April 1987): 56, 57.

542 В 1904 г. Дж. Стэнли Холл, один из первых американских психологов и первый президент Американской ассоциации психологов, выпустил в свет солидное двухтомное издание, посвященное исследованию подросткового возраста. Он писал о юных годах как о периоде «бури и натиска», и его труд положил начало буквально тысячам исследований, посвященных помощи подрастающему поколению и душепопечению молодых людей.

543 Joseph Adelson, "Adolescence and the Generalization Gap", *Psychology Today* 12 (February 1979): 33–37.

544 Anne C. Petersen, "Those Gangly Years", *Psychology Today* 21 (September 1987): 28–34.

545 Американские читатели поймут, что эти временные рамки соответствуют приблизительно неполной средней школе, средней школе и колледжу.

волосы на лобке, расширяются кожные поры, активизируется деятельность желез (что часто ведет к появлению угрей), растут волосы на лице и теле, что, конечно, ярче выражено у юношей. С появлением у девушек первой менструации, а у юношей семяизвержений, а также резкого роста частоты эрекции, возникает потребность в новой эмоциональной адаптации. На протяжении последнего столетия средний возраст появления этих признаков устойчиво снижался. Это значит, что начало юности отодвигалось на все более ранний период жизни*546.

У этих физиологических перемен имеются свои социальные и психологические аспекты. У большинства юношей наступает время, когда они испытывают социальную неловкость, застенчивость и недовольство своим внешним видом. Нередко они с трудом справляются с неожиданно возникающим половым влечением; и те из них, которые развиваются слишком рано или чересчур поздно, часто переживают смущение, особенно в раздевалках**547, где их сверстники могут открыто наблюдать друг за другом, а иногда при этом делать публичные замечания о существующих между ними различиях. Подобные, характерные для младшей юности, проявления беспокоят девушек, испытывающих неловкость от употребления гигиенических прокладок, и юношей, эрегирующих в самых неожиданных и заведомо неприличных обстоятельствах, особенно в тех случаях, когда они не были готовы к этому.

Влияние и давление со стороны сверстников, неуверенность, связанная с переходом в старшие классы, начало тесных дружеских отношений, преклонение перед знаменитостями и «безумная увлеченность» людьми противоположного (или того же самого) пола — все это указывает на процессы социальной адаптации, характерные в этом возрасте. Кроме того, возникает ранее неизвестный дух независимости от родителей, временами сопровождающийся нарастанием конфликтности в семье. Развитие более абстрактного, самокритичного и рефлексивного мышления ведет к тому, что юноши начинают подвергать сомнению основные родительские ценности и больше терзаются и волнуются.

Юность. В этом периоде стремительных физиологических изменений происходит меньше, но перед молодыми людьми встают задачи приспособления к своей новой индивидуальности в новом, взрослом теле. Половые влечения становятся сильнее, особенно у юношей, а контроль над ними осуществлять труднее в виду давления со стороны сверстников, ярко выраженной потребности в интимных отношениях, а также искушений общества, которое не считает самообладание важным качеством или даже возможным в подобной ситуации. В результате быстро возрастает число сексуально активных подростков (включая и тех, кто имеет отношение к церкви)548, и поразительно растет число беременностей у подростков549.

Сверстники, которые были дороги уже в младшей юности, теперь приобретают еще большее значение, поскольку подростки стремятся порвать с родительским влиянием, ценностями и контролем. Семья еще обеспечивает их деньгами, транспортом и местом проживания, но подростки уже часто осуждают родительские стандарты и не желают ходить вместе с родителями в церковь, отдыхать на каникулах или ходить по магазинам. Семейное общение может стать минимальным, зато больше времени подростки теперь проводят в

546 В конце XX века этой тенденции уже не выявляют.

547 На стадионе, в бассейне и т. п. с индивидуальными шкафчиками.

548 Цифры отличаются в зависимости от страны, но в Соединенных Штатах считается, что сексуально активны большинство подростков. Конфиденциальные исследования показывают, что процент сексуально активных молодых христиан, включая и евангельские церкви, лишь не намного меньше, чем общие показатели. См.: Josh McDowell, *What I Wish My Parents Knew about My Sexuality* (San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1987).

549 Elizabeth Stark, "Young, Innocent and Pregnant", *Psychology Today* 20 (October 1986): 28–35.

мечтах или многочасовых беседах с друзьями по телефону. Возникает большое желание быть принятым сверстниками и стремление отождествиться с ними, включая и современный подростковый жаргон, героев, музыку, моду и формы развлечения. Свидания и другие отношения с лицами противоположного пола приобретают важнейшее значение, а «разрывы» переживаются весьма болезненно.

В этот период на первый план выступает действие следующих трех факторов: секс, наркотики и транспортные средства. Каждый из этих факторов имеет отношение к давлению сверстников, физиологическим сдвигам в организме, неуверенности и борьбе подростков за индивидуальность. Потребность в любви и дружбе, влияние половых гормонов, сексуальная откровенность в нашем обществе и относительная легкость уединения (часто в автомобиле) делают половое общение обычным явлением среди подростков, хотя это часто вызывает чувство вины, самоосуждения и иногда приводит к беременности. Употребление наркотиков, в том числе и алкоголя, было всегда характерным явлением для юношей, особенно для тех, кто ищет необычные переживания, бежит от беспокойства и скуки или дружит с теми, кто употребляет наркотики⁵⁵⁰. Автомобили и мотоциклы тоже способствуют сближению со сверстниками, а также дают возможность показать свою силу или устранить чувство неуверенности.

С высказываниями гарвардского психиатра Армана М. Николи можно не соглашаться, но они заставляют задуматься и дают понять потребности подростков в период первой юности.

Гоня по улицам на мотоцикле (или в автомашине), подросток чувствует, что он впереди, он занят делом, он проявляет себя; однако по большому счету это ложное чувство и плохой суррогат целенаправленных усилий. Гонки на мотоциклах среди ночи могут избавить подростков от беспокойства, когда они чувствуют себя отверженными или попадают в полосу неудач, но мало влияют на источник их беспокойства. Скорость, шум, езда, захватывающая дух, снимут дурные предчувствия перед экзаменами, но вряд ли помогут подготовиться к ним. Мотоцикл может возбудить половое влечение подростков и даже помочь ухаживать за девушками, но он не в силах помочь установить с ними сердечных связей. Мотоцикл может помочь излить гнев подростков, но их разрушительные склонности вряд ли превратят машину, способную давать до 125 миль в час, в надлежащее средство для этого⁵⁵¹.

За непрерывным интересом к сексу, наркотикам, машинам, сверстникам и независимости кроются заботы и печали подростков, связанные с необходимостью обратиться к решению некоторых серьезных проблем будущего: получать образование в университете или искать работу, оставить семью и взять ответственность на себя, справляясь с неуловимым, часто бессознательным стремлением родителей держать возрастающих детей в подчинении и близко к дому.

Старшая юность. Этот возрастной период начинается с окончанием средней школы. Перед молодыми людьми, уже не детьми, но еще не взрослыми, в это время стоит задача плавного вхождения в общество взрослых; они должны принять на себя обязанности взрослых; перейти к независимому положению и принять иной образ жизни. Планирование

550 E. R. Oetting and Fred Beauvais, "Peer Cluster Theory: Drugs and the Adolescent", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 17–22.

551 Nicholi, *The Harvard Guide*, 532.

будущего, дальнейшее образование, выбор супружеской пары и начало профессиональной деятельности — вот задачи, для решения которых потребуются время и силы. Эти проблемы периода молодости будут обсуждаться подробнее в следующей главе.

Для стороннего наблюдателя или душепопечителя многие особенности юношеского поведения могут показаться незначительными. Нашему пониманию доступны различия, существующие между проявлениями зрелости, с одной стороны, и незрелости, с другой, поскольку большинство из нас сами проходили через это. Но редко кто из нас понимает природу юности, особенно старшей; мы не понимаем, что молодым людям в этом возрастном периоде надо ответить по крайней мере на четыре важнейших вопроса⁵⁵².

Первый из этих вопросов касается осознания собственной индивидуальности — «Кто я?» В начале жизни дети подражают и идентифицируют себя со своими родителями и членами семьи. Позже они начинают вести себя по примеру взрослых, которые вызывают у них восхищение, вступают в отношения со сверстниками, а затем в борьбу, по крайней мере в нашем обществе, за право иметь собственные представления о себе, своей индивидуальности и ценности⁵⁵³. Для многих этот период может быть временем поиска самого себя, беспокойств, смятения, выбора того или иного образа жизни и сползания к бесцельному, бессмысленному поведению.

Второй вопрос касается взаимоотношений — «В каких я отношениях с ближними?» Кроме установления отношений с обоими полами, подростки должны научиться адаптироваться в обществе и пересмотреть родительско-детские связи в сторону ограничения своей зависимости от родителей. Разрыв отношений с подростками, конфликты с властями, принадлежность к молодежной банде, сексуальные преступления, преклонение перед героями или знаменитостями, дружеские связи «не разлей вода», споры из-за пустяков, противодействие внушениям взрослых и уступка давлению сверстников — все это может стать проявлением попыток молодых людей приобрести социальные навыки и завязать значимые отношения с ближними.

Третий вопрос, имеющий важнейшее значение для юношества, касается их будущего — «Кем быть?» Ответ на этот вопрос зависит отчасти от уровня экономического развития, личностных особенностей, возможностей, дарований, ценностей и семейных ожиданий. Выбор жизненного пути может стать трудным решением, и подростки, подобно людям старше двадцати и тридцати лет, часто совершают профессиональные «фальстарты». Из-за юношеского идеализма и порой чрезмерного оптимизма, молодые люди могут развиваться в направлении, которое не имеет никакого отношения к реальной жизни. За этим может последовать фрустрация, пессимизм и необходимость постоянной переоценки профессиональной ориентации.

Четвертый вопрос — идеологический: «Во что верить?» Речь идет не только о религии. Взрослые могут не захотеть или не осмелиться отвечать на этот вопрос. Но молодых в этом возрастном периоде занимает множество проблем: например, отчего столько людей в этом мире страдают от голода, отчего некоторые люди живут в бедности, в то время как другие выставляют напоказ свое благоденствие, отчего не происходит ядерного разоружения, насколько «истинны» религиозные или политические взгляды их родителей, что плохого в добром сексе, отчего Библию или государство следует считать источником власти и почему надо ходить в церковь? Пытаясь понять, во что следует верить и почему надо верить,

552 Первые три из этих вопросов называются «задачами юношеского развития»; см.: G. Keith Olson, *Counseling Teenagers: The Complete Christian Guide to Understanding and Helping Adolescents* (Loveland, Colo.: Group Books, 1984).

553 Хорошо известно, что Эриксон предложил термин «кризис идентичности», чтобы описать большую проблему, с которой сталкиваются подростки. Некоторые критики высказывали мнение, что это не входит в число всеобщих свойств юности и для многих это даже не кризис. E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (New York: Norton, 1968).

молодые люди всегда задавали трудные вопросы представителям старшего поколения⁵⁵⁴. В процессе поиска необходимых ответов, подростки вырабатывают собственные ценности, религиозные убеждения и житейские философии.

Что касается очевидных ценностей и практической помощи, то общество и представители старшего поколения не слишком много могут предложить. Стоит ли тогда удивляться тому, что многие подростки борются с чувством внутренней пустоты, смятения, напряженности в отношениях с близкими и тревожностью.

Библия и юность

Слово «юность», насколько нам известно, появилось в литературе по воспитанию детей лишь в конце XIX века. Понятие «юность» в Библии не встречается; может быть, это связано с тем, что библейские авторы не считали «юность» отдельным периодом развития. Как мы убедились в предшествующей главе, о детстве и юности в Священном Писании упоминается часто, правда, указаний на то, когда этот период заканчивается, здесь нет. Исходя из того обстоятельства, что наставления из Священного Писания преподавали детям, надо полагать, что эти дети (юноши) были в таком возрасте, когда могли понимать и исполнять эти наставления. Следовательно, библейское учение о детях⁵⁵⁵ несомненно относится и к «детям» юношеского возраста.

Священное Писание также говорит об «отроках» и «отроковицах». Автор Книги Екклесиаста, например, велит молодым людям радоваться: «Веселись, юноша, в юности твоей, и да вкушает сердце твое радости во дни юности твоей, и ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих; только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд. И удаляй печаль от сердца твоего, и уклоняй злое от тела твоего, потому что детство и юность — суета»⁵⁵⁶.

Юноши изображаются в Священном Писании как провидцы, прорицатели, пророки ревностные, могущие воплотить Слово Божье в своей жизни, способные одолеть сатану, готовые покориться старшим, умеющие владеть собой и наученные смиряться: «Итак смиритесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время; все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас»⁵⁵⁷. Эти несколько фраз, как и библейское учение в целом, могут быть опорными для душепопечителя, работающего с молодыми людьми, которые бьются над проблемами периода юности.

Причины проблем в юности

Описывая современных подростков, один специалист пришел к следующему выводу: «Имеющиеся данные в целом не создают картины нарастания подростковых проблем. Я подчеркиваю этот факт, поскольку подростки весьма и весьма чувствительны в отношении внешних влияний. Если мы изображаем их в средствах массовой информации и на слушаниях в законодательном собрании как больных, одурманенных наркотиками, пьяных и агрессивных, мы рискуем не только оттолкнуть от себя множество молодых людей, но и подтолкнуть их при этом, сами того не желая, на воплощение наших худших предположений»⁵⁵⁸. Если родители, учителя и душепопечители стремятся отыскать в

554 "The Spirit of Youth", *Royal Bank Letter* [Canada] 66 (November/December 1985).

555 См. гл. 11.

556 Еккл. 11:9,10.

557 Деян. 2:17; Прит. 20:29; 1 Ин. 2:13,14; Тит.2:4–6; 1 Пет. 5:5–7.

558 Эти слова принадлежат Джоан Шефф Липзиц, директору Исследовательского центра младшей юности из университета Северной Каролины, с которыми она выступила

подростках худшее и ожидают от них этого худшего, может случиться, мы действительно увидим худшее и незаметно подтолкнем подростков именно на то поведение, которого больше всего боимся и надеемся избежать⁵⁵⁹.

Юношеская субкультура стремительно меняется, и большинство взрослых теряют связи с молодежью, не общаясь с современными подростками. Можно указать еще на несколько поводов к беспокойству; речь идет о факторах, порождающих подростковые проблемы, независимо от особенностей той или иной эпохи.

1. Физическое созревание. Каждое из последующих проявлений физических перемен, таких, как бурный рост, кожные нарушения, избыточный вес, периодическая слабость, изменения в пропорциях тела, рост волос по всему телу, мутация голоса и другие, способно вызвать у подростков психологические реакции. В последнее время доказано, что подростки в целом не обладают хорошим здоровьем; у многих из-за плохой физической подготовки и расстройств питания отмечаются нарушения осанки, ожирение, плохое самочувствие⁵⁶⁰. Физическое развитие смущает и раздражает подростка, особенно если он хочет выглядеть привлекательным; в частности это касается того случая, когда биологические перемены весьма очевидны для других или, наоборот, запаздывают. Сверстники и взрослые склонны считать подростков, у которых наблюдается позднее созревание, детьми. Это может приводить к проблемам социальной адаптации и возникновению чувства отверженности. Хотя последствия позднего созревания обычно преодолимы, неуверенность в себе и проблемы социальной адаптации продолжают беспокоить некоторых юношей и в зрелом возрасте.

2. Половое созревание. Даже если пубертатные сдвиги не происходят неожиданно, большинство юношей испытывают повышенную тревогу на фоне физических перемен в организме, усиления эротических влечений и смятения в отношении полового поведения. Сексуальные фантазии, мастурбация и половые сношения подростков могут порождать чувство вины, а увлечения людьми одного и того же пола — страх гомосексуальности. Тесные контакты с другими могут увеличить риск ВИЧ-инфицирования и венерических заболеваний. Бурный физический рост может привести к потере индивидуальности и неуверенности в роли взрослого мужчины или женщины. Свиданий могут опасаться и желать в одно и то же время. Для нашего общества характерны половая свобода, легкий доступ к откровенным и эротически возбуждающим видеофильмам, неумение родителей внятно объяснить проблемы сексуального развития⁵⁶¹ и часто встречающиеся поводы к импульсивному сексуальному экспериментированию. Все это может приводить к утрате самоконтроля, чувству вины, беременности и последующему эмоциональному травмированию.

перед Комитетом по делам детства, молодежи и семьи Конгресса США; quoted in Jeffrey Mervis, "Adolescent Behavior: What We Think We Know", *APA Monitor* 15 (April 1984): 24, 25.

⁵⁵⁹ Чарльз Суиндолл (Charles Swindoll) в своем обзоре проблем второго десятилетия жизни выражает во многом более здравое отношение: «Меня так восхищают эти годы, что я хотел бы сказать всем мрачным пророкам, которые говорят: „Погодите, вот ваши дети вырастут, и тогда вы возненавидите день, когда они станут подростками" У меня лично никогда такого дня не было! Как жаль, что распространяют такую вредную чепуху»; quoted in Jay Kesler, ed., *Parents and Teenagers* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1984), 20.

⁵⁶⁰ Ronald Kotulak, "America Awakens to Discover Its Teenagers Are III", *Chicago Tribune*, 11 January 1987.

⁵⁶¹ «Поразительно, но оппозиция сексуальному образованию в нашей стране базируется в основном на том предположении, что подобное знание наносит вред»; об этом см.: Sol Gordon, "What Kids Need to Know", *Psychology Today* 20 (October 1986): 22–26. Гордон доказывает, что сексуальные проблемы в подростковом возрасте возникают, по крайней мере отчасти, по той причине, что родители, школа и церковь не уделяют должного внимания молодым людям и не помогают советом по вопросам секса.

3. Межличностные отношения. Как мы уже убедились, юность — это время, когда меняются отношения с родителями, сверстниками и близкими. Для молодого человека в этом возрастном периоде важно, чтобы его любили и принимали сверстники, особенно противоположного пола; однако, выходя из-под родительского контроля, они нуждаются в чувстве надежности, стабильности окружающей обстановки. Если нет прямого руководства со стороны родителей или когда внутренний и внешний мир представляется подросткам нестабильным, они часто испытывают смущение, тревогу и гнев.

4. Формирование ценностей, нравственных принципов и религиозных верований. До наступления юности дети могут принимать родительские стандарты без особых вопросов и вызова. Однако, взрослея, подростки начинают подвергать сомнению родительские представления, и здесь уже большее влияние на формирование их убеждений и ценностей начинают оказывать сверстники. В процессе выявления ценностей молодые люди зачастую не получают помощи ни от кого, не считая таких же смущенных и страдающих сверстников. Религиозные сомнения, сокращение активности в рамках церкви и обращение к другой вере (по крайней мере временное) — явления в юности обычные, к великому огорчению родителей и церковного руководства⁵⁶².

Согласно научным данным, обычные, принимаемые одним поколением ценности и убеждения могут существенно отличаться от ценностей тех, что были в юношеском возрасте за несколько лет до того⁵⁶³. В последние несколько лет, например, на наших глазах меняется отношение к сексу (быть может, из-за страха ВИЧ-инфицирования)⁵⁶⁴, меняются также установки в отношении роли женщин, наркотиков и смысл успешной карьеры. Многие эти и другие перемены ценностных ориентации, по всей видимости, во многом отражают перемены в мышлении и поведении взрослых. Последние исследования, например, показали, что в американской семье «теперь снимают с себя ответственность за детей, подобно тому, как ранее сняли значительную часть ответственности за стариков». Две трети американских родителей выражают желание «свободно распоряжаться своей жизнью, в том числе и за счет сокращения времени, посвященного детям»⁵⁶⁵. Если эта тенденция сохранится, то подростки, чего опасаются некоторые специалисты, не смогут унаследовать от своих родителей цельной системы ценностей. Вместо этого при формировании будущих убеждений молодежь будет ориентироваться на средства массовой информации, на идеалы сверстников и другие ненадежные источники⁵⁶⁶. Последующий хаос может поставить душепопечителей перед большой ответственностью — помогать людям находить и разъяснять ценности.

Эти проблемы еще больше усложняются культурными различиями. Например, в большинстве культур особое внимание уделяют молодым, между тем как в испаноязычной культуре традиционно прививают уважение к старшим. Большое значение в типичной культуре имеет влияние сверстников; испаноязычная молодежь больше подвержена влиянию семьи.

В типичной культуре приветствуют конкуренцию и личные достижения, а в испаноязычных семьях поощряют сотрудничество и взаимозависимость. Эти и подобные

562 Cathryn I. Hill, "A Developmental Perspective on Adolescent Rebellion in the Church", *Journal of Psychology and Theology* 14 (Winter 1986): 306–318.

563 См., напр.: Jerald G. Bachman, "An Eye on the Future" *Psychology Today* 21 (July 1987): 6–8; J. H. Bunzel, *Challenge to American Schools: The Case for Standards and Values* (New York: Oxford University Press, 1985); and Robert Coles, *The Moral Life of Children* (New York: Atlantic Monthly Press, 1986).

564 Virginia A. Sadock, "Adolescent Sexuality", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (March 1987), 8.

565 S. Preston, "Children and the Elderly in the U.S.", *Scientific American* 251 (1984): 44–49.

566 "The Values of America's Adolescents", *Search Institute Source* 2 (August 1986): 1–3.

культурные различия могут привести в дальнейшем к ценностной дезориентации подростков, желающих адаптироваться к обеим культурам⁵⁶⁷.

У молодых людей в этом возрасте внутренние конфликты порождаются также религиозными различиями. Много лет тому назад на одной церковной конференции было организовано собрание, посвященное проблемам современной молодежи. Темы для дискуссии, выбранные старшими, похоже, не вызвали большого интереса у юных участников конференции. Когда молодых людей настоятельно просили рассказать о том, что их заботит и печалит, они говорили о своих фрустрациях, которые, вероятно, остаются у них до сих пор. Многие чувствовали, что:

- Христианские родители и церковное руководство не понимают всей сложности положения и проблем, с которыми сталкиваются подростки в наше время, в том числе и того, что толкает их к наркотикам и сексу⁵⁶⁸.

- Внешнее подчинение стандартам взрослых часто принимается за подтверждение духовной зрелости, между тем как на самом деле за этим может стоять лишь желание не «раскачивать» семейную лодку неудобными вопросами и сомнениями.

- Родители–христиане не воспитывают здорового и реалистичного отношения к сексу.

- Взрослые не выражают доверия подросткам, которое можно было бы проявить, наделив их *реальной* ответственностью.

- Многие верующие проявляют равнодушие в отношении важных проблем экономики, здравоохранения, общества и политики.

- Часто имеется несоответствие между стандартными ответами и поведением в повседневной жизни старших христиан⁵⁶⁹.

Эти обобщения нельзя считать научными, однако они указывают на определенные аспекты нравственной борьбы, которую ведут молодые люди в юном возрасте. Бдительные взрослые из числа старших христиан, в том числе и душепопечители, осознают, что нельзя пренебрегать проблемами юношества, пытаясь найти ответы на вопросы, которые никого не интересуют.

5. Стремление к независимости. Юношеский возраст, о чем говорилось выше, — это период перехода к зрелости. Подростки осознают, что они уже не дети, и хотят большей свободы, но справиться с ней могут лишь тогда, когда ее дают не сразу, а дозированно. То, чего хотят юноши, полагая, что могут с этим справиться, часто не совпадает с тем, что родители хотят (или считают разумным) им дать. Это может породить конфликт, состояние фрустрации, восстание против родительской власти и непрестанную борьбу. Есть старая, избитая фраза о том, что часто родителям легче «укоренить», детей чем «окрылить».

6. Навыки и самоуважение. Согласно Джеймсу Добсону, подростки не нравятся себе, если не имеют физической привлекательности, умственных способностей (которые иногда сводятся к способности обучаться) и денег⁵⁷⁰. Сочетание всего этого встречается редко; и часто в разных ситуациях юноши страдают от чувства самоосуждения, социальной некомпетентности, академической и спортивной несостоятельности, а также духовных поражений, выходящих на первый план всякий раз, когда их порицают, отвергают в компании или когда им не удастся исполнить каких-то важных заданий.

567 Quest International Hispanic Advisory Committee, *Celebrating Differences: Approaches to Hispanic Youth Development* (Columbus, Ohio: Quest International, 1987).

568 См.: McDowell, *What I Wish My Parents Knew*. Я постарался обобщить и ответить на некоторые из этих проблем и трудностей в своей книге: Gary R. Collins, *Give Me a Break: The How-to-Handle-Pressure Book for Teenagers* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1982).

569 Don Booth, "What Christian Kids Don't Tell Their Parents", *Eternity* (November 1976): 32, 33.

570 James Dobson, *Preparing for Adolescence* (Santa Ana, Calif.: Vision House, 1978).

Иногда возникает вопрос о самоуважении, так как у юношей еще слабо развиты навыки общения. Каждый из них должен научиться преодолевать стрессы, эффективно учиться, контролировать время, успешно взаимодействовать с ближними, противиться искушениям, плодотворно трудиться, возрастать в духе, вступать в отношения с лицами противоположного пола и распоряжаться деньгами. Вот некоторые, важные для выживания навыки, которые следует приобрести людям, чтобы «вписаться» в жизнь⁵⁷¹. Если у юношей ограничены возможности приобретения таких навыков, то процесс приспособления к жизни может осложниться⁵⁷².

7. Беспокойство о будущем. Последний период юности называется периодом «психологического моратория»; здесь у молодых людей имеется возможность реорганизоваться психологически и социально в поисках своей ниши в обществе⁵⁷³. Но даже в этот период многие юноши еще думают о призвании, о предмете специализации (в колледже), о ценностях, об образе жизни и о жизненных планах. Ни одно из решений, принятых в этом возрасте, не бывает постоянным; каждое из них может измениться в последующем. Тем не менее некоторые из юношеских решений бывают судьбоносными. Понимание данного обстоятельства заботит, печалит и тревожит людей, стремящихся к мудрым решениям.

Последствия юношеских проблем

Хотя на самом деле следующий возрастной период — период ранней зрелости — у большинства юношей характеризуется относительно нормальным развитием (иногда на удивление), заботы и печали периода юности все-таки делают свое дело. Юношеское чувство неуверенности в себе, вины, неполноценности, одиночества и отверженности может оставаться долгие годы в период зрелости, причем у многих молодых людей юношеские проблемы дают о себе знать задолго до наступления этого периода.

1. Уход в проблемы. Некоторые подростки пытаются решить свои проблемы сами. При этом они бывают одиноки, задумчивы, отчуждены; они уходят от друзей, хандрят, отрекаются от обычных интересов и занятий или переживают бесконечную сумятицу чувств, которая временами дает о себе знать в виде психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, академической неуспеваемости или более серьезных эмоциональных и поведенческих нарушений. Депрессия, тревога и непонятные колебания настроения и поведения обычно характерны для юношеского возраста, но эти расстройства следует считать патологическими лишь в том случае, когда они переходят в затяжные и ярко выраженные. Более характерны юношеские реакции на адаптацию. Они происходят в ответ на стресс и характеризуются раздражительностью, упорной депрессией, апатией или вспышками ярости⁵⁷⁴.

⁵⁷¹ Kearney B. Waites, "Survival Skills for Adolescents", *Christian Counselor* ² (Spring 1987): 12–14.

⁵⁷² Новая, оригинальная и чрезвычайно успешная программа обучения подростков жизненно важным навыкам разработана Quest International (6655 Sharon Woods Boulevard, Columbus, Ohio 43229–7019). В последние годы в кооперации с Lions International, программу "The Quest Skills for Adolescence" ежегодно проводят в жизнь во многих школьных учреждениях по всему миру.

⁵⁷³ Erikson, *Identity*, 156.

⁵⁷⁴ Дополнительные сведения по психопатологии подросткового возраста см.: Carl P. Malinquist, *Handbook of Adolescence: Psychopathology, Antisocial Development, Psychotherapy* (New York: Jason Aronson, 1978); Sherman C. Feinstein, "Identity and Adjustment Disorders of Adolescence", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1760–1765; and Kathleen McCoy, *Coping with Teenage Depression: A Parent's Guide* (New York: New American Library, 1982).

2. Проигрывание проблем. Подростки часто проигрывают свои проблемы социально неприемлемым образом, что в конечном счете реализуется через непокорность родителям и утверждение своей независимости. Злоупотребление алкоголем, наркотиками, вранье, воровство, правонарушения, «бандитское» поведение и другие формы отклоняющегося поведения и восстание против родительской власти дают подростку ощущение силы и чувство независимости; он видит в этом возможность бросить вызов и способ привлечь и удержать внимание друзей, а также получить одобрение сверстников, большинство из которых проигрывают свои проблемы таким же образом.

Иногда реагирование (проигрывание) проблем принимает другую форму. Например, ими могут стать прогулы в школе и отказ от религиозных убеждений и нравственных стандартов родителей. Самоубийство, убийство и дорожно-транспортные происшествия (часто вследствие превышения скорости или управления транспортными средствами в нетрезвом виде водителями-подростками) стали главной причиной смерти в юношеском возрасте. Все эти акты насилия могут быть способом «противостояния системе» и выражения своей уникальности⁵⁷⁵. И само по себе сексуальное экспериментирование, в том числе и половые сношения, иногда бывает способом уподобиться взрослым, чтобы быть принятыми сверстниками.

Подростки часто вынуждены заниматься сексуальным экспериментированием под мощным социальным давлением. Не всякое сексуальное поведение подростков является реагированием; иногда оно бывает попыткой подростка преодолеть задержки (запреты), вступить в значимые отношения, подтвердить возмужалость, поддержать самоуважение или избежать одиночества. В то же время, согласно одному гарвардскому исследованию, половая распущенность сопровождалась у молодых людей «глубоким чувством вины», чувством собственного ничтожества и презрения к себе, пошлыми связями и постоянным ощущением себя и других сексуальными объектами. Все это сопровождалось эпидемией венерических заболеваний и стремительным ростом числа нежеланных беременностей⁵⁷⁶.

Увеличение числа беременности у подростков стало серьезной национальной проблемой. Речь идет не только об уходе за детьми и их благополучии; имеются четкие указания и на то, что по сравнению с одноклассниками родители-подростки получают меньшее образование, зарабатывают меньше денег, занимаются менее престижным трудом, получают меньше удовлетворения от профессиональной деятельности; кроме того, разводы и повторные браки у таких людей встречаются чаще⁵⁷⁷. По сравнению со своими сверстниками, дети родителей-подростков обнаруживают худшие показатели умственного и эмоционального развития, школьной успеваемости и усвоения социальных навыков⁵⁷⁸. Конечно, эти неудовлетворительные результаты не являются следствием только подростковой беременности, но подростки-родители выделяются на фоне остальных подростков достаточно четко, чтобы предположить, что подростковая беременность способна коренным образом изменить все образовательные, профессиональные, социальные и супружеские перспективы молодых людей. Таковы, несомненно, отдаленные последствия подросткового проигрывания сексуальных импульсов.

⁵⁷⁵ Восемь из десяти случаев смерти среди подростков и молодежи считаются насильственными. Сюда входят непредумышленные убийства и самоубийства. Ronald Kotalak, "Violence", *Chicago Tribune*, 12 December 1986.

⁵⁷⁶ Nicholi, *The Harvard Guide*, 530.

⁵⁷⁷ Charlotte MacDonald, "The Stunted World of Teenage Parents", *Human Behavior* (January 1979): 53–55; см. также: "Teenage Pregnancy", *Search Institute Source* 1 (November 1985): 1, 2.

⁵⁷⁸ W. Baldwin and W. Cain, "The Children of Teenage Parents", in *Teenage Sexuality, Pregnancy, and Childbearing*, ed. F. Furstenberg, R. Lincoln, and J. Menken (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1981).

3. Бегство от проблем. Каждый год большое число подростков (главным образом девочек 15–17 лет) убегают из семьи. Многие из этих молодых людей травмируются школой, не имеют навыков социального общения, конфликтуют с родителями, низко оценивают себя, становятся жертвами жестоких отношений в семье, проявляют импульсивность и не могут наладить отношения со сверстниками. Многие происходят из неблагополучных семей, и есть указания на то, что каждый из семи таких подростков был выгнан из дома⁵⁷⁹.

Но подростки бегут от проблем, не только когда бегут из семьи. Есть и такие, что уходят психологически — при помощи (или без таковой) наркотиков и алкоголя⁵⁸⁰. Другие уходят от проблем, сводя счеты с жизнью. В последние годы статистика самоубийств среди подростков резко возросла, и это, как мы убедились, стало главной причиной смерти в подростковом возрасте. Суицидные попытки юноши зачастую указывают на действительное желание умереть, но вместе с тем это и «воплъ» молодого человека о помощи. Привести к самоубийству может пресс социального давления, пример сверстников, совершавших такие попытки, депрессия в подростковом возрасте, уязвленное чувство собственного достоинства и даже иногда проблемы, связанные с одаренностью⁵⁸¹. Кроме того, как считает психиатр Роберт Коулз, причинами суицида могут выступать нравственные и духовные проблемы. Юность, по мнению Коулза, есть время духовных исканий, и если нет возможности всесторонне осмыслить экзистенциальные и предельные вопросы бытия, люди приходят в отчаяние и пытаются покончить с собой⁵⁸².

Самоуничтожение (самоубийство, как нам предстоит убедиться в гл. 31), проявляется иногда в утонченных формах. Некоторые молодые спортсмены, например, отстаивают свою индивидуальность и чувство собственного достоинства, реализуя собственные спортивные таланты и достижения. Если кого-то из игроков исключают из команды или кто-то получает серьезную травму, препятствующую дальнейшим занятиям спортом, результаты, бывает, ужасают. За всем этим могут последовать депрессия, гнев, сумятица чувств, низкая самооценка и ощущение отверженности⁵⁸³. Иногда люди разражаются бранью, гневными упреками или уходят в самоубийственное поведение, например, пьянство и наркотики, или находят иные формы безответственного бегства от проблем.

4. Решение проблем. Не все юноши уходят в проблемы, не все проигрывают их и не все бегут от них. Многие сталкиваются с проблемами лицом к лицу, говорят о них своим друзьям или вызывающим доверие взрослым, читают о подростковых стрессах, реагируют на неудачи с еще большим упорством, учатся на ошибках и переходят из периода детства в период молодости сравнительно гладко. Эти молодые люди и их родители могли бы извлечь пользу от профилактического, воспитательного и поддерживающего душепопечения, но они редко обращаются к душепопечителям. Вместо этого христианские душепопечители

⁵⁷⁹ Colleen Cordes, "Runaways", *APA Monitor* 14 (April 1983). В этой книге мне бы не хотелось приводить статистических данных, в первую очередь потому, что многие читатели не проживают в Соединенных Штатах. Тем не менее имеются указания на то, что ежегодно около миллиона американских подростков убегают или изгоняются из семьи родителями.

⁵⁸⁰ Пьянство и употребление наркотиков, как мы убедились, также могут представлять собой «отыгрывание».

⁵⁸¹ James R. Delisle, "Death with Honors: Suicide among Gifted Adolescents", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 558–560.

⁵⁸² Jon Anderson, "An Answer to Teenage Suicide: 'Soul Searching'" *Chicago Tribune*, 3 May 1987; см. также: Jill M. Harkavy Friedman et al., "Prevalence of Specific Suicidal Behaviors in a High School Sample", *American Journal of Psychiatry* 144 (September 1987): 1203–1206; and John Q. Baucom, *Fatal Choice* (Chicago: Moody, 1986).

⁵⁸³ S. R. Heyman, "Psychological Problem Patterns Found with Athletes", *Clinical Psychologist* 39(1986): 68–71.

разбираются с людьми, адаптационные проблемы которых дурно влияют на подростков, их семьи и общество в целом.

Душепопечение и юношеские проблемы

Существует два подхода к работе с юношескими проблемами: помощь молодому поколению и помощь их родителям. В том и другом случае душепопечитель должен показать, что, в общем, он понимает, какие усилия совершает ребенок с целью преодолеть свои проблемы, и знает, какое психофизиологическое напряжение, конфликты и стрессы возникают у его подопечных и в их семьях. Часто родители и дети переживают сумятицу чувств, испытывают разочарования и страдают от межличностных конфликтов, возникающих при этом. Зачастую речь идет о гневе, утрате самоуважения, тревоге (о будущем) и чувстве вины (за прошлое). Душепопечитель, который понимает и принимает эти проблемы, не вставая ни на чью сторону, может оказать существенное воздействие и на родителей, и на детей. Это воздействие может быть даже большим, если душепопечитель проявляет пронизательность, спокойствие, сочувствие и достаточно «толстокож», чтобы вынести критику и лесть, иногда по ходу одного и того же сеанса. Дети и родители нуждаются в заботливом, мудром, уверенном в своих силах человеке, ведущем их в мирную гавань во время бурных перемен.

1. Помощь родителям. В предыдущей главе мы говорили о том, как можно помочь родителям в решении детских проблем. Большинство из этих правил применимы в работе с родителями подростков, однако нужно иметь в виду и несколько других, дополнительных правил⁵⁸⁴.

1) Поддержка и ободрение. При появлении юношеских проблем, многие родители начинают обвинять себя в том, что они плохие родители, или страдать от мысли, что их детей ждет какая-то беда. Душепопечители не принесут никакой помощи, если будут пренебрегать подобными чувствами или оправдывать их; здесь важно утешить, успокоить и ободрить родителей. Почти у всех детей (и даже у детей мудрых родителей) бывают периоды гнева, мятежа против родителей, отчуждения, депрессии и критики. Выше мы отмечали, что у Бога, единственного совершенного Родителя, были дети, которые восставали против Него⁵⁸⁵. Родители могли бы утешиться, узнав, что Бог понимает их горести и печали. Было бы также полезно напомнить родителям, что не только они влияют на поведение подростков и молодежи. Родителям в семье следовало бы сделаться менее суровыми, научиться выслушивать и пытаться понимать своих подростков. Важнее всего искать непрерывной, каждодневной помощи и водительства свыше от Бога, Который ведет нас и знает, как лучше всего справиться с проблемами, в том числе и с юношескими.

2) Семейное душепопечение. Конечно, не стоит винить родителей во всех подростковых стрессах, но отсюда вовсе не следует, что родители всегда правы. Когда у подростка или другого члена семьи возникают проблемы, подлинная причина часто заключается в семейном неблагополучии. Например, если у родителей есть серьезные проблемы в супружестве, дети могут выходить из-под контроля или вести себя как-то иначе. Это отвлекает родителей от своих неурядиц, примиряет их, когда они сосредоточиваются на юношеской проблеме, а иногда и дает подростку возможность избежать невыносимой семейной ситуации.

⁵⁸⁴ Получить дополнительные сведения можно в книге: Olson, *Counseling Teenagers*; Michael D. Stein and J. Kent Davis, *Therapies for Adolescents* (San Francisco: Jossey-Bass, 1982); Richard P. Barth, *Social and Cognitive Treatment of Children and Adolescents* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

⁵⁸⁵ Ис. 1:2; обсуждение проблемы подросткового бунта против власти родителей, предназначенное для родителей христианского вероисповедания, см.: Truman E. Dollar and Grace H. Ketterman, *Teenage Rebellion: How to Recognize It, Deal with It, Prevent It* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1979).

Некоторые душепопечители приглашают на сеансы душепопечения все семейство, даже когда подростка–сына или подростка–дочь объявляют источником проблемы. Проблемная личность действительно иногда лучше других отражает глубинные проблемы семьи. Иногда с восстановлением благополучия семьи юношеские проблемы необыкновенным образом исчезают⁵⁸⁶.

3) Ограничение и обуздание. Некоторые семейные конфликты в подростковом возрасте происходят потому, что молодые люди добиваются большей воли, чем родители хотят им дать, по крайней мере вначале. В случае враждебного реагирования подростков на попытки ограничить и обуздать их, родители могут действовать по–разному. Одних интересует, не проявляют ли они излишней жесткости и безрассудства. Других это потрясает, они чувствуют в этом угрозу. Третьи отвечают ужесточением требований и отказом от переговоров или капитуляции. Многие начинают сомневаться в своей родительской компетенции.

Вместо уступок в отношении юношеских требований (это обычно ведет к еще большим требованиям), родители могли бы с помощью душепопечителя осознать тот факт, что каждый член семьи имеет в доме свои права. Чтобы гарантировать эти права, следует установить и придерживаться определенных ограничений, независимо от давления подростковой среды или мнения соседей; но при этом следует проявлять гибкость, поддерживать нормальные отношения и проводить дискуссии. Слова и поступки родителей могут демонстрировать любовь, уважение и почтение ко всем членам семьи.

Этот пример, вероятно, принесет много больше пользы, чем нотации, критика или советы. По мере того как отрочество сменяется первым, а затем и вторым периодом юности, молодым людям можно предоставлять все большую степень свободы, но во всякое время следует делать упор на правах и интересах остальных членов семьи. Душепопечители могут помочь родителям ограничивать и обуздывать подростков, соблюдая их практические интересы, постигая потребности молодых людей и следуя библейским нравственным стандартам. Иногда родители знают, как поступить, но им нужен внешний наблюдатель, способный поддержать их, особенно во время семейных конфликтов.

4) Духовная помощь. Исследователь Мертон Штромен посвятил многие годы изучению юношеских и родительских проблем⁵⁸⁷. Некоторые из исследований привели его к выводу, что подростки склонны отвергать семейное вероисповедание, если в основе религии родителей лежат правила, а не христианские добродетели принятия и прощения. Если родители проявляют жесткость и склонны к законничеству или если семейство весьма озабочено своим положением, отношениями с соседями или конкуренцией, то молодые люди, вероятнее всего, восстанут на власть старших. Иногда подобные установки родителей на самом деле скрывают их глубинную неуверенность в себе и тревожность. Душепопечение может принести пользу, но ценным было бы также помочь им возрастая в духе, развивать библейские ценности и последовательно вести христианскую жизнь. Подобное душепопечение оказывает благотворное воздействие и на родителей, и косвенно на других членов семьи.

2. Помощь молодым людям. Быть может, труднее всего в юношеском душепопечении установить доверительные отношения и помочь молодым подопечным осознать, что они нуждаются в помощи. Некоторые подопечные обращаются за помощью сами, но чаще подросток не видит никакой необходимости в душепопечении и приходит к душепопечителю по просьбе родителей, учителей или судей. В этом случае душепопечитель рассматривается как союзник родителей и с самого начала ему оказывается сопротивление. Душепопечитель должен:

1) Достичь взаимопонимания. Крайне важны искренность и уважение наряду с проявлениями сострадания и твердой кротости, особенно в начальной стадии

586 Более подробно семейное душепопечение обсуждается в гл. 29.

587 Merton P. Strommen, *Five Cries of Youth* (New York: Harper & Row, 1974); and M. Strommen and A. I. Strommen, *Five Cries of Parents* (San Francisco: Harper & Row, 1985).

душепопечения. Встретив сопротивление, займитесь им тотчас, давая подопечному возможность отвечать на ваши вопросы. Спросите подростка: «Вы не могли бы сказать мне, что привело вас сюда?» Если же он никак не реагирует, скажите: «Хорошо, в вашем приходе сюда, видимо, заинтересован кто-то еще. Но я уверен, что вы, конечно, знаете с чем это связано». Отнеситесь к подопечному с уважением и не задавайте вопросов, несущих осуждение или критику в той или иной форме. От этого сопротивление нарастает, а юношеское защитное поведение закрепляется. Попробуйте направить ход дискуссии на обсуждение конкретных вопросов, внимательно прислушивайтесь к тому, что хочет сказать ваш подопечный, давайте ему возможность выразить свои чувства и периодически отмечайте происходящее в эмоциональном плане. Реплики «Вы выглядите очень расстроенным» или «Полагаю, что у вас на душе теперь сумятица чувств» способны подтолкнуть подростка к обсуждению эмоций. Постарайтесь удержать все это на уровне спокойного, уравновешенного, непринужденного диалога.

2) Помнить о переносе чувств. Как мы отмечали выше, это указывает на склонность некоторых людей переносить чувства, испытываемые к кому-либо в прошлом, на кого-либо в настоящем. Например, молодой подопечный, который ненавидит отца, может перенести эту ненависть на душепопечителя-мужчину. Душепопечитель должен знать, что отношение к нему зачастую будет враждебным, подозрительным, его будут бояться или превозносить уже только потому, что он напоминает кого-то из других взрослых. Душепопечители могут обсуждать это явление со своими подопечными. Иногда это приводит к полезным озарениям и правильному поведению в окружающей обстановке, что может помочь подопечному после сеанса.

Как душепопечитель, попробуйте не быть похожим на родителей своего подопечного, на кумира или другого человека, с кем вас могут отождествить. Кроме того, не забывайте и о контрпереносе. Это явление имеет отношение к склонности душепопечителя находить подобие между подопечным и кем-то другим. Например, если ваш подопечный напоминает вам собственную дочь или вы вспоминаете при этом соседского смутьяна, ваши чувства в отношении этих людей могут переноситься на вашего подопечного и мешать вам объективно воспринимать его. Говорить об этом своему подопечному, конечно, не стоит, хотя обсудить это явление с другим душепопечителем было бы небесполезно.

3) Определить проблему. Трудно помогать, когда вы не способны понять проблему. Юные подопечные иногда отрицают наличие всяких проблем, и тогда само душепопечение становится проблемой. Вместо классификации или диагностики проблем полезнее вызвать подростка на разговор на такие темы, как школа, досуг, интересы, пристрастия и предубеждения, симпатии и антипатии, родители, друзья, планы на будущее, вероисповедание, свидания, секс, трудности и другие аналогичные вопросы. Начните со сравнительно легких, безопасных тем (например: «Расскажите мне о вашей школе и семье»; «Что интересного произошло с вами?») и потом постепенно переходите к более щепетильным вопросам. При этом всячески показывайте подопечному, что вы действительно хотите услышать его ответы. Старайтесь говорить с подопечным как друг, а не следователь. Чтобы процесс начался, могут понадобиться какие-то общие вопросы, но как только подопечный включается в разговор с вами, вы должны показать ему готовность понять его, и тогда подопечный начнет раскрывать свои страхи, чувства, отношения, трудности, побуждения, межличностные конфликты, защитные реакции и другие заботы.

4) Поставить цель. После того как вы нашли с подопечным общий язык, установили проблему и в определенной мере подошли к пониманию причины, по которой прежний план действий не работал, хорошо перейти к определению задач и постановке конкретных целей. Говоря о душепопечении взрослых, мы рассуждали о цели самопознания, о возможности установить более приемлемые отношения с близкими, о помощи в приобретении навыков или перемене поведения, поддержке и поощрении духовного роста. Все это применимо и в отношении юного поколения.

В душепопечении следует ставить самые конкретные задачи и цели. Если вы и ваш подопечный имеете различные цели, их следует привести к общему знаменателю. Затем, когда четкие и взаимно приемлемые цели установлены, подопечному следует помочь приступить к решению задач, проистекающих из этих целей. Эта стадия душепопечения называется критической, поскольку именно в этой стадии вероятнее всего возможен провал⁵⁸⁸. Обе стороны могут легко согласовать цели, но значительно труднее пойти на претворение поставленных целей в жизнь, на перемены, которые поведут к достижению этих целей.

В конце концов христианский душепопечитель стремится помочь молодым людям стать взрослыми, которые славят Христа своим образом жизни, убеждениями, внутренним спокойствием и общением. Чтобы помочь подопечным достичь этой цели, необходимо сосредоточиться на текущих, самых неотложных задачах. Иногда необходимо помочь подопечным изменить их мышление, восприятие и поведение. Временами рекомендуется групповое душепопечение. Это особенно полезно конфликтным или аутичным молодым людям, у которых возникают трудности в общении и которые сталкиваются с такими общими проблемами, как жестокое обращение в семье, алкоголизм родителей или смертельно больные родственники. Общение и свидетельство в рамках группового процесса могут поддержать и научить их устанавливать приемлемые отношения с ближними. Часто это расчищает дорогу к духовному росту и подводит к последним ответам на жизненные проблемы.

Предупреждение юношеских проблем

Хорошо известно, что цыплята, вылупляясь из яйца, разбивают скорлупу. Если некий благожелатель постарается помочь цыпленку разбить свою скорлупу, тот вылупится быстрее, но при этом у него не будет опыта решения проблем и силы, необходимой для подготовки к будущим жизненным стрессам.

Подростки отчасти походят на цыплят, которые стараются разбить свою скорлупу. Прощание с детством может оказаться болезненным и трудным процессом, но с каждой решенной проблемой подросток обретает уверенность, навык, знание, даже в случае поражения. Иногда родители и другие благожелательно настроенные взрослые пытаются избавить юношу от всех проблем и защитить от всех жизненных стрессов, но это невозможно; и так воспитывать детей нельзя. Вместо этого мы обязаны помочь молодым людям вступить в пору зрелости без болезненных и ненужных осложнений, наступающих в связи с нарушением закона, половой распущенностью, серьезным нервным расстройством, академической неуспеваемостью, конфликтом или утратой веры. Имеется несколько способов, с помощью которых душепопечители и другие христианские руководители могут помочь родителям подготовиться к потенциальным юношеским проблемам, а молодым людям — перейти в пору зрелости без многих мучительных заблуждений периода юности.

1. Духовные основы. Кто-то сказал, что начинать готовиться к юности следует, по крайней мере, за десять лет до ее начала. Прививая навыки общения, воспитывая взаимное уважение, заботясь о других и открыто обсуждая проблемы, родители помогают детям учиться открытому отношению к проблемам, чтобы они могли решать их по мере возникновения, не откладывая на долгий срок.

Эта подготовка имеет особо важное значение в духовной сфере. На подростков не действует богословское законничество или такое вероисповедание, в котором много говорят и мало делают. Если их родители *демонстрируют* живую веру, искреннюю преданность Иисусу Христу и повседневную готовность поклоняться и служить Ему, то это на подростков действует гораздо сильнее. Если родители учатся возрастать в духе, в семье возрастает любовь, стабильность, уважение и прощение. Это создает прочное основание, на котором

подростки могут строить свою жизнь, вырабатывать ценности, решать проблемы и планировать будущее.

2. Образование. Есть целый ряд школьных программ с целью предупредить подростков об опасностях юношеского алкоголизма, наркомании, половой распущенности и других подобных проблем. Такая информация может оказаться полезной, но юноши нередко знают (или думают, что знают) о наркотиках и сексе больше, чем их учителя. Часто фактические знания вытесняются под давлением сверстников или возбуждения, связанного с риском. Побуждать подростков отказаться от употребления наркотиков — превосходная цель, но от лозунгов, подобных этому, мало проку, если человек не приобрел навыка, как отказаться от наркотиков, когда обстоятельства толкают на это. Образовательные мероприятия, направленные на профилактику юношеских самоубийств, могут быть конструктивными, но только в том случае, если самоубийство не становится привлекательным, если учащимся дают реальную информацию о самоубийстве и показывают им, как можно преодолеть проблемы не таким деструктивным образом⁵⁸⁹.

Отказываться от санитарного просвещения нельзя, но в определенном смысле оно бывает более эффективным, если исходит не от профессиональных учителей, а от тех, кто сам пережил мучительную «ломку» и состояние абстиненции или осложнения от распущенного, безнравственного поведения. Еще важнее — рассуждения о нравственных стандартах, ценностях и библейском учении о добре и зле. Эти проблемы следует обсуждать открыто и честно, преимущественно в семье и прежде, чем они внезапно возникнут перед юношей. Кроме того, молодым людям следует помочь найти любовь и уважение в жизни, чтобы у них не появилась потребность искать суррогатной любви в наркотической эйфории, половой распущенности и в покушениях на самоубийство.

Часто родители-христиане и церковное руководство полагают, что Бог защитит наших детей, если мы будем регулярно молиться за них. Это правильный вывод, но иногда он превращается в оправдание, которое мы приводим, пренебрегая вопросами развития детей и устранив от решения проблем, с которыми юноши сталкиваются каждодневно. Несомненно, мы приходим к верному заключению, когда решаем, что Бог временами отвечает на наши молитвы и хранит наших детей с помощью нравственного учения и предостережений, исходящих от родителей и христианских учителей. Однако этого может и не произойти, если такие проблемы, как половое общение, репродуктивные планы, пьянство, мастурбация, беременность у подростков и наркомания, никогда не обсуждались. Если бы эти проблемы открыто обсуждались прежде их появления, то их можно было бы обсудить снова, когда искушения начнут умножаться⁵⁹⁰.

3. Образец стабильной семьи. Пример родителей является одним из наиболее эффективных профилактических средств в жизни юноши. Как родители справляются в условиях стресса, как устраняют разногласия, как реагируют на искушения? Насколько прочен их брак? Может ли семья стать прибежищем во время стресса? Может ли она превратиться в точку опоры, когда мир вокруг, по-видимому, находится в состоянии брожения? Побуждение укреплять семейно-брачные связи является важнейшим способом, которым церковь способна предотвратить юношеские проблемы. Душепопечителям надо учить родителей тому, как следует любить детей, принимая их такими, как есть; как понимать их, замечая в них доброе; и как избегать нотаций. Душепопечители должны помочь

589 Это мнение Памелы Кантор, президента Национального комитета по профилактике юношеского суицидного поведения, см.: "How Schools Should Treat Teen Suicide", *Chicago Tribune*, 23 March 1987; см. также: Joan Polly, *Preventing Teenage Suicide* (New York: Human Sciences Press, 1986).

590 Несколько лет назад я написал книгу, цель которой была побудить к такого рода дискуссии церковь и семью; см.: Gary R. Collins, *Family Talk* (Ventura, Calif.: Vision House, 1978).

родителям осознать тот факт, что дети склонны к большому послушанию, когда их «предки» не реагируют на мелочи.

4. Межличностная поддержка. В большинстве церквей осознают, что в юные годы поддержка и ободрение сверстников играют важную роль. Конечно, восстание подростков против родительской власти, наркомания и половая распущенность имеют место и в церкви, и в межцерковных объединениях; и все же, если друзья и проникательные заботливые руководители готовы оказать молодым людям эмоциональную и общественную поддержку, помочь им организовать обсуждение реальных проблем, приятно провести время, сформировать адекватную самооценку, направить в жизни и преподать духовное учение, тогда церковь способна оказать великое положительное и профилактическое воздействие. Подавая пример для подражания, как мы отметили выше, можно преподать юношам важнейшие уроки. Если верующие из числа старших членов церкви могут дать образцы поведения, которые принимаются и почитаются юношеством, то это может существенным образом повлиять на их развитие. Кроме того, душепопечитель не должен недооценивать значения руководителей молодежи и действенных молодежных организаций.

5. Водительство. Найти свое призвание, свое место в жизни, понять свою индивидуальность, определить свой жизненный путь, научиться взрослеть самому, сформировать свои ценности и решить, во что им верить, — вот что предстоит совершить молодому поколению. Никто не способен принять этих решений за них, хотя родители, христианские душепопечители и руководители церкви могут помочь им в этом и ободрять их после принятия этих решений. Занятия в воскресной школе, молодежные собрания и лагеря могут стимулировать обсуждение и осмысление этих проблем — и это тоже по силам родителям.

Заключительные замечания

Нелегко быть молодым; так же нелегко и помогать им переживать юные годы; и все же, несомненно, критический характер этого переходного периода от детства к зрелости в жизни человека преувеличен. С учетом происходящих перемен и нужных приспособительных реакций, следует признать, что большинство молодых людей достигают зрелости в исключительно хорошей форме.

Непосредственно перед вознесением на небо Иисус говорил Своим последователям, что у них есть одна главная обязанность, которую им следует исполнять во время Его отсутствия — воспитывать учеников⁵⁹¹. Где еще можно сделать это лучше, чем в семье? Дети растут, становясь подростками и юношами, и воспитание детей должно плавно переходить в воспитание учеников через наставление словом и примерный образ жизни последователей Иисуса Христа. Шлепками подростков и юношей ничему не научишь⁵⁹², но эти люди уже достаточно зрелы, чтобы ответить на разумные рассуждения, убеждения, справедливость, интерес, положительное подкрепление, любовь, родительский пример и силу молитвы. Как душепопечители и родители, мы обязаны помочь молодым людям возрасть в зрелости во Христе, а не заставлять их соответствовать каким-то родительским шаблонам. Мало найдется таких задач, которые представляли бы больший интерес, приносили бы большее удовлетворение, имели бы большее значение.

591 Мф. 28:19,20.

592 Так называется книга бывшего президента евангельской миссионерской организации «Молодежь за Христа», Jay Kesler, *Too Big to Spank* (Glendale, Calif.: Regal Books, 1978).

Библиография

Benson, Dennis C, and Bill Wolfe. *The Basic Encyclopedia for Youth Ministry*. Loveland, Colo.: Group Books, 1981.

Collins, Gary R. *Give Me a Break: The How-to-Handle-Pressure Book for Teenagers*. Old Tappan, N.J.: Revell. 1982♦.

Dobson, James. *Preparing for Adolescence*. Ventura, Calif.: Regal, 1978♦.

Kesler, Jay, ed. *Parents and Teenagers*. Wheaton, 111.: Victor Books, 1984♦

McCoy, Kathleen. *Coping with Teenage Depression: A Parent's Guide*. New York: New American Library, 1982.

McDowell, Josh. *What I Wish My Parents Knew about My Sexuality*. San Bernardino Calif.: Here's Life Press, 1987♦.

Olson, G. Keith. *Counseling Teenagers*. Loveland, Colo.: Group Books, 1984♦.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 13.

Молодость

Бренту и Мишеля уже за двадцать; ему — двадцать шесть, ей — двадцать один. Они посещают одну и ту же церковь. Если он ходит в эту церковь только несколько последних месяцев, то она была в ней столько, сколько себя помнит, и эту же церковь посещает большинство членов ее семьи.

Брент вырос в доме, где с религией почти не считались. Его родители называют себя христианами, но в церковь ходят один–два раза в год (обычно на Рождество). Многие годы они надеялись, что Брент, их единственный сын, займется семейным бизнесом, но вместо этого по окончании университета он решил поступить в семинарию. Родители вначале возражали, но потом благословили и частично оплачивали его обучение.

Теперь, когда не за горами окончание семинарии, Брент считает, что ему, быть может, не очень-то и подходит должность пастора. Он мечтает о миссионерском служении и думает провести лето в Африке как «непрофессиональный» миссионер⁵⁹³. Родители не поддерживают этого решения. Они считают, что он попусту потратил семинарские годы и погряз в религии, так что глупо, с его стороны, считать миссионерскую деятельность целью своей жизни и стеснять их в средствах, пытаясь собрать «поддержку»⁵⁹⁴, чтобы «прогуляться в Африку за чужой счет». Что касается призвания, то Брент сбит с толку. Он не знает, чем заняться, и иногда ему думается, что правда на стороне его родителей.

Со своим призванием не определилась и Мишелл. Ее родители восхищаются миссионерской деятельностью и были бы довольны, если бы их дочь отправилась на миссионерское служение. Она же видит себя модельером женской одежды и проводит много времени за этим занятием. Она проучилась в университете год и бросила его, поскольку там ей стало скучно. Ей неясно, как можно стать модельером одежды, тем не менее она еще ничего не сделала, чтобы претворить эту мечту в жизнь; что касается учебы на модельера, то об этом ей не хочется думать. Вместо этого ей хочется путешествовать, знакомиться с интересными людьми и зарабатывать больше денег, чем теперь, на месте кассира в местном магазине самообслуживания.

Бренту и Мишелл приходится нелегко; они обратили внимание на то, что в этих вопросах большинство их друзей путаются не меньше их. Поступивших в университет и аспирантуру среди них мало, правда, есть несколько человек, нашедших неплохую работу. Эти люди, по всей видимости, не сомневаются в своем призвании. Брент и Мишель молятся (время от времени вместе) о своем жизненном пути, тем не менее иногда они сомневаются (как и их родители), что когда-либо получат ясное представление о своем призвании.

Полное руководство по клинической психиатрии/IV представляет собой объемистый том весом около семи фунтов, толщиной почти в три дюйма; в нем имеется более двух тысяч страниц специальной информации, написанной в краткой форме и расположенной в две колонки⁵⁹⁵. Это производящее глубокое впечатление руководство содержит подробные статьи о детстве и юности, зрелом и пожилом возрасте; однако здесь почти ничего не говорится о молодости (периоде ранней зрелости). Молодые люди составляют треть нашего

593 В отличие от профессионального миссионера такой миссионер приезжает на миссионерское служение на срок от месяца до двух лет, часто и для того, чтобы понять, призывает ли его Бог стать миссионером.

594 Материальные средства, высылаемые миссионеру церковью или отдельным лицом, обычно ежемесячно.

595 Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, eds., *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV* (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985).

населения, у большинства из них есть дети. Эти люди, составляющие ядро рабочей силы государства, по мнению специалистов по маркетингу, обладают огромным политическим влиянием и покупательной способностью. Будучи прослойкой между родителями средней или поздней зрелости, с одной стороны, и подростками, которые привлекают так много внимания средств массовой информации, с другой, молодые люди в периоде ранней зрелости имеют свои уникальные потребности и проблемы; и вместе с тем именно эту возрастную группу все больше игнорируют авторы руководств по психологическому консультированию и психиатрии.

Молодость (ранняя зрелость) охватывает период жизни от конца второго до конца третьего десятка лет. Это время глубокого удовлетворения в смысле любви, сексуальности, семейной жизни, профессиональных достижений, творческой силы и реализации крупных жизненных целей, но также временами и сильного стресса. «Ранняя зрелость является фазой, когда нас более всего допекают собственные страсти и амбиции (внутри нас), а вовне — требования семьи, общины и общества. В достаточно благоприятных условиях жизненные преимущества этой фазы огромны, но издержки часто равняются или превышают преимущества»⁵⁹⁶.

Согласно Даниелю Левинсону и группе его коллег по научно-исследовательской работе в Йельском университете, возраст ранней зрелости можно разделить на четыре перекрывающихся периода, каждый из которых длится приблизительно 5–7 лет⁵⁹⁷. Как показано на рис. 13.1, период ранней зрелости начинается с *перехода в период ранней зрелости*, который охватывает возраст от 17 до 22 лет. Переходя из юности в молодость, люди принимают решение о будущем. Выбирать жизненный путь бывает трудно, отделяться от родителей не всегда приятно, и для большинства этот временной отрезок жизни является периодом испытаний, волнений, трудностей и тревог в одно и то же время⁵⁹⁸.

⁵⁹⁶ Daniel J. Levinson, "A Conception of Adult Development", *American Psychologist* 41 (January 1986): 3–13.

⁵⁹⁷ См.: Daniel J. Levinson et al., *The Seasons of a Man's Life* (New York: Alfred Knopf, 1978); *The Seasons of a Woman's Life* (New York: Alfred Knopf, 1988).

⁵⁹⁸ Daniel J. Levinson, "New Opportunities in Adult Development", *Bottom Line Personals* (15 September 1987): 1–3.

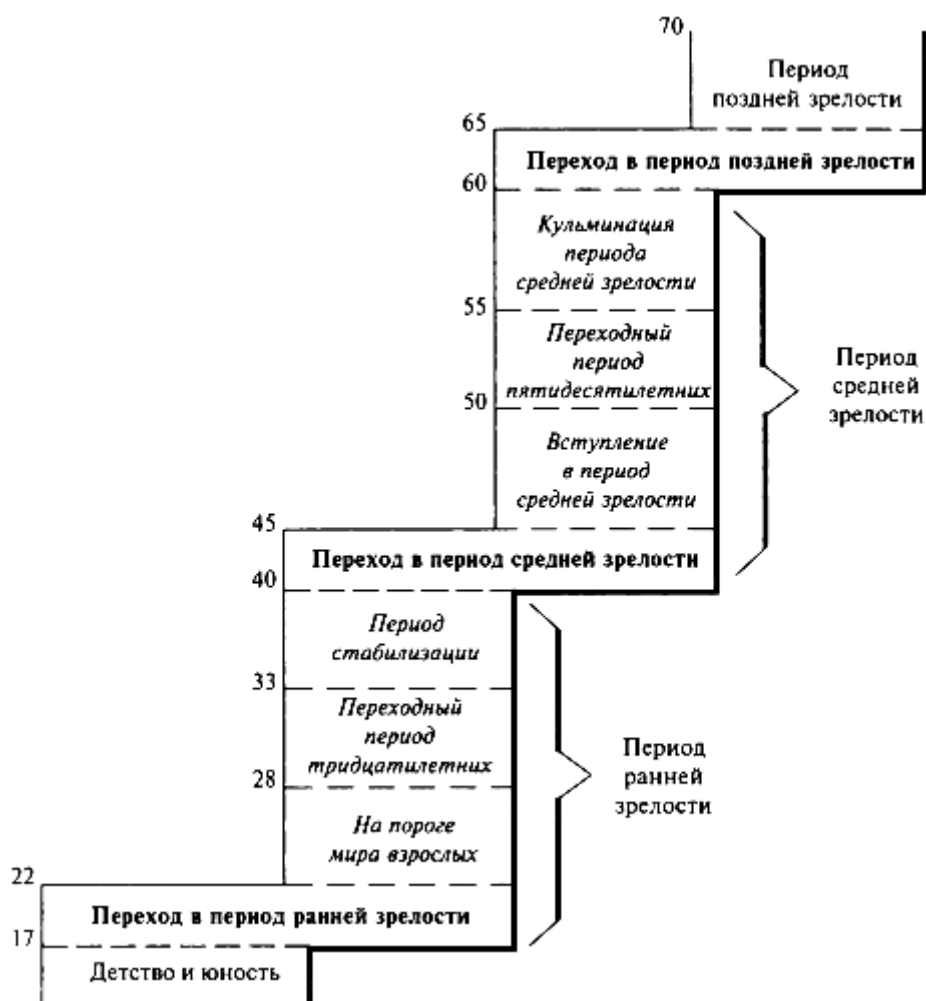


Рис. 13.1. Ступени взросления*599

В возрасте около 21 года молодые люди стоят на пороге мира взрослых и уже должны принимать практические решения. В середине третьего десятка лет жизни большинство людей решают вопросы брака, отцовства и материнства, рода или вида деятельности и организации быта. Часто в разных ситуациях молодые люди могут выбирать из целого ряда альтернатив; однако иногда жизненно важные решения принимаются ими поспешно либо под влиянием конкретных обстоятельств, о чем в последующем им приходится сожалеть.

Переходный период тридцатилетних начинается в 28 лет и завершается в начале четвертого десятка лет. Для многих это время переоценки, когда прошлый жизненный выбор подвергают критическому анализу и временами меняют. К этому времени у большинства из нас открываются таланты, способности и интересы, которых раньше мы в себе не находили. Одни приходят к выводу, что их идеалистические, юношеские ценности и мечты нереальны или недостижимы. Те, кто не связывал себя какими-то обязательствами в третьем десятилетии жизни, бывает, чувствуют себя огорченными, утратившими связь с людьми, и склонны считать, что их сносит течением жизни. Многие пытаются изменить этот образ жизни ради большей стабильности в будущем. Для других этот возрастной период становится временем таких перемен, что молодые мужчины и женщины задаются вопросом, не наступил ли у них кризис середины жизни на десять лет раньше обычного.

В возрасте от 33 до 40 лет у большинства людей наступает *период стабилизации*. Согласно Левинсону, «жизнь на четвертом десятке лет всегда отличается (при этом перемена может быть едва различимой или драматической) от того, какой она была десятилетие

назад»⁶⁰⁰. Требования семьи, общины и общества достигают пика. Этот период в сфере профессиональных и экономических достижений часто характеризуется возникновением конкурентной борьбы, по крайней мере в нашем обществе; многие люди начинают все больше заботиться о достижении большей независимости и самодостаточности.

В наше время все это осложняется феноменом, получившим название «бэби-бум». В 1946 г., после Второй мировой войны, рождаемость во всем мире неожиданно достигла пика. В большинстве государств в последующие годы рост рождаемости вскоре прекратился, однако в следующих четырех странах — Австралии, Новой Зеландии, Канаде и Соединенных Штатах — рождаемость оставалась на высоком уровне на протяжении почти двадцати лет. Все это привело к демографическому взрыву (один обозреватель назвал его «свиньей в удаве»), который распространяется по жизни, радикально изменяя общество и оказывая существенное влияние на предыдущие поколения⁶⁰¹. На Западе — это первое поколение, выросшее под влиянием телевидения; первое поколение, не знающее инфекционных болезней типа дифтерии и полиомиелита (зато познавшее ВИЧ-инфекцию); первое поколение, привычно использующее компьютеры в повседневном труде, знакомое с покорением космоса и получившее практически безграничные возможности в сфере образования. Это поколение пытается изменить общество, освободить женщину. Это поколение гонится за материальным изобилием, меняет ценностную ориентацию в отношении секса, проявляет терпимость к разнообразию и бросает вызов устоявшимся традициям. Это поколение гордится непредубежденностью и широтой взглядов; однако именно это поколение обвиняют в духовной нищете и культурном консерватизме⁶⁰². И это же поколение ведет активную конкурентную борьбу за рабочие места, продвижение по службе и материальное изобилие, добиться которого рассчитывают многие взрослые⁶⁰³.

Те, кто родился позже, могут испытывать смешанные чувства в отношении своих старших братьев и сестер из числа «самого большого, самого богатого и самого образованного поколения», о котором теперь пишут как о поколении людей, «сомневающих, неуверенных в подлинности своих ожиданий, неуверенных в своей роли в обществе, неуверенных в своем браке и семье, неуверенных даже в необходимости продолжать свой род»⁶⁰⁴.

Хорошо известно, что молодые люди по окончании средней школы, в возрасте ранней зрелости, часто выбывают из церкви и возвращаются туда позднее, уже став родителями. И очень часто люди эры «бэби-бума» и «пост-бэби-бума» попадают в церкви, где их отчаянных усилий по преодолению проблем понять не могут, не могут удовлетворить их потребностей. Подобно большинству руководств по психиатрии, многие церкви также не уделяют должного внимания проблемам молодости (ранней зрелости)⁶⁰⁵.

Библия и молодость

Из всех людей, упоминаемых Библией, ни о ком не говорится чаще, чем о Давиде. Исторические данные из его жизни изложены в четырех ветхозаветных книгах; во всей

600 Ibid., 2.

601 Landon Y. Jones, *Great Expectations: America and the Baby Boom Generation* (New York: Coward, McCann and Geoghegan, 1980).

602 Данный тезис принадлежит Аллану Блуму: Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987).

603 Landon Y. Jones, "The Baby Boomers", *Money* 12 (March 1983): 56–58.

604 Jones, *Great Expectations*, 1, 2.

605 Это положение не является общепризнанной истиной. В день, когда я приступил к написанию этой главы, мне по почте пришла брошюра с уведомлением о конференции для руководства церквей по теме «Бэби-бумеры и Церковь: новое поколение, новые задачи».

Библии его имя упоминается даже чаще, чем имя Иисуса Христа⁶⁰⁶. Иногда мы забываем, что динамичный, подвижный образ жизни Давида, его соперничество с Саулом, дружба с Ионафаном, духовный рост и семейно-брачные неурядицы⁶⁰⁷ имели место, по всей видимости, до того, как ему исполнилось тридцать⁶⁰⁸. Многие псалмы были написаны Давидом, очевидно, в возрасте ранней зрелости.

В отличие от современных писателей, Библия не выделяет раннюю зрелость как особый возрастной период, но похоже, что библейские персонажи большей частью прославились в истории, находясь именно в этом возрасте, как и Давид. Иисус находился именно в этом возрасте, когда исполнил Свое служение и изменил течение истории. Многие руководители первой Церкви, похоже, были молодыми людьми. Каждый из них бился над решением собственных проблем, но Бог, сильный в делах, употреблял многих из них. «Никто да не пренебрегает юностью своею», — писал апостол Павел Тимофею, когда тот, возможно, был в возрасте ранней зрелости. Далее Павел продолжает: «Но будь образцом для верных в слове, в житии, в любви, в духе, в вере, в чистоте»⁶⁰⁹.

Хотя возраст ранней зрелости в Священном Писании не выделяется, тем не менее здесь часто упоминаются многие из забот и проблем этого возраста. Тревога, уныние, супружество, половое общение, операции с деньгами, занятия, связь с родителями и детьми, искушение и духовный рост — вот вопросы, которые упоминаются в Библии и особо относятся к людям в возрасте ранней зрелости.

Причины проблем в молодости

В одном фундаментальном исследовании психологии университетских студентов сообщалось, что для многих из них была характерна психология «спасательной шлюпки». Каждый ощущал себя одиноким моряком в шлюпке, оказавшейся вдали от гавани в страшном шторме. Если в лодку поступает вода, «каждый черпает ее в одиночку. Ситуация настолько скверная, что ни у кого не хватает времени подумать о других, которые, может быть, терпят такое же бедствие»⁶¹⁰.

Является ли сегодня это описание (одно из последних по времени) достоверной характеристикой психологии университетских студентов и других молодых людей в возрасте ранней зрелости? Некоторые ученые считают, что существование студентов, как и всех других людей, определяется циклами. Возьмем, к примеру, некое поколение студентов. Оно характеризуется массовой политической активностью, политическим самосознанием и озабочено проблемами ближних. Но вот проходит несколько лет и в университетах становится тихо, поскольку студенты с головой уходят в учебу и научную работу, стремясь к личному успеху и материальному благополучию. Мудрые душепопечители знают об этих социальных тенденциях и ясно понимают, каким образом они влияют на отчаянные усилия подопечных по преодолению своих проблем. Тем не менее, несмотря на то что культурные тенденции и условия постоянно меняются, молодые люди в возрасте ранней зрелости во всяком поколении и в любое время чувствуют себя в мире изолированно. Подобно одинокому моряку в шлюпке, давшей течь, многие беспокоятся о собственной безопасности и выживании, и у них не остается сил подумать об обществе или проявить интерес к ближним.

606 Gene A. Getz, *David: God's Man in Faith and Failure* (Ventura, Calif: Regal, 1978), 4.

607 2 Цар. 6:16, 20–23.

608 2 Цар. 5:4.

609 1 Тим. 4:12.

610 Arthur Levine, *When Dreams and Heroes Died: A Portrait of Today's College Student* (San Francisco: Jossey-Bass, 1981), 22.

Испытания, с которыми сталкиваются люди в молодости, можно объединить в четыре главных категории. Каждое из этих испытаний способно породить проблемы у молодых людей в пору ранней зрелости.

1. Развитие способностей. Большая часть нашего детства посвящается приобретению навыков, необходимых для выживания и приспособления друг к другу. Становясь старше, мы узнаем, как учиться, решать проблемы, справляться со стрессом, контролировать такие чувства, как гнев и тревога, а также как обращаться с родителями и сверстниками. Много личных неудач происходит от того, что мы в свое время не обрели навыков, необходимых для нормального функционирования в условиях современной сложной культуры. Если человек хочет преуспевать в возрасте зрелости, ему следует совершенствовать навыки в разных сферах⁶¹¹.

1) Физические навыки. К тому времени, когда мы достигаем зрелости, почти все из нас узнают, как важно быть здоровым, систематически заниматься гимнастикой и соблюдать сбалансированную диету. Однако некоторые молодые люди изнуряют собственные тела нездоровым питанием, диетой, дающей «патентованный и незамедлительный результат», недосыпанием, ленью, алкоголем и другими возбуждающими средствами. Молодому организму свойственно быстрое восстановление сил, и подопечные забывают, что, как бы там ни было, переутомление, избыточный вес, гиподинамия, нерегулярное питание, физическое перенапряжение объективно препятствуют нормальному функционированию организма и эффективному контролю над стрессом. Сложные проблемы иногда возникают или углубляются лишь потому, что люди не желают ухаживать за своим телом.

2) Интеллектуальные, направленные на разрешение проблем, навыки. Чтобы успешно преодолевать стрессы, разрешать проблемы и эффективно адаптироваться к переменам, люди должны уметь продуктивно учиться, плодотворно общаться и ясно мыслить. К сожалению, многие молодые люди, закончив обучение в системе образования, так и не умеют ясно мыслить. Наши школы придают столько значения творческим способностям, терпимости и «учению ради удовольствия», что, по мнению некоторых критиков⁶¹², студенты не умеют ни учиться, ни мыслить.

В основе разрешения проблем лежит прояснение вопросов, постановка целей, выявление альтернативных решений, тщательная проверка одной или более из выдвинутых альтернатив, оценка того, что произошло, а иногда прохождение всего цикла по второму кругу. Временами проблемы возникают или усугубляются от того, что люди, не научившиеся четко и последовательно мыслить, не знают, где добывать полезную информацию, или понятия не имеют о том, как следует разрешать проблемы. Вот почему душепопечитель становится воспитателем, который обучает молодых людей интеллектуальным навыкам — навыкам решения проблем.

3) Навыки самоконтроля. Один мудрец как-то сказал, что многие хотят быть писателями, но немногие при этом хотят писать. Быть известным автором — значит иметь престиж, а иногда и славу⁶¹³, вместе с тем, чтобы писать, и писать хорошо, автор вынужден проводить в уединении много времени (иногда впустую), излагая свои мысли в письменной форме. Эта задача требует жесткой самодисциплины и тщательного контроля за временем.

611 Некоторые нижеследующие вопросы адаптированы по моей книге, которую я написал несколько лет назад с целью помочь молодым людям приспособиться к требованиям и проблемам периода ранней зрелости; см.: Gary R. Collins, *Getting Started: Direction for the Most Important Decisions of Life* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1984).

612 Напр.: Bloom, *The Closing of the American Mind*; на обложке этой книги имеется интересный подзаголовок: «Как высшее образование подрывает демократию и вредит душе современной студенческой молодежи».

613 Не могу не откликнуться на это положение в сноске. Престижа, по сравнению с известностью, бывает меньше, чем думают те, кто не пишет; еще меньше бывает славы!

Некоторые излишне обязательные люди пытаются соблюдать такую самодисциплину и становятся чрезмерно строгими и непреклонными, теряют веселость и непосредственность воображения. Я полагаю, что душепопечителям часто приходится слышать от людей об убитом времени, растраченных деньгах, упущенных возможностях, отсутствии самообладания и нерадивости. Не овладев навыками самоконтроля, молодые люди в возрасте ранней зрелости могут безвозвратно потерять несколько наилучших лет. Только потом до них доходит, что они жили бездумно, беспорядочно и бесцельно и что другие, более дисциплинированные, обошли их.

В работе с подопечными душепопечитель может столкнуться с необходимостью научить их распоряжаться деньгами, соблюдать самодисциплину, планировать жизненный путь и контролировать свое время. Без этих навыков проблемы возраста ранней зрелости, вероятнее всего, останутся на всю жизнь⁶¹⁴.

4) Навыки межличностного общения. Необходимость уживаться с людьми — одно из наиболее трудных жизненных испытаний⁶¹⁵. Эта задача требует решительности, такта, трудолюбия, отзывчивости, иногда и долготерпения. Библия учит жить в мире друг с другом, хотя и дает понять, что это не всегда возможно, поскольку иногда миротворческие усилия предпринимаются лишь одной из сторон⁶¹⁶.

Чтобы пройти через многие испытания молодого возраста, требуются навыки межличностного общения. Начало профессиональной деятельности, поиск партнера по браку, установление супружеских отношений, создание семьи, социальная адаптация, включение в церковную общину — везде требуются такие «человеческие навыки», как умение слушать, способность четко излагать свои мысли, сглаживать разногласия, улаживать ссоры и действовать сообразно конкретным социальным ситуациям. Каждый из этих навыков включает понимание (человек знает, как реагировать) и действие (человек действует согласно этому пониманию). Чтобы приобрести навыки в том и другом, на это следует потратить определенное время и приложить определенные усилия⁶¹⁷. Если этих навыков нет, могут возникнуть проблемы.

5) Навыки эмоционального реагирования. Способность чувствовать, как всем известно, является одним из аспектов человеческой природы. Временами чувства появляются, когда этого ожидаешь меньше всего. Уныние, беспокойство, гнев, возбуждение, вина, страсть, восторг, сострадание и множество других чувств могут действовать на наше мышление и влиять на наше поведение. Иногда люди подавляют свои чувства, не обращают на них внимания, выражают их несообразно и даже не осознают их существования. Все это может привести к серьезным психологическим и социальным проблемам.

Каждый из нас должен научиться воспринимать собственные эмоции и быть отзывчивым на чувства ближних. Некоторые подопечные должны научиться тому, как и где выражать свои чувства социально приемлемым образом. Некоторые молодые люди, например, так и не поняли до сих пор, что плач является нормальным и здоровым явлением. Многое зависит от того, где, с кем и когда плакать.

6) Духовные навыки. В последние годы наблюдается стремительный рост интереса к восточным практикам медитации, изменению сознания и программам развития самосознания. Значительный интерес ко всему этому проявляют молодые люди в возрасте ранней зрелости; многие из них заняты поиском смысла жизни. На специальных занятиях их

614 О самообразовании, моральных и религиозных советах по формированию жизненно важных навыков см.: Gary R. Collins, *Getting Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1987). Полезной для подопечных может оказаться превосходная книга: Gordon MacDonald, *Ordering Your Private World* (Nashville, Tenn.: Oliver-Nelson, 1984).

615 См. гл. 16.

616 Рим. 12:18.

617 Collins, *Getting Started*, 39.

обучают контактировать с духовными силами, исходя из предположения о том, что таковые существуют⁶¹⁸.

Вместо этого христиане стремятся вступить в контакт с Личностью — Иисусом Христом. Как бы там ни было, для многих молодых людей период ранней зрелости — это годы, посвященные обретению значимой и оправдывающей все упования веры⁶¹⁹. Кому-то из нас может не понравиться представление о духовных «навыках», но разве не ученики просили Иисуса научить их молиться и разве нет в Библии множества примеров и наставлений о путях духовного возрастания через общение с Богом? Учиться молиться, исследовать Священное Писание, знать толк в религиозной литературе и находить в ней пользу, служить Богу, иметь подлинное общение с другими верующими и духовно возрастать необходимо на протяжении всей жизни. Молодые верующие (подобно тем верующим, что старше годами) часто испытывают разочарования в духовной и личной жизни, когда не понимают сути этих духовных навыков, так как они не заставляли себя употреблять их на практике.

2. Обретение независимости. Молодым людям в возрасте ранней зрелости нужно отделяться от родителей и приходить к осознанию своей независимости. Часто на это уходит определенное время и силы; иногда при этом отмечаются состояния фрустрации, стресс, чувство неуверенности, периодические сомнения и трудности в решении многих вопросов. Как я справлюсь с этим? Смогу ли прокормить себя? Как уживусь с соседом по комнате? Как мне перестать зависеть от родителей в финансовом плане? Как сохранить связь с семьей, не чувствуя себя при этом ребенком? Как справиться с чувствами вины и одиночества в процессе отделения от семьи?⁶²⁰ Некоторые, вкусив независимости в университете или где-то еще, могут столкнуться с проблемой реадaptации в семье⁶²¹.

Необходимость обретения независимости состоит, по крайней мере, из четырех взаимосвязанных постоянных задач: развитие самостоятельности, рост чувства идентичности, формирования ценностей и практического поведения⁶²².

1) Развитие самостоятельности. Самостоятельность можно охарактеризовать как «сохранение равновесия между ориентацией на себя и чуткостью к потребностям ближних»⁶²³. Быть самостоятельным — это не значит упорно проводить в жизнь «свое понимание вещей», причем совершенно не считаясь с чувствами и мнениями ближних. Для христиан самостоятельность не означает, что мы отрываемся от Бога и пытаемся жить, уповая лишь на человеческие силы. Наоборот, самостоятельный христианин, доверяя Богу,

618 Взвешенную оценку некоторым из этих «духовных» движений см.: Paul C. Reisser, Teri Reisser, and John Weldon, *The Holistic Healers: A Christian Perspective on New-Age Health Care* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1983); Douglas R. Groothuis, *Unmasking the New Age* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1986).

619 Sharon Parks, *The Critical Years: The Young Adult Search for a Faith to Live By* (New York: Harper & Row, 1986).

620 Эти и другие вопросы обсуждаются на сеансах группового душепопечения, которые проводятся с целью помочь молодым людям (в период ранней зрелости) отделиться от дома, получить образование в высших учебных заведениях и начать свою профессиональную деятельность; см.: Karen M. Schwartz and C. Michele Ward, "Leaving Home: A Semistructured Group Experience", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 107.

621 J. Kendall Lott, "Freshman Home Reentry: Attending to a Gap in Student Development", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 456; см. также: Harold Ivan Smith, "When Jenny Comes Marching Home (Again)", *Christian Herald* 110 (September 1987): 47–51.

622 Поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам.

623 Это определение взято из книги: Gerard Egan and Michael A. Cowan, *Moving into Adulthood* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980), 98.

следует Его указаниям и признает, что другие люди — включая родителей, душепопечителей и зрелых христианских руководителей — могут давать полезные и ценные советы. Обретение большей независимости сопряжено с инициативным планированием, готовностью взяться за решение проблем, принятием на себя ответственности за свой выбор и финансы, признание своих ошибок и предотвращение их появления в дальнейшем, а также учет советов ближних — даже если водительство такого рода впоследствии будет отвергнуто.

Некий студент, выпускник университета, следующим образом охарактеризовал проблему самостоятельности, которая встала перед ним вскоре по прибытии его в университетский городок: «Спустя немного времени после того, как я прибыл сюда, мне показалось, что никто из 15 тысяч студентов, окружающих меня, и не думал наблюдать за мной, чтобы понять, зачем я тут. И в самом деле, мне надо было бы приобрести серьезнейшую проблему, чтобы кто-нибудь обратил на меня внимание. Тогда мне показалось очень важным найти душепопечителя, познакомиться и не терять с ним связи. На прошлой неделе он написал мне большое письмо с рекомендациями по трудоустройству»⁶²⁴.

2) Рост самосознания. Индивидуальность — это довольно стабильная концептуальная модель, которая дает возможность понять, чем является человек; этой модели, по всей видимости, придерживаются и ближние из числа знающих нас и имеющих значение для нас⁶²⁵. Рост самосознания является непрерывным процессом поиска ответа на такие вопросы, как «Кто я такой?», «Что есть во мне особенного?» или «Где мое место в этом мире?» Эти вопросы возникают с особой настоятельностью во втором периоде юности и периоде ранней зрелости. Если на эти вопросы нет ответов, хотя бы предварительных, молодые люди, переживая так называемый кризис идентичности, часто чувствуют смущение, беспомощность, смятение, растерянность и тихое отчаяние⁶²⁶.

Размышляя о своих целях, интересах, убеждениях, надеждах, особенностях характера, склонностях и способностях, большинство людей получают более ясное представление о собственной индивидуальности. Иногда при относительной ясности в одной области (осознание своих способностей, например), бывает, в других областях (например, веры или жизненного призвания) наблюдается отсутствие устоявшихся мнений. По мере прояснения индивидуальности (иногда при содействии душепопечителя) молодые люди могут с большей уверенностью взирать на будущее. Эта проблема может возникнуть снова, но не раньше периода средней зрелости.

3) Формирование ценностей. Ценность можно определить как нечто, во что человек верит, чем живет и о чем готов заявить публично. Ценности играют важнейшую роль, поскольку управляют нашими мыслями и действиями.

Вступающие в пору ранней зрелости, побуждаемые принимать решения относительно своего образа жизни, профессии, расстановки приоритетов и рационального использования времени, молодые люди должны решить, во что они на самом деле верят и почему. Им следует определиться, в какой мере они будут держаться ценностных ориентиров родителей и учителей. Часто в период ранней зрелости молодые люди являются идеалистами и усваивают стандарты добра и зла, которые оказываются иногда нереальными и следовать которым невозможно. Некоторые отклоняют традиционные стандарты и пытаются вести «бесценностную» жизнь, но даже такое решение отражает определенную ценностную установку. Другие живут, не размышляя о своих ценностях до тех пор, пока им не придется поступить безнравственно с точки зрения общества или семьи. В этих обстоятельствах человек вынужден принимать ценностные решения, часто не имея достаточного времени для размышлений.

624 Ibid., 97.

625 Ibid., 141.

626 Эрик Эриксон, *Идентичность: Юность и кризис* (М., «Прогресс», 1996).

Вопросы роста чувства идентичности у женщин см.: Ruthellen Josselson, *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

Ценности проявляются в том, как мы тратим свое время и деньги, что называем своей верой, о чем думаем, выходя из себя, с кем общаемся и что читаем. Молодым людям нередко бывает весьма трудно сформировать свои ценности. Это может смущать и порождать нерешительность в отношении нравственного выбора, общественного поведения и планов на будущее.

4) Практическое поведение. Независимые люди способны решать повседневные задачи, преодолевать препятствия и справляться с жизненными стрессами, не обращаясь в поисках спасения и постоянной помощи к ближним. Такие люди готовы искать и принимать помощь, когда необходимо, и готовы помогать другим. Решая будничные задачи, они действуют самостоятельно, с незначительной помощью ближних (или вообще без таковой). И наоборот, люди, не умеющие приспособиться к обстоятельствам, вероятнее всего, будут иметь проблемы.

3. Налаживание тесных дружеских отношений. Не бывает людей совершенно независимых и полностью свободных от других людей. Наоборот, зрелая личность стремится вступать в отношения здоровой взаимозависимости. Уверенные в способности действовать самостоятельно, эти люди позволяют себе зависеть от других и быть необходимыми ближним⁶²⁷.

По мнению психиатра Эрика Эриксона, величайшей потребностью в пору ранней взрослости является необходимость в близком знакомстве, тесных дружеских отношениях, интимности. За этой потребностью, как писал Эриксон, стоит способность быть преданным «реально существующим товарищам и компаниям и демонстрировать нравственную силу, оставаясь им верным, даже когда они могут потребовать существенных жертв и компромиссов»⁶²⁸.

Людей, которых мы знаем по жизни, можно разделить на три категории. Знакомые: их мы знаем только по случаю. Друзья: люди, которые симпатичны друг другу, им нравится бывать вместе, их объединяют одинаковые интересы и воззрения. Близкие друзья: они обладают всеми особенностями друзей, но кроме того они разделяют тревоги, заботы и личные проблемы друг друга. Близкие друзья понимают друг друга и испытывают душевную привязанность, преданность, ранимость, ответственность, заботу, сочувствие и любовь, чего не бывает в обычных дружеских отношениях.

В супружестве близкие дружеские отношения сопрягаются с сексуальностью; однако не следует полагать, что всякие душевные дружеские отношения включают секс. Давида и Ионафана, Руфь и Ноеминь, Павла и Тимофея — всех связывали тесные, душевные дружеские отношения без намека на сексуальность.

Такие дружеские связи встречаются редко, быть может, в какой-то мере потому, что требуют некоторой посвященности ближним, что вовсе не характерно для нашего общества. Чаще встречается соперничество, эгоизм, стремление обогатиться, нежелание дружить, а в результате — одиночество и ощущение изолированности. Если молодые люди в пору ранней взрослости отказываются вступать в тесные дружеские отношения, как пишет Эриксон, в будущем их ожидают большие проблемы, поскольку такие люди наверняка будут изолированы и отдалены от других людей.

4. Нужда в наставнике. Согласно одному исследованию психологии молодых людей в период ранней зрелости, проведенному в Йельском университете, многие молодые люди имеют «мечту». Они представляют себе жизнь, которую им хотелось бы прожить⁶²⁹. Эта мечта представляет собой воображаемую картину того бытия, которое могло бы иметь место.

627 Egan and Cowan, *Moving into Adulthood*, 110.

628 Эрик Эриксон, *Детство и общество*, изд. 2-е, переработанное и дополненное (СПб., ЛЕНАТО, фонд «Университетская книга», 1996).

629 Levinson, *Seasons of a Man's Life*, 91; Левинсон с сотрудниками пишут слово «мечта» с прописной буквы, чтобы «определить и подчеркнуть наш особый подход к употреблению этого понятия»; я придерживаюсь того же мнения.

Сначала мечта бывает туманной и кажется несбыточной, но вот молодые люди разменивают третий десяток лет, и мечта проясняется. Иногда жизненные обстоятельства и давление родителей или друзей препятствуют этой мечте, но она, помимо всего прочего, способна порождать энтузиазм, прилив сил и указывать жизненную цель. Она помогает молодому человеку в пору ранней зрелости ответить на вопрос: «Куда я иду?» Исследования показывают, что у людей, которые в пору ранней зрелости организуют жизнь вокруг подобной мечты, есть больше шансов проявить, развить и реализовать свои способности и возможности, несмотря на то что временами им приходится преодолевать некие препятствия, сохраняя преданность и трудясь ради исполнения своей мечты. Когда нет мечты, людей сносит течением жизни.

Часто подобные мечты формируются, разъясняются и укрепляются наставником. Наставник — это учитель, образец поведения, советчик, руководитель, спонсор и воспитатель; это человек, искушенный в том мире, в который молодой человек вступает в пору ранней зрелости; этот человек старше своего подопечного на несколько лет. Некоторые молодые люди в пору ранней зрелости имеют наставников, которые вызывают у них чувства восхищения, уважения и стремление подражать, хотя, быть может, они никогда с ними и не встречались. Более действенна взаимная забота двух взрослых людей с разницей в возрасте в 8–15 лет. Ведущим бывает старший, причем до тех пор, пока ведомый не «встанет на ноги». Иногда тесные дружеские отношения бывает трудно завершить, особенно когда в помощи наставника больше не нуждаются⁶³⁰.

Два важнейших выбора должны сделать молодые люди в пору ранней зрелости, если им хочется спокойно преодолеть этот период. Им следует выбрать, чему посвятить себя, и принять решение о супружестве. Конечно, оба события могут произойти одновременно, и на каждое может уйти несколько лет. Если молодой человек хочет подойти к выбору благоразумно, потребуется некий период исследования альтернатив, после чего можно смело принимать серьезное решение. В нашем обществе и, быть может, в большинстве других, молодые люди редко считаются полноценными взрослыми, пока не утвердятся в жизненном призвании и супружестве. Дети могут появиться в этот период, а могут и не появиться. В отличие от предшествующих поколений, в наше время многие молодые люди в пору ранней зрелости вступают в брак на несколько лет позже и не решаются заводить детей, пока не добьются определенных успехов на жизненном поприще⁶³¹.

Эти испытания периода ранней зрелости — развитие способностей, обретение независимости, установление близких дружеских отношений и нужда в наставнике — могут включать проблемы и одновременно порождать их. Если мы, душепопечители, понимаем суть тех испытаний, которые ожидают молодых людей в этом возрасте, мы можем с большим успехом давать те наставления и ту помощь, в которых эти люди нуждаются в третьем и четвертом десятилетии жизни.

Последствия молодости

Что происходит, когда некто отправляется в долгую дорогу периода ранней зрелости и спотыкается? Большинство людей поднимаются и продолжают движение, но, добравшись до середины жизни, многие бьются с прошлыми неудачами, встречают жизненные

630 Вопросы наставничества обсуждаются в следующих недавних публикациях: L. Phillips-Jones, *Mentors and Proteges* (New York: Arbor, 1982); or Marilyn Haring-Hi-dore, "Mentoring as a Career Enhancement Strategy for Women", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 147, 148; см. также заметки 44 и 51.

631 Carrie Tuhy, "What Price Children?" *Money* 12 (March 1983): 77–84; см. также: Kathleen Gerson, "Briefcase, Baby or Both?" *Psychology Today* 20 (November 1986): 30–36.

разочарования и вступают в болезненно-бурный период переоценки жизненных позиций⁶³². Отчего же, по всей видимости, очень многие выходят из периода ранней зрелости потрепанными и разочарованными?

Частично на этот вопрос можно осветить, рассмотрев те жизненные установки, которые формируются у молодежи, разменявшей третий десяток лет. Один популярный автор сказал как-то, что большинство молодых людей стремятся соответствовать одному из трех стилей жизни⁶³³. *Неустойчивый стиль жизни* склонны вести те молодые люди, которые не хотят или не могут взять на себя определенные обязательства на третьем десятке лет жизни. Эти люди пытаются продлить молодость; но в возрасте около тридцати лет таковые чувствуют настойчивое побуждение определиться с некоторыми долгосрочными целями и эмоциональными связями. Люди, предпочитающие *копировать стиль жизни*, некие важные, правда, не совсем продуманные, решения приняли еще в начале третьего десятилетия жизни. Например, те, кто включился в семейный бизнес, или брался за любое доступное дело, да так и остался в нем, или выбрал профессию, идя по стопам родителей, могут достичь тридцатилетнего рубежа, чувствуя не только безопасность, но и подавленность, понимая, что они ходят по проторенной дорожке, и раздражение на самих себя по той причине, что не удосужились решить раньше, чего же им на самом деле хочется в этой жизни.

Реже встречаются люди, ведущие стиль жизни *вундеркиндов* — одержимые работой, требовательные, целенаправленные, амбициозные и внешне преисполненные силой. Вместе с тем большинство из них чувствуют себя неуверенно, боятся налаживать тесные связи с другими, проявляют бесчувствие, не желают «сбрасывать оборотов» в смутной надежде на то, что их неуверенность, сомнения и ранимость исчезнут, когда они покорят вершины своей профессии.

Более здоровый стиль жизни ведут *интеграторы* — люди, пытающиеся уравновесить свои стремления с подлинной преданностью семье. Эти люди стремятся соединять «экономические достижения с нравственным и благотворным делом для общества»⁶³⁴. Этот стиль жизни редко встречается в возрасте до середины четвертого десятилетия жизни, он никогда сам по себе не возникнет, если человек не решит потрудиться над его созиданием. По всей видимости, именно этот стиль жизни более всего соответствует учению Священного Писания.

Есть и другие жизненные стереотипы. Например: жизненный стиль мужчин, *никогда не вступающих в брак*, — подобных в нашем обществе меньшинство, они бывают хорошо (или плохо) адаптированы; кроме того, жизненный стиль *маменькиных сынков* — взрослых мужчин, привязанных к матерям; а также «*пара-служителей*», посвятивших себя не карьере, а служению другим людям. Многие миссионеры, практикующие медики, учителя и священники входят в число пара-служителей. Их посвященность делу служения ближним и достижения часто восхищают, однако проблемы возникают в том случае, когда они не проявляют достаточного реализма, чтобы позаботиться о собственных нуждах и нуждах своих родных.

Некоторых из этих жизненных стилей придерживаются и женщины, однако есть и женские жизненные стили. *Женщины-домоупроительницы* обычно выходят замуж на третьем десятке лет и не помышляют ни о чем, кроме дома и семьи. Со временем многих из них роль домоупроительниц закрепощает; в семье эта роль воспринимается как само собой разумеющееся; эти женщины не имеют возможности раскрыться как личности; они боятся быть отвергнутыми и чувствуют страшную угрозу, если семейный кризис вынуждает их как-то позаботиться о самих себе. Жизненный стиль «*либо — либо*» характеризуется тем, что женщины, достигнув двадцати лет, чувствуют, как нечто вынуждает их выбирать между

632 Anne Rosenfeld and Elizabeth Stark, "The Prime of Our Lives", *Psychology Today* 21 (May 1987): 62–72.

633 Gail Sheeny, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (New York: Dutton, 1976).

634 Ibid., 289.

супружеством и деторождением, с одной стороны, и карьерой, с другой. Позже они могут сожалеть о принятом решении, но изменить что-либо бывает трудно. Женщины–интеграторы, наоборот, после двадцати лет стремятся сочетать брак, карьеру и материнство.

Гейл Шихи, одна из тех, кто пытался стать молодым интегратором, пришла к такому интересному и одновременно огорчительному заключению: «Женщине, разменявшей третий десяток лет, редко удастся сочетать супружество, карьеру и материнство, и пора в этом признаться тем из нас, кто пытался сделать это. Но это может получиться в тридцать и, определенно, получится в тридцать пять лет»⁶³⁵. Когда женщины (и многие мужчины) пытаются сделать что-либо в возрасте после двадцати лет, что-то у них обычно страдает (по крайней мере, в течение какого-то времени): карьера, супружество, семья, здоровье или стабильность.

Могут ли мужчины и женщины служить и добиваться целей, не превращаясь при этом в развалину? Людям, достигшим периода ранней зрелости, следует, наверное, иметь перед собой несколько альтернатив, чтобы, сосредоточившись вначале на одной или двух, оставить остальные на будущее. В противном случае, молодого человека могут подавить требования и конфликты, которые, по всей видимости, особенно сильны именно в этот период жизни⁶³⁶.

Душепопечение в молодости

Статьи на тему о душепопечении университетских студентов профессиональные журналы публикуют часто (быть может, оттого что в основном эти статьи пишут университетские профессора), между тем как публикации, посвященные консультированию молодых людей в возрасте ранней зрелости во второй половине третьего десятка лет жизни, здесь встречаются очень редко⁶³⁷. Часто эти подопечные обращаются к душепопечителю с проблемами депрессии; желая определиться с призванием; испытывая тревогу, межличностные конфликты и другие неспецифические для каких-либо возрастных групп проблемы⁶³⁸. Помогая в решении этих и других вопросов, душепопечители часто испытывают большое удовлетворение от сотрудничества с молодыми людьми. По сравнению с более старшим возрастом, эти молодые люди чаще проявляют гибкость, эмоциональность, желание перемен и испытывают при этом меньшую угрозу от самой идеи душепопечения.

Более качественное улучшение наблюдается в результате совместной работы молодых людей с душепопечителем, который стремится установить отношения христианской любви⁶³⁹, понимает уникальные нужды и требования этой возрастной группы и желает

635 Ibid., 340.

636 Gene Brocknek, *The Young Adult: Development after Adolescence* (Monterey, Calif: Brooks/Cole. 1980), 189.

637 Очевидно, что подобное расхождение существует и в отношении консультативных услуг. Многие консультативные центры стремятся оказать помощь студентам высших учебных заведений в выборе профессии. Вместе с тем, согласно одному сообщению, «большинство агентств по найму, консультативных и других социальных служб, обеспечивающих помощь... не проводят конкретной работы со „взрослыми" студентами (двадцати пяти и более лет), проблемы профессиональной занятости которых отличаются от традиционно студенческих»; Rosemary S. Arp, Kay S. Holmberg, and John M. Littrell, "Launching Adult Students into the Job Market: A Support Group Approach", *Journal of Counseling and Development* ⁶⁵ (November 1986): 166, 167.

638 Полезные материалы по работе с проблемами молодых людей в возрасте ранней зрелости, не имеющими прямого отношения к возрастным особенностям, можно найти в соответствующих главах этой книги.

639 Некоторые авторы подчеркивают роль межличностных отношений в процессе душепопечения, включая: Bernard G. Guerney, Jr., *Relationship Enhancement* (San Francisco:

выступать, по крайней мере временно, в роли наставника⁶⁴⁰. Подопечных весьма часто приходится убеждать в том, что их проблемы присущи всем в возрасте ранней зрелости и что они не являются проявлениями психических расстройств. В эту пору молодым людям всегда нужен наставник, особенно когда необходимо принять решение, выбрать призвание или раскрыть индивидуальность; если нужны поддержка и одобрение в водовороте событий и в периоды неопределенности; при устранении межличностных конфликтов и налаживании близких дружеских отношений; когда нужно определиться в отношении сексуальных чувств, в том числе переживаний и страхов гомосексуальности; в процессе преодоления стресса, гнева, чувств неудачи, депрессии и мыслей о самоубийстве⁶⁴¹.

Хотя эти проблемы важны, душепопечитель, пожалуй, прежде всего должен преподавать молодым людям практические навыки, которые помогали бы им изменяться. Бог, добиваясь Своих целей и подводя людей к переменам, трудится иногда непостижимо, и все же Библия говорит, что Бог часто использует людей в Своей работе. Христианские душепопечители хотят стать орудием в руках Бога, трудящегося над тем, чтобы другие люди исцелялись и возрастали в духе. Зачастую это исцеление и возрастание в духе происходит, когда подопечных учат навыкам, которые могут помочь им изменяться самим и/или изменять свое окружение.

В процессе душепопечения молодых людей в возрасте ранней зрелости можно применять трехэтапный подход Уильяма Миллера и Кэтлин Джексона⁶⁴². Первый этап — *осознание проблем*. Без ясного понимания собственных проблем подопечные вряд ли захотят изменяться. Мало кто станет учиться новым жизненным навыкам, если не увидит в этом особой надобности. Следовательно, вначале душепопечитель и подопечный вместе пытаются конкретизировать имеющиеся проблемы, чтобы лучше понять, что именно в поведении подопечного порождает проблемы, а затем ставят промежуточную цель (или цели) в процессе изменения.

Затем наступает второй этап — этап *альтернатив*, когда пытаются ответить на конкретный вопрос, какие мероприятия могут привести к переменам. На протяжении какого-то времени душепопечитель и подопечный могут решать проблемы сообща и развивать целый ряд идей и альтернативных решений (иногда оформляя их письменно), не задерживаясь на их оценке. Затем, опять-таки вместе, они просматривают этот перечень, чтобы понять, какие мероприятия уже предпринимались раньше и не принесли пользы, а какие являются новыми и могли бы оказать действенную помощь; какие нужны навыки, чтобы произошли желаемые перемены; как приобрести эти навыки и как применять их на практике. Наконец, желательно после молитвы, выбирают одну или две стратегии, которые можно было бы применить, а позднее и тщательно оценить.

Здесь особое значение придается третьему этапу — этапу *принятия*. Приобретая практические навыки, подопечные часто ошибаются и терпят неудачу. Это может приводить к самобичеванию и нарастанию уровня напряженности. Отношения наставничества позволяют душепопечителю показать, что он принимает своего подопечного таким, как он есть, и проявить сочувствие, понимание, одобрение и поддержку, в которых нуждаются подопечные, когда с Божьей помощью приобретают новые навыки, стараясь измениться.

Jossey-Bass, 1977); Helen Harris Perlman, *Relationship: The Heart of Helping People* (Chicago: University of Chicago Press, 1979).

640 M. Johnson, "Mentors — The Key to Development and Growth", *Training and Development Journal* 34 (1980): 55–57; Martin Gerstein, "Mentoring: An Age Old Practice in a Knowledge-Based Society", *Journal of Counseling and Development* 64 (October 1985): 156, 157.

641 См. напр.: John S. Westefeld and Susan R. Furr, "Suicide and Depression among College Students", *Professional Psychology: Research and Practice* 18 (April 1987).

642 William R. Miller and Kathleen A. Jackson, *Practical Psychology for Pastors* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1985), 144–167; см. также: Allen Tough, *Intentional Changes: A Fresh Approach to Helping People Change* (Chicago: Follett, 1982).

Синдром тупика. К примеру, возьмем молодого человека в пору ранней зрелости, понимающего, что его не устраивает дело, которым он занимается, жизненная ситуация, местность, в которой он живет, круг общения или другие обстоятельства⁶⁴³. Чем старше мы становимся, тем труднее изменяемся; изменения, бывает, несут больше опасностей; кроме того, последствия, которыми чреватые неудачи, исправлять становится тяжелее. Однако в пору ранней зрелости изменения переносятся легче. Например, будучи холостым, в студенческие годы, я был весьма привязан к родному городу, где учился в университете. Затем я отправился получить образование в Англии, не имея достаточно денег на жизнь и обратную дорогу через Атлантику. Если бы я поступил так сегодня, пострадала бы моя семья, я бы не смог выплачивать по закладной и люди проявляли бы меньшую терпимость к моим заморским прогулкам, чем когда мне было двадцать три.

Если человек осознает, что попал в тупиковую ситуацию, которую необходимо изменить, то сначала полезно разобраться, что делает эту проблему нетерпимой и что именно следует изменить. С помощью душепопечителя человек может разобраться в имеющихся альтернативах. Необходимо разобраться в следующих вопросах. Какие навыки необходимы, чтобы изменить создавшееся положение? Какие действия можно предпринять? Есть ли практически осуществимый план решения той или иной конкретной проблемы? Если предполагаются крупные перемены (например, переезд или возвращение в университет), то планируйте эти перемены очень тщательно, записывая все, что необходимо сделать и когда.

Когда подобные перемены обдумывают и претворяют в жизнь, душепопечитель может одобрять, поддерживать и помогать. Но помните, что есть люди, которые не склонны что-либо менять и оставляют все, как прежде. Иногда даже молодые люди переживают столько жизненных перемен и превратностей, что им не хватает сил или смелости решиться на какие-то новые. В этом случае особо отметьте, что решение о переменах можно и отложить. Вместе с тем, чем дольше мы не принимаем решение, тем меньше у нас остается шансов на перемены или успех.

Предупреждение проблем молодости

Окончив исследования психологии молодых людей в пору ранней зрелости, ученые из Йельского университета пришли к заключению, что «третье и четвертое десятилетия человеческой жизни, по всей видимости, являются в биографии человека наиболее щедрыми и напряженными. Принимая во внимание чудовищно трудные задачи адаптации и развития, которые должны решать юноши (и девушки), эту эпоху невозможно как-то облегчить или „проскочить“. И все же, можно предпринять многое, чтобы ослабить чрезмерное напряжение этого возрастного периода и облегчить решение задач развития»⁶⁴⁴. Начать с того, утверждают ученые, что важно помочь молодым людям найти работу и жизненную среду, которые будут способствовать, а не препятствовать их личностному и профессиональному развитию.

Когда я работал в университетском консультативном центре, один из моих подопечных заболел. Так как у него не было своего автомобиля, я взялся отвезти его домой. Увидев психологически нездоровое семейство, в котором он жил, я по-новому оценил те причины, которые обусловили его неудовлетворительную адаптацию в период ранней зрелости. Все то, что мы пытались выполнить в душепопечении, разрушалось его семейством. Если молодой человек работает или живет в неорганизованном, разрозненном, слишком строгом, придирчивом окружении, трудно предотвратить появление проблем и усугубления их в

643 Термин «синдром завязывания» был предложен в статье: Martin G. Grober, "The Terrible Stuck Syndrome", *Bottom Line Personalis* (30 October 1985): 9, 10.

644 Levinson et al., *Seasons of a Man's Life*, 337 (скобки мои. — Г. К.).

дальнейшем⁶⁴⁵. Иногда помочь молодому человеку покинуть такую среду бывает наилучшим средством профилактики⁶⁴⁶. Помимо этого есть еще по крайней мере пять других профилактических методов.

1. Образование и ободрение. Иногда проблемы и трудности, встающие перед молодыми людьми в пору ранней зрелости, удивляют и ошеломляют их. Университетские ориентировочные курсы часто предостерегают и дают соответствующие практические советы студентам, однако рамки этого процесса можно расширить. Воскресная школа, церковная дискуссионная группа, клуб молодых матерей или младших служителей, домашние библейские группы и просто случайная проповедь могут предупреждать молодых людей в период ранней зрелости о стрессах, давать рекомендации по преодолению проблем и трудностей, допускать молодых людей к участию в дискуссиях, а участникам этих дискуссий давать возможность ободрять друг друга. Когда церковь или другие программы говорят о реальных потребностях, люди откликаются на это.

2. Наставничество. Считать, что наставники нужны людям, чтобы добиться успеха, было бы фикцией, плодом воображения; однако имеется достаточно наблюдений, подтверждающих тот факт, что наставничество может быть весьма полезным как для самих наставников, так и для наставляемой ими молодежи. Это особенно справедливо в отношении культур, подобных нашей, где семейная близость встречается все реже. Это верно и в отношении людей, овладевающих новой профессией. Например, в одной крупной компании увидели, что организация и отдельные лица извлекали выгоду, когда имело место добровольное наставничество с подлинной связью наставников и наставляемых и полной свободой общения, помогающей совместно обсуждать все, что они считают полезным⁶⁴⁷. Братские и сестринские программы предусматривают оказание подобной же профилактической помощи, как и другие различные формы христианского наставничества.

Программы наставничества молодых людей в возрасте ранней зрелости не всегда требуют какой-то формальной организации. Нельзя считать упрощенным обоснованный подход, согласно которому вначале следует молиться об отношениях наставничества–ученичества, а затем внимательно искать того человека, который пожелает стать вашим наставником, или того, для кого вы можете стать наставником.

3. Воплощение мечты. Мечта молодого человека в возрасте ранней зрелости (воображаемая возможность, которая производит энтузиазм и энергию) бывает вначале неопределенной и нечеткой, но со временем она проясняется. Для претворения этой мечты в жизнь молодые люди должны думать, взвешивать, делать выводы, планировать и предпринимать поэтапные действия ради достижения поставленных целей. Процесс начинается с того, что некто спрашивает себя, что бы ему хотелось сделать в предстоящие десять лет; хочет ли Бог, чтобы он занимался именно этим делом; какие шаги он должен предпринять, чтобы добиться воплощения своей мечты. Молодые люди, которые в возрасте ранней зрелости трудятся ради исполнения своей мечты, вряд ли воспримут такой образ жизни, который в силу внутренних недостатков обречен на провал или способен вызвать разочарование, порождающее неверие в свои силы.

645 Развитие этой темы см.: Frederick G. Lopez, "Family Structure and Depression: Implications for the Counseling of Depressed College Students", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 508–511.

646 На этот менее традиционный подход в служении людям указывает: Eugena Hanfmann, *Effective Therapy for College Students: Alternatives to Traditional Counseling* (San Francisco: Jossey-Bass, 1978).

647 C. Farren, J. D. Gray, and B. Kaye, "Mentoring: A Boon to Career Development", *Personnel* 61 (1984): 20–24; см. также: M. Zey, *The Mentor Connection* (Homewood, 111.: Dow Jones–Irwin, 1984); N. Collins, *Professional Women and Their Mentors* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice–Hall, 1983; and Felice A. Kaufmann et al., "The Nature, Role, and Influence of Mentors in the Lives of Gifted Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 576–578.

4. Родительское терпение. Нелегко родителям молодых людей, вступивших в пору ранней зрелости, наблюдать, как их повзрослевшие дети попадают в трудные жизненные ситуации, пытаясь преодолевать неожиданно возникающие проблемы этого периода.

Иногда родители приносят только вред, проявляя нетерпимость, часто порицая и давая советы из благих побуждений. Лучше, если родители ободряют, поддерживают и дают понять, что они всегда рядом и хотят говорить с детьми. Родителям не следовало бы с большой охотой предлагать своим взрослым детям денежную помощь «во спасение» или обеспечивать их как-то иначе, в связи с чем молодые люди в возрасте ранней зрелости могут уклониться от ответственности. Может быть, лучше с кротостью и по-доброму направлять их по мере необходимости. Иногда больше пользы приносит помощь, которую оказывают их родителям христианские душепечители и руководители церкви.

5. Духовная поддержка. Одна девушка описала, как ей удалось удержаться от импульсивного и потенциально несчастного замужества. «Нотаций мне родители не читали, — рассказывала она. — Я знала, что они не будут навязывать мне свое мнение, но я также знала, что они молились. У них была потрясающая вера в то, что Бог достаточно силен, чтобы руководить их взрослыми детьми в жизненно важных решениях. Незадолго до свадьбы я поняла, какую страшную ошибку могу сделать. Теперь я точно знаю, от каких громадных осложнений предохранила меня глубокая вера и постоянные молитвы моих родителей». Вот что могло бы стать девизом всех христианских душепечителей, включая родителей, помогающих своим детям: «Молитва предотвращает несчастья».

Заключительные замечания

Джон Морган — циркач, ему 21 год; он называет себя «Меркурий–Морган». В ранней юности он иногда собственноручно подписывался в школьных ежегодниках друзей именем и аббревиатурой ЯНВВКНВ (означавшей: «Я Неоспоримо Величайший Велосипедист–Каскадер Нашего Времени»). Теперь он допускает, что это звучало дерзко, но в отличие от большинства школьных друзей у молодого Меркурия–Моргана была мечта стать в меру сил лучшим велосипедистом. Всякий раз, когда находилось время, он практиковался, перепрыгивая через контейнер для пищевых отходов на заднем дворе своего дома.

Однажды юноша отправился послушать одного благовестника, когда-то работавшего каскадером–мотоциклистом. Вскоре у Меркурия–Моргана появился наставник, который к тому же привел его к Иисусу Христу и стал учителем этого молодого человека. В отличие от многих бывших одноклассников, молодой циркач уже достиг своей мечты в шоу–бизнесе. Но важнее, что он познал истину, что связь с Иисусом Христом является постоянной силой в его жизни, тем, что он называет «бездонным источником силы»⁶⁴⁸.

Эта история не совсем обычная, но она иллюстрирует некоторые из принципов, изложенных в этой главе. Пусть многие руководства по консультированию и не уделяют должного внимания поре ранней зрелости, но данный возрастной период является критически важным этапом в развитии человека. В это время в жизни молодых людей могут возникать проблемы, и часто появляется нужда в душепопечении. Помощь, оказываемая молодым людям в этом возрасте, может принести наибольшее удовлетворение душепечителю–христианину.

Библиография

Bocknek, Gene. *The Young Adult: Development after Adolescence*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980.

648 John "Mercury" Morgan, "The Kid Who Did", *Guideposts* 42 (September 1987): 2–6.

Collins, Gary R. *Getting Started*. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1984♦.

Egan, Gerard, and Michael A. Cowan. *Moving into Adulthood*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980♦.

Jones, Landon Y. *Great Expectations: America and the Baby Boom Generation*. New York: Coward, McCann and Geoghegan, 1980.

Levinson, Daniel J., et al. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Alfred A. Knopf, 1978.

Parks, Sharon. *The Critical Years: The Young Adult Search for a Faith to Live By*. New York: Harper & Row, 1986.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 14.

Средний возраст

Бен ясно выразил свое желание. Отмечать свой день рождения он не будет. Многие годы Бен имел обыкновение шутить, что жизнь начинается в сорок и что ему хотелось бы устроить великую гулянку, когда придет время отметить переход в зрелый возраст. Когда же это время настало, он передумал.

Изменилось и все другое.

Своеобразная прелесть, острота, изюминка его супружества, некогда, несомненно, имевшая место, пропала. Бен почти перестал говорить жене комплименты, зато щедро расточал критику в ее адрес и саркастические замечания. И даже в присутствии других супружеских пар Бен унижал жену и показывал свое недовольство ею. Надо ли удивляться, почему кое-кто из его даже давних друзей отшатнулся от него?

Не лучше обстояли дела и на работе. После окончания университета Бен работал в IBM. Карьера у него началась вполне удачно, но теперь он держался на плаву только за счет некоторых прежних продвижений. Незадолго до сорокового дня рождения Бена обошли по службе — на место менеджера, которого он долго добивался и на которое рассчитывал, поставили другого. Это повергло его в отчаяние, он осуждал себя за неудачную карьеру, демонстративно заявлял, что два его сына-подростка должны забыть об учебе в университете, поскольку их «старик» не имеет ни денег, чтобы отправить их учиться, ни протекции в компании, чтобы получить приличное продвижение по службе. Когда вдобавок обнаружилось, что один из его сыновей употребляет наркотики, Бен пришел в ярость и вначале даже отказался от встречи с психологом-консультантом мальчика.

Бен часто бегал по утрам, обычно в одиночестве. По воскресеньям ему, кажется, доставляло особое наслаждение пробежать мимо церкви, так что все могли заметить, что он больше не ходок на богослужения с этими «лицемерами».

В конце концов в ответ на настойчивые просьбы жены Бен все же встретился со школьным психологом-консультантом, чтобы обсудить проблему сына. О себе Бен распространяться не любил, хотя иногда и откровенничал с парой старых друзей, которые терпели его ворчливость, не реагировали на его сарказм и понимали его фрустрации. Однажды у него состоялся долгий разговор с хозяином компании, после чего он решил перебраться на юг страны. Продажа дома, получение материальной помощи на детей от университета, перемена климата, замена старого автомобиля, устройство на новую работу — все это, казалось, оживило надежды Бена, возвратило жизненные силы. Он снова ходил в церковь, перестал язвить и начал налаживать добрые отношения с женой и детьми. К своему удивлению, он даже начал ободрять одного из своих сотрудников, столкнувшегося с проблемами и трудностями среднего возраста.

Что такое средний возраст?

Некоторые говорят, что это расцвет сил. Это время, когда чувствуешь себя изумительно, как пишет восторженный автор одного пособия⁶⁴⁹. Это злая шутка, как говорит другой, поворотный пункт, конец молодости и начало конца. Это время заброшенного поколения, по мнению одного семейного врача, «игнорируемого обществом и забытого законодателями мод»⁶⁵⁰. Для многих это время кризиса⁶⁵¹, несмотря на то что некоторые и заявляют, что

649 Ruby MacDonald, *Ruby MacDonald's Forty Plus and Feeling Fabulous Book* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1982).

650 Robert Taylor, *Welcome to the Middle Years* (Washington, D.C.: Acropolis Books, 1976), 2.

достоверных данных в пользу существования кризиса середины жизни не существует⁶⁵². Для каждого человека этот возраст — время перемен, перехода из одного состояния в другое. Как и при всех жизненных переменах, переход в средний возраст является временем приспособления и переоценки. Одни проходят этот период гладко и без трудностей; другие ощущают угрозу, нестабильность и неопределенность, что делает средний возраст периодом умеренного или серьезного кризиса⁶⁵³.

Том Маллен рассматривает средний возраст в более радужном свете:

Перевалив сорокалетний рубеж, многие люди страдают... Кризис середины жизни — это главным образом кризис психологический, и он никак не обусловлен гормональными сдвигами в организме. Более того, этот кризис часто провоцируется осведомленностью человека о своей телесной «амортизации». В сорок многие люди делают вывод, что, если бы они знали, что доживут до этих лет, они бы больше заботились о своем здоровье. Приходя на пляж со своими домочадцами, они замечают, что юные красотишки *отводят взгляд*, когда они проходят мимо них, втянув животы так, что становятся похожими на «человека-змею». В эту пору и собственные дети вряд ли прибавят душевного покоя, если начнут сравнивать сеть варикозно расширенных вен на вашей левой ноге с дорожной картой Луизианы. И никому из них не нужно напоминать о животах, както незаметно вырастающих, и волосах, блистающих своим отсутствием.

В возрасте около сорока мужчины... могут приударять за молодыми женщинами, что мало отличается от поведения собаки, которая «приударяет» за автомобилем и не знает, что делать дальше, когда, быть может, она и догонит какой-нибудь...

Женщины и дети часто нежно и заботливо любят мужчин среднего возраста, но что касается их сексуальных попыток, то зачастую они только порождают проблемы и трудности, а к цели не приближают. Предупреждение, звучащее в адрес десятилетнего ребенка, чтобы он не играл с папой в кучу-малу, ибо он «уже не такой молодой, как раньше», задевает самолюбие человека среднего возраста так же, как и обследование на геморрой⁶⁵⁴.

651 Jim Conway, *Men in Mid-Life Crisis* (Elgin, Ill.: David C. Cook, 1978); Jim Conway and Sally Conway, *Women in Mid-Life Crisis* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1983); Nancy Mayer, *The Male Mid-Life Crisis: Fresh Starts after Forty* (New York: Signet, 1978); and Eda LeShan, *The Wonderful Crisis of Middle Age* (New York: McKay, 1973).

652 Robert N. Butler, "Psychiatry and Psychology of the Middle-aged", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry* IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, 4th ed. (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1943–1952.

653 David F. Hultsch and Francine Deutsch, *Adult Development and Aging: A Life-Span Perspective* (New York: McGraw-Hill, 1981).

654 Tom Mullen, *Parables for Parents and Other Original Sinners* (Waco, Tex.: Word, 1975), 128–130.

И в самом деле, какое определение можно дать среднему возрасту — периоду, забавному для одних и критическому для других? Многие ответят на этот вопрос с точки зрения количества лет: средний возраст — это время, которое охватывает период с конца четвертого десятка лет до конца пятого. Кто-то согласится с Карлом Юнгом, знаменитым швейцарским психиатром, который писал о среднем возрасте, как о периоде жизни, когда мы можем легко переключиться на другое, поскольку в значительной степени завершили такие дела, как «рождение детей... сохранение рода», «заработали деньги и положение в обществе»⁶⁵⁵. Другие определяют этот период как время все большего осознания, что всех целей не достичь; что жизнь подходит к концу и надо решать, продолжать двигаться в том же направлении или решиться на перемены, пока еще не слишком поздно.

Следовательно, понятие «средний возраст» разными людьми трактуется по-разному. Где-то около сорока начинается период жизни, для которого характерны самоанализ, самокритика, переоценка убеждений и ценностей, приспособление к физическим переменам и пересмотр образа жизни, карьеры и приоритетов. Для многих мужчин и женщин этот возраст является критическим периодом, но для большинства это время означает гораздо больше, чем просто время выживания⁶⁵⁶. Этот период может быть началом наилучшей половины жизни⁶⁵⁷.

Все это имеет значение для христианского душепопечения. В церковных общинах, как и в обществе вообще, люди именно среднего возраста принимают большинство решений, зарабатывают и распределяют большую часть денег, занимают большинство руководящих постов и, похоже, обладают наибольшей властью. Но эти люди также отчаянно борются со скукой, упадком сил, супружескими разногласиями и изменчивыми ценностями. Если учесть преобладание людей среднего возраста и их проблем как в обществе, так и в церкви, то станет ясно, что к этому возрасту должен быть проявлен особый интерес в христианском душепопечении.

Библия и средний возраст

Священное Писание говорит о среднем возрасте немного, возможно потому, что сравнительно небольшая часть народа доживала в библейские времена до этого возраста, хотя некоторые знаменитые люди и умирали в глубокой старости. По некоторым оценкам предполагаемая продолжительность жизни людей в бронзовом веке составляла восемнадцать лет. В Греции вероятная продолжительность жизни существенно не отличалась, а в Средние века поднялась только до тридцати семи лет. Даже в 1900 г. она была относительно низкой — около пятидесяти лет, так что имеется мало исторических прецедентов, библейских наставлений, касающихся среднего возраста, и глубоких богословских откровений, которые могли бы помочь современным людям средних лет.

Большой поддержкой для христианских душепопечителей могут стать те библейские отрывки, где говорится о глобальных проблемах, которые решают люди в среднем возрасте. Это проблемы браков, самоуважения, жизненных целей, труда, горестей, взаимодействия с детьми и престарелыми родителями, духовной зрелости, гневливости, телесных болезней, разочарований и так далее. Когда Священное Писание обращается к этим проблемам, то ссылка на возраст дается редко. Однако библейские учения и законы жизни универсальны, так что отдельным людям, включая и людей среднего возраста, следует помочь постичь актуальное значение Священного Писания при удовлетворении уникальных личных нужд.

655 C. G. Jung, *Psychological Reflections*, ed. Jolande Jacobi (New York: Harper Torchbooks, 1961), 125.

656 Christopher Matthew, *How to Survive Middle Age* (London: Hodder and Stoughton, 1983).

657 Ray Ortlund and Anne Ortlund, *The Best Half of Life* (Ventura, Calif.: Regal, 1976).

Причины проблем среднего возраста

По мнению Юнга, большинство людей в целом не готовы начать жизнь во второй половине жизни. Зачастую мы принимаем период среднего возраста с его «бурей и натиском без особого энтузиазма» и не можем понять, что перед нами возникают уже другие проблемы и нельзя полагаться на решения, эффективные в прошлом⁶⁵⁸.

Йельский психолог Даниэль Левинсон, работа которого обсуждалась в предыдущей главе (см. рис. 13.1), рассматривает этот период как ряд возрастных фаз, каждая из которых имеет свои «активы» и «пассивы». Период среднего возраста начинается около сорока лет и включает этап самоанализа и переоценки ценностей. Наблюдения Левинсона вскрывают много причин проблем:

В среднем возрасте нас начинает волновать и страшить упадок сил и приближение к смерти. Молодые люди в период ранней зрелости часто полагают, что, перевалив тридцатилетний рубеж, они начинают стареть. <...> Средний возраст, как им представляется, несет в лучшем случае бессмысленный комфорт, а в худшем — застой и безысходность.

Средний возраст обычно рассматривается как неясно очерченный промежуточный период и определяется в основном негативно. Человек уже не молод, но еще не совсем стар. <...> Говоря «молодость», мы подразумеваем силу, рост и развитие, мастерство, риск, между тем как «старость» означает ранимость, увядание, завершение, переход в небытие. Наши весьма отрицательные представления о старости в значительной степени усугубляют тревожения среднего возраста. Страшно проходить этот возраст с мыслью о смерти, словно ты уже стар; тщетно также оболящаться мыслью о молодой жизни, словно ты все еще молод⁶⁵⁹.

Около 80 процентов людей, по исследованиям Левинсона, переживали переход в средний возраст как период кризиса; эти переживания были связаны с пониманием, что времени остается все меньше и меньше и что важные жизненные цели вряд ли будут достигнуты. Однако не всегда этот кризис наступает в среднем возрасте⁶⁶⁰. «Мне теперь кажется, что единственного, предсказуемого, универсального переживания зрелости не бывает; их бывает множество», — пишет один профессор. Когда люди сталкиваются с переменами и реалиями среднего возраста, можно говорить о четырех «С»: ситуации, самовосприятии, содействии и стратегиях, которые определяют, быть этому возрасту критическим периодом или нет⁶⁶¹.

Ситуация имеет отношение к воззрениям человека на жизнь. Как рассматриваются превращения и перемены среднего возраста — как положительные, ожидаемые и манящие

658 Jung, *Psychological Reflections*, 121, 123.

659 Daniel J. Levinson et al., *The Seasons of a Man's Life* (New York: Knopf, 1978), ix–x.

660 В одном исследовании, посвященном протестантскому духовенству, говорится, например, о том, что возрастная периодизация Левинсона не применима в отношении пасторов; см.: Les Steele, "Adult Development Periods and Protestant Male Clergy: A Descriptive Framework", *Journal of Psychology and Theology* 16 (Spring 1988): 15–20.

661 Nancy K. Schlossberg, "Taking the Mystery out of Change", *Psychology Today* 21 (May 1987): 74, 75.

или как отрицательные, неожиданные и устрашающие? Что приносят супружество, профессиональная деятельность, религия, семья, досуг и другие сферы жизни — удовлетворение или только безысходность и разочарования? Как воспринимает происходящее человек — надеется и с оптимизмом ожидает, что дела пойдут лучше, или испытывает отчаяние и чувствует себя обманутым?

Ответ на эти вопросы определяется тем, как человек *воспринимает себя*. Как выглядит человек средних лет? Что он собой представляет? Имеются ли у него навыки, опыт и уверенность в себе, необходимые для того, чтобы совладать со стрессами в среднем возрасте? Как он справлялся с жизненными переменами в прошлом? Является ли он оптимистом и способен ли действовать в неопределенной и неоднозначной ситуации?

Понятие «*содействие*» указывает на материальный достаток человека, стабильное положение на работе и религиозные убеждения, а также поддержку и одобрение со стороны семьи, близких друзей, бывших наставников и коллег. Всякий раз, переживая переходный период, в том числе и перемены в среднем возрасте, важно окружить себя отзывчивыми людьми. С другой стороны, от критических замечаний и действий ближних наши проблемы очень часто лишь усугубляются.

Стратегии — это техники совладания с ситуацией, тактические решения, которые люди принимают, чтобы преодолеть стрессы. Человек, творчески и успешно преодолевающий стрессы, употребляет множество стратегий. Он понимает, что не бывает какого-то одного, волшебного способа, который всегда и во всем приносит успех и помогает приспособиться к жизненным переменам.

Исследования указывают на то, что жизненные перемены ощутимы, заметны, существенны в промежутке между ранней и средней зрелостью. Мужчины, например, становятся более вдумчивыми и сострадательными, нежными и кроткими, их меньше тревожат внутренние конфликты и внешние требования⁶⁶². Женщины, наоборот, начинают больше интересоваться карьерой и успешной деятельностью вне дома⁶⁶³. Оба пола, по мнению Эрика Эриксона, в пору зрелости приостанавливаются в развитии, вступают в полосу застоя, если личность не переходит на этап «генеративности» — активного участия в ободрении и наставлении следующего поколения.

Проблемы среднего возраста могут возникать вследствие целого ряда факторов, которые, однако, можно объединить в четыре категории перемен: физические, психологические, профессиональные и семейно-брачные.

1. Физические перемены. Живя в обществе, в котором превозносят молодость, многим из нас не хотелось бы замечать физических перемен, которые появляются в пору зрелости. Седые волосы, лысина, загрубевшая кожа, мешки под глазами, ослабление физической силы и сопротивляемости организма, исчезновение юношеской привлекательности и деформация тела — все это происходит в среднем возрасте, становясь зримым указанием на то, что мы стареем. Некоторые люди воспринимают эти перемены с легкостью, подобно одной киноактрисе средних лет, которая как-то заметила, что размеры ее груди и бедер не изменились, если не считать, что в последние годы «все опустилось примерно на шесть дюймов». Чаще люди в среднем возрасте отмечают появление брюшка. Если в юности на жировые отложения приходится только 10 процентов веса, то в среднем возрасте этот показатель увеличивается по крайней мере до 20 процентов, причем жир откладывается в основном вокруг талии и ниже. Если верхняя часть тела у женщин становится меньше, то живот и бедра увеличиваются. Все это может заставить людей, придающих большое значение своему внешнему виду, перейти на диету, физические упражнения и уделять больше внимания одежде и косметике.

662 Daniel J. Levinson, "A Conception of Adult Development", *American Psychologist* 41 (January 1986): 3–13.

663 Charlotte R. Melcher, "Career Counseling Tailored to the Evangelical Christian Woman in Midlife", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 133–143.

Многие люди в среднем возрасте осознают необходимость большей заботы о теле. Некоторые начинают понимать, что физические проблемы, ощущение застоя, сексуальная летаргия, ослабление функций организма и отталкивающего вида животы могут возникать в результате их ошибок. Все это может появляться и усугубляться вследствие употребления наркотиков, алкоголя, «малоподвижного образа жизни и переедания»⁶⁶⁴. Часто средний возраст — это время разочарований и сожалений об уходящей молодости и привлекательности⁶⁶⁵. У женщин физические перемены соединяются с ожиданием и переживанием климактерия и связанных с этим в последующем гормональных и эмоциональных перемен. Некоторые исследователи полагают, что аналогичные, хотя и менее заметные перемены, могут происходить и у мужчин.

У мужчин и женщин с наступлением среднего возраста уменьшаются бодрость и активность. В течение двадцати или более лет большинство людей занимались активной профессиональной деятельностью и создавали семью. Неудивительно, что многие из них, вступая в средний возраст, чувствуют себя утомленными, и мысль, что им придется работать до пенсии еще по крайней мере лет двадцать или больше, не вызывает в них энтузиазма. Мужчины и женщины, которым не удалось достичь многого, могут подстегивать себя в напряженном труде, чтобы доказать, что они еще чего-то стоят. Другие начали преуспевать и теперь им приходится предпринимать дополнительные усилия, чтобы не снижать набранного темпа. Все это может приводить к физическим или эмоциональным болезням одних, и к размышлениям о путях, предусматривающих выход из подобной ситуации, других.

2. Психологические перемены. Некто заметил однажды, что средний возраст наступает, когда мы начинаем считать, сколько лет осталось до пенсии или смерти, а не сколько прошло от рождения⁶⁶⁶. Согласно исследованиям, в среднем возрасте обучение происходит с меньшей скоростью, память ухудшается, а мышление становится менее гибким⁶⁶⁷. Вместе с тем человек в среднем возрасте бывает более опытным, чем раньше. Для многих средний возраст — это пора расцвета, когда люди пребывают в зените влияния, творческой силы, личных достижений и способности зарабатывать. Зачастую человек чувствует себя подавленным обилием обязательств, обязанностей и внешне незначительных или пустых притязаний на его время. У людей в среднем возрасте есть много друзей, родственников, знакомых по работе и церкви, большинство из которых активны, имеют хорошее здоровье и вовсе не думают о пенсионном возрасте или смертельных болезнях. И все-таки средний возраст может обернуться временем тоски и страха.

1) Тоска. В пору зрелости стимул и задача сделать карьеру и вступить в брак могут уступить место так называемой «депрессии достижения». Повседневная рутина на работе и дома, унылые и скучные богослужения в церкви, посещение по необходимости неинтересных родственников, вечные повседневные заботы (например, дом, в котором всегда найдется какая-нибудь работа, ежемесячные счета, которые необходимо регулярно оплачивать, хозяева, которые всегда чего-то хотят от тебя) — все это может слиться в одну нескончаемую череду тоски и скуки. Эта проблема особенно велика у так называемых «закрепощенных» людей и «любителей возбуждения»⁶⁶⁸. Закрепощенные люди пугливы, крепки задним умом, нерасторопны, являются рабами условностей и редко позволяют доставить себе физическое или интеллектуальное удовольствие. Неудивительно, что их

664 Butler, "Psychiatry and Psychology", 1945.

665 Lillian E. Troll, *Early and Middle Adulthood: The Best Is Yet to Be — Maybe* (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1975).

666 B. L. Neugarten, ed., *Middle Life and Aging: A Reader in Social Psychology* (Chicago: University of Chicago Press, 1968).

667 N. R. Haimowitz, "Middle Age", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987): 717.

668 Martin G. Groder, "Boredom: The Good and the Bad", *Bottom Line Personal!* (15 March 1986): 9, 10.

жизнь тосклива и скучна. И, наоборот, любители возбуждения расцветают, когда рискуют, но им становится тоскливо, когда ослабление физических сил или повышенная ответственность заставляют их жить спокойнее. У некоторых скука и тоска переходят в депрессию, вялость, повышенную тревожность или бегство в бессмысленное рабство телевидению. Другие пытаются избежать тоски и скуки, заводя внебрачные любовные интриги, радикально меняя образ жизни или работы и надевая не соответствующее моде или вовсе диковинное платье.

2) Страх. Люди, достигшие среднего возраста, пугаются, когда замечают физические перемены в себе, наблюдают своих стареющих родителей и следят за тем, как бьются над проблемами в пору зрелости их друзья. У многих в эту пору впервые возникают крупные проблемы со здоровьем и появляется страх смерти. Многие боятся остаться в «опустевшем гнезде» после того, как дети повзрослеют. Одни боятся, что младшие коллеги займут их место на работе, что жизнь станет бессмысленной или возрастные ограничения приведут к нежелательным переменам в образе жизни. Других начинает заботить, не закосятся ли они и не потеряют ли способность меняться со временем. Отмечается также страх утратить сексуальную активность и привлекательность. Имеются убедительные данные, свидетельствующие о том, что половое влечение и сила сохраняется у людей, сексуальная активность которых была удовлетворительной и постоянной в годы, когда складывается личность⁶⁶⁹, однако страх импотенции, отсутствие личной жизни, слишком перегруженный работой стиль жизни, напряженность в супружеских отношениях и тревожное ожидание ослабления полового влечения могут порождать эмоциональное напряжение, которое делает естественное поведение в интимной ситуации невозможным. И только затем импотенция, которой боялись, переходит в разряд реальности.

Все это может вести человека в среднем возрасте к усиленным размышлениям, переоценке самого себя, недовольству и поиску новых целей и самоуважения. Зачастую это ведет к отчаянным усилиям по преодолению проблем с профессиональным призванием и супружеством. По мнению одного писателя⁶⁷⁰, человеку следует кропотливо проработать два этих вопроса, чтобы успешно разрешать проблемы среднего возраста.

3. Профессиональные перемены. Какой бы ни была профессия человека и какими бы ни были его успехи или неудачи в ней, надо помнить, что у всякого рода занятий есть свои не очень привлекательные черты. Чем больше занимаешься той или иной деятельностью, тем больше этот факт проявляется. Если скучать и ничем не интересоваться, принимать все как само собой разумеющееся, если быть подавленным или бояться неудачи, то рассердиться, огорчиться и разочароваться очень просто.

С годами у людей, похоже, все больше развивается склонность и способность к внутреннему диалогу — разговору о жизненных переживаниях с самим собой. Когда работа не приносит удовлетворения, во внутреннем диалоге человека доминирует гнев и самокритика за то, что он занимается таким нежеланным делом. Часто происходит мысленная борьба, он думает, держаться ли ему за безопасную в смысле обеспеченности, но скучную работу, или отказаться от нее и рискнуть, чтобы найти что-то получше⁶⁷¹.

Многим людям кажется, что они не соответствуют занимаемой должности, и они критикуют себя, даже когда другие считают их хорошими работниками. В одном из номеров журнала «Fortune», например, говорилось о проблеме вины среди руководящих работников, достигших успеха. Согласно обзору существующих взглядов читателей журнала, на первое место среди причин вины у руководящих работников вышло беспокойство о своих детях — кто позаботится об их детях и что из них выйдет⁶⁷². Чем выше карьера, тем больше

669 Haimowitz, "Middle Age", 718.

670 Conway, *Men in Mid-Life*, 105.

671 Samuel D. Osherson, *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife* (New York: Free Press, 1980).

672 Fern Schumer Chapman, "Executive Guilt: Who's Taking Care of the Children", *Fortune* 115 (16 February 1987): 30–37.

ответственность, а время, посвященное семье, при этом уменьшается, конкуренция на работе становится все жестче, причем все это происходит на фоне ослабления физического здоровья. Некоторых просят подготовить новых работников, которые со временем могли бы занять их рабочие места. Другие, в том числе и ответственные работники, в среднем возрасте просто теряют свои места. Эти люди начинают страдать от низкой самооценки и психологических травм, когда не работают; а не работают они потому, что не могут найти работу, которая соответствовала бы их способностям, опыту или предшествующим потенциалам. Домохозяйки, чья прежняя жизнь была занятой и плодотворной, теперь видят, что в опустевшем гнезде их услуги почти не требуются. Все это может приводить к фрустрации, порождать чувство жалости к себе, а иногда вызывать искушение оставить все и попробовать себя в новом деле, которое, возможно, принесет большее удовлетворение⁶⁷³.

4. Семейно-брачные перемены. Фрейд как-то выразился, что каждому человеку нужно *leben und arbeiten* — любить и работать. Если мы не находим удовлетворения в этих областях, наша жизнь ущербна. Мы говорили выше о работе, что же скажем о любви в пору зрелости? Рассмотрим эту проблему с четырех позиций: любовь как отношение к своим детям, любовь к своим родителям, супружеская любовь и половое общение.

1) Дети. Когда дети оставляют дом, родители падают духом, испытывают чувство опустошения и начинают горевать. Некоторые чувствуют себя виноватыми в прошлых неудачах, одиночестве, упорно думают, что они уже никому не нужны или от них мало толку. После того как дети оставляют дом, некоторые родители испытывают зависть и соперничество; освободившиеся и во многом исключенные из жизни своих отпрысков матери и отцы нередко переживают скорбные чувства⁶⁷⁴. Отделение повзрослевших детей от родителей, похоже, переживается не столь болезненно, если один или оба родителя работают и находят интересы вне дома. Тем не менее пустое гнездо заставляет обоих пересмотреть свои домашние функции. Иногда появляется чувство облегчения, свободы и нового расцвета сил. В этот период родителям следует обратиться друг к другу и дать достоверную оценку своему браку.

2) Старшие родители. Захваченные необходимостью создавать семью, а затем и карьеру, молодые люди в возрасте ранней зрелости часто не видят, как стареют их собственные родители. Когда мы вступаем в пору среднего возраста, наши родители начинают терять здоровье, независимость, материальный достаток, а иногда остаются без пары. Следовательно, родители входят в полосу большей зависимости, часто это происходит в то время, когда их внуки отчаянно преодолевают собственные юношеские проблемы. Люди, достигшие среднего возраста, представляют собой, так сказать, «поколение, зажатое двумя соседними»; речь идет о таком периоде жизни, когда мы чувствуем себя пойманными, а иногда и разрывающимися между двумя поколениями: старшим и младшим, причем оба этих поколения нуждаются в нашей помощи и руководстве⁶⁷⁵. Это может создавать

673 Более подробно проблемы перемены профессии в среднем возрасте обсуждаются в книге: Peter Filene, *Men in the Middle* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981).

674 Carola H. Mann, "Mid-Life and the Family: Strains, Challenges and Options of the Middle Years", in *Mid-Life: Developmental and Clinical Issues*, ed. William H. Norman and Thomas J. Scaramella (New York: Brunner/Mazel, 1980), 128–148.

675 Gary R. Collins, "Caught between Parents and Children", *Christian Herald* 110 (February 1987): 51–53; см. также: J. E. Dobson and R. L. Dobson, "The Sandwich Generation: Dealing with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 63 (1985): 572–574; Jane E. Myers, "The Mid/Late Life Generation Gap: Adult Children with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 331–335; Barbara Silverstone and Helen Kandel Hyman, *You and Your Aging Parent* (New York: Pantheon, 1983); Patricia H. Rushford, *The Help, Hope and Cope Book for People with Aging Parents* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1985); and Lissy

дополнительное напряжение в среднем возрасте, и все это на фоне постоянных напоминаний о том, что мы не молодеем, а стареем.

3) Супружество. Все согласится с тем, что существуют возрастные периоды развития человека, но ту же параллель можно провести и в браке, и в процессе воспитания, обучения и попечения о детях⁶⁷⁶. К примеру, средний возраст может стать жизненным этапом с необычно высоким напряжением в браке. Многие мужья и жены, вступившие в полосу среднего возраста, испытывают скуку от семейной рутины и хорошо осознают слабые стороны своего брака. Их уже не удерживают ставшие самостоятельными дети и, утомленные от стереотипного секса, они приходят к мысли, что их брак находится в состоянии нестабильности и кризиса⁶⁷⁷. Часто при этом страдает интимная близость супругов, исчезает общность интересов и пропадает способность общаться. В результате пара может столкнуться со скукой, решиться на развод или смириться с тем, что один (или оба) из супругов поддерживают любовную связь на стороне. Прелюбодеяние способно дать временное ощущение любви, близости и привлекательности для лиц противоположного пола. Затяжные же любовные связи на стороне, как и кратковременная неверность, порождают тревожные чувства, неестественное поведение, возбуждают чувство вины, приводят к напряженности в браке и часто завершаются разводом⁶⁷⁸.

4) Половое общение. «Существует ли секс после сорока?» Несколько лет тому назад этот вопрос задали нескольким сотням университетских студентов. Большинство опрошенных ответили, что их родители, вероятно, никогда не имели орально-генитальных контактов; эти студенты считали также, что после сорока лет люди в основном редко вступают в половые отношения⁶⁷⁹. Кто-то из достигших среднего возраста и осознающих ослабление физических сил и утрату привлекательности и в самом деле может решить, что их дети правы; удовлетворительное половое общение после сорока лет — явление редкое. Конуэй дает следующую краткую характеристику этой проблемы:

В пору зрелости половое бессилие беспокоит мужчину больше всего. Он часто страшится утратить сексуальную потенцию. Вот как примерно развивается эта драма: мужчина перенапрягается на работе. Его силы иссякают. Более молодые мужчины так и норовят подсадить его. Он участвует в заседаниях бесчисленных бюро и общественных комитетов и церковных собраний. У его семейства гигантские материальные потребности, и кажется, что денег, чтобы удовлетворить всех, никогда не хватит. Вот в таком положении вечерами он доползает до постели. И его жена вновь вынуждена отказаться от надежды на его сексуальную активность. Не желая быть пассивной, она предпринимает энергичное наступление. К своему удивлению, он замечает, что настройка его организма происходит чрезвычайно

Jarvik and Gary Small, *Parentcare: A Commonsense Guide for Adult Children* (New York: Crown, 1988).

676 Ellen Galinsky, *Between Generations: The Six Stages of Parenthood* (New York: Times Books, 1981); H. Norman Wright, *Seasons of a Marriage* (Ventura, Calif: Regal Books, 1982).

677 Paul A. Mickey, *Marriage in the Middle Years* (Valley Forge, Penn.: Judson, 1986).

678 Более подробно проблемы любовных отношений в среднем возрасте обсуждаются в книгах: Conway, *Men in Mid-Life*; Wright, *Seasons*; Peter Kreitler with Bill Burns, *Affair Prevention* (New York: Macmillan, 1981); J. Allan Petersen, *The Myth of the Greener Grow* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1983).

679 Ollie Pocs et al., "Is There Sex after 40?" *Psychology Today* 11 (June 1977): 54.

медленно. По ходу полового акта у него вдруг пропадает эрекция, и в этот момент до него доходит, что жизнь кончилась. Он больше не мужчина. Все так и есть, как он слышал, — в среднем возрасте сексуальные отношения прекращаются⁶⁸⁰.

Подобное положение может заставить людей отказаться от полового общения или впасть в прелюбодеяние, чтобы доказать свою привлекательность и половую потенцию. Распространенность греха прелюбодеяния указывает на то, что секс после сорока и после наступления климактерического периода не только возможен — он может быть лучше и приносить большее удовлетворение, чем в прежние годы⁶⁸¹.

Обращая внимание на семейно-брачные проблемы, нельзя упускать из виду и того, что среднего возраста достигают и одинокие люди. Многие конкретные проблемы одиночества, в том числе проблема развода и перспектива остаться единственным родителем, появляются в жизни не состоящего в браке человека, усугубляя его борьбу с тяготами среднего возраста. Итак, в жизни всякого человека, состоящего в браке или вне его, в среднем возрасте появляются свои уникальные проблемы.

Последствия проблем среднего возраста

Руководства по консультированию обычно фокусируются на том, что в жизни плохо, и не упоминают того, что в ней хорошо. Если одни люди прилагают отчаянные усилия, чтобы «только бы выжить от 40 до 50»⁶⁸², другие похожи на некую даму, которая в свои сорок семь так описала свою философию жизни: «Это лучший возраст из всех, какие только могут быть, — заявляет она восторженно. — Мне не хочется быть ни младше, ни старше». Она придерживается этого мнения весь период средней зрелости, хотя в жизни ее всяких стрессов, в том числе и стрессов среднего возраста, хватало всегда.

Даже если наши установки положительны, почти каждый из нас в той или иной мере оказывается под прессом проблем, свойственных этому возрастному периоду. Последствия проблем среднего возраста могут скрываться внутри, проявляться во внешнем поведении, отражаться на работе и в семейно-брачных отношениях.

1. Скрытые эмоциональные последствия. Многие люди, осознавая физические перемены и статус среднего возраста, переживают гнев, горечь, состояние фрустрации, ощущение краха, тоску и скуку, жалость к себе и обескураженность. Иногда эти чувства посещают нас, как прилив и отлив, раз или два за все время. Эти сильные чувства переполняют нас, а вскоре убывают, уходят на задний план, поджидая повода возникнуть вновь. При этом могут наступить разочарование жизнью, приступы печали, страхи, о которых упоминалось выше, ощущение пустоты и некая зависть к свободе, жизнерадостности и силам молодых. Для многих это смятение и эмоциональный конфликт, по-видимому, остаются в глубине души надолго; вместе с тем, длительно и глубоко запрятанные проблемы выступают на первый план, когда человек сталкивается с прессом проблем среднего возраста.

680 Conway, *Men in Mid-Life*, 124.

681 Здесь речь может идти об орально-генитальных сексуальных контактах, которые, по мнению одного ведущего христианского автора, не являются грехом при том условии, что не оскорбляют ни одну из сторон и доставляют взаимное наслаждение и удовлетворение; см.: Herbert J. Miles, *Sexual Happiness in Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).

682 Так называется очень интересная книга: Joel Davitz and Lois Davitz, *Making It from 40 to 50* (New York: Random House, 1976).

Внутренние эмоциональные конфликты можно скрыть от внешних наблюдателей, по крайней мере на некоторое время, но они часто ясны самому человеку и его домочадцам. При этом иногда проявляется склонность обвинять в существовании этих проблем своих близких. Зачастую человек просто не осознает, что, хотя внешние обстоятельства и могут вызывать тревожные переживания, многие жизненные проблемы исходят изнутри.

2. Внешние поведенческие последствия. Мы пытаемся удержать чувства внутри, но они так или иначе проявляются внешне. Мы можем стать раздражительными, нетерпеливыми, недовольными, поглощенными только работой и семьей, пассивными, беспокойными и склонными к гиперактивности. Некоторые пытаются спастись, совершая бегство в пьянство, телевизионную манию и спортивные зрелища или в излишнюю озабоченность проблемами физического здоровья. Многие избегают контакта с людьми, включая и давних друзей.

Кроме того, люди среднего возраста нередко пытаются бороться с жизненной рутинной с помощью смены рабочего места или места жительства, перемены образа жизни или платья, чтобы создать новый, более молодой имидж.

3. Профессиональные последствия. Есть три способа, посредством которых люди могут реагировать на профессиональные разочарования среднего возраста⁶⁸³. Одни начинают прилагать больше усилий, чтобы достичь больших успехов. Поскольку многие люди измеряют свою ценность профессиональными достижениями, то для них становится существенно важным преуспеть в работе, даже если расплатой за это будет одержимость работой.

Другие реагируют, впадая в разочарование. Иногда наблюдается гнев, сопротивление в форме снижения производительности труда или такие мысли: «Зачем упорно трудиться, если меня никогда не оценят здесь и не повысят?» Часто это разочарование происходит от того, что интересы человека, его ценности, цели и способности не соответствуют тем, которые необходимы для его работы. Это касается как разочарованного служащего, так и разочарованной домохозяйки, уставшей от домашних трудов.

Третьи пользуются реакцией разочарования как трамплином для перемен. Это дело рискованное и часто требует определенной смелости. Некоторые люди, пытаясь найти новую работу, которая бы больше соответствовала их интересам, способностям и личностным свойствам, меняют профессию. Другие занимаются прежней, не приносящей удовлетворения работой, но перестраивают свою жизнь в других аспектах, так что новая жизнь начинает приносить им больше удовлетворения.

Есть еще и те, кто теряет работу. Это особенно огорчительно в среднем возрасте, когда на человеке лежат большие финансовые и семейные обязанности и когда число хорошо оплачиваемых рабочих мест, доступных людям среднего возраста, ограничено.

4. Семейно-брачные последствия. Жить с членом семьи, который бьется над преодолением проблем среднего возраста, бывает весьма трудно. Домашние, особенно супруги, весьма страдают от неустойчивого настроения, меняющихся установок и непродуманных, «сырых» планов, которые люди в этом возрасте иногда принимают. Семья больше всего страдает, когда совершается прелюбодеяние, крутая ломка в образе жизни или утрата работы со всеми вытекающими отсюда последствиями для семейного бюджета и самооценки отныне безработного члена семьи.

Душепопечение людей среднего возраста

По мнению одного психиатра, американская культура «устраивает заговор против здорового духа и гигиены тела в среднем возрасте». Общество благоприятствует и способствует стремлению людей к работе на износ и фармакологической зависимости (с помощью стимуляторов, транквилизаторов и антидепрессантов), а также к употреблению

алкоголя (деловые встречи). Врачи только прописывают лекарства, их мало интересует личная жизнь пациентов; не больше заботит их диета и физические упражнения. «Домашние хозяйки в среднем возрасте вынуждены сидеть дома в одиночестве; мало опоры в жизни и у разведенных и овдовевших»⁶⁸⁴.

Несмотря на эту несколько мрачную оценку, многие популярные книги по самосовершенствованию и семинары по проблемам среднего возраста предлагают здравые советы, которыми иногда можно поделиться и с подопечными:

- Периодически и регулярно проходите медицинские осмотры.
- Делайте физические упражнения и уделяйте достаточно времени регулярному отдыху.
- Не ленитесь контролировать вес (по необходимости).
- Заведите привычку отвечать «нет» на требования окружающих, которые так часто нарушают планы людей среднего возраста.
- Старайтесь исключить некоторые привычные для вас виды деятельности и замените их чтением и размышлением.
- Подумайте о новых задачах и делах, которые могли бы сделать вашу жизнь разнообразнее и вырвать вас из «текучки»; новая активность не должна быть сопряжена с дополнительным значительным стрессом.
- Слушайте музыку или выделяйте время для других форм расслабления.
- Откладывайте принятие важных решений, особенно в отношении своей работы, места жительства или брака до тех пор, пока не представится достаточно времени для размышлений и обсуждений с близким другом или консультантом.
- Регулярно молитесь и возрастайте в духе в общении с Богом.

Душепопечение людей, достигших зрелого возраста, называется «терапией переучета и переадресовки». Сюда входит помощь подопечным в пересмотре ценностей и жизненного курса, предпринимаемом с целью анализа новых потенциалов роста и достижения цели; в информировании о проблемах и требованиях, заботах и печалях среднего возраста; в переоценке, а иногда и перемене существенных связей с родителями и детьми; и в обучении навыкам здорового образа жизни и предупреждения болезней⁶⁸⁵. Все это может происходить различным образом.

1. Установите с подопечным благожелательные отношения. Конечно, такого рода отношения лежат в основе всего душепопечения, но это становится особенно важным в работе с теми, кто чувствует себя неполноценным, непринятым и утратившим ценность для членов семьи или общества. Связь «душепопечитель — подопечный» дает эмоциональную поддержку, которая позволяет человеку среднего возраста выразить свои фрустрации и постепенно восстановить самоуважение и обрести смелость, чтобы вступить в эру среднего возраста и пережить ее. Временами будет возникать сильная зависимость подопечного от душепопечителя. Это бывает нужно на первых порах, но подопечному среднего возраста надо помогать приходить к собственным решениям и брать ответственность на себя, что в конечном итоге приведет к большей уверенности в себе и в своих силах.

Постарайтесь сформировать совместную установку: «давайте-ка-поработаем-вместе-над-следующим», не позволяя себе снисходительного отношения к подопечному, порицая, поучая или осуждая его. Вместо этого душепопечитель должен показывать пример терпимости, долготерпения, заинтересованности, чуткости и благожелательного отношения вместе с сильной дозой объективного мышления, чтобы подопечный мог увидеть проблему более широко. Мнение о том, что у христиан в среднем возрасте не бывает проблем, не только неверно, но и противоречит Священному Писанию; так же бесполезно уклоняться от столкновения с практическими, пусть иногда и трудными решениями, которые следует

684 Butler, "Psychiatry and Psychology of the Middle-Aged", 1949.

685 Ibid.

принимать в среднем возрасте. Напоминайте подопечным, что большинство таких проблем относятся к разряду временных. У многих людей в этот период жизни не бывает никакого кризиса, и большинство проживает этот период без долговременных последствий. Жизнь в среднем возрасте может быть временем великих достижений, и все, пытающиеся преодолеть препятствия и трудности этого возраста, могут найти ободрение в этом обстоятельстве.

2. Работайте с конкретными проблемами среднего возраста. Чтобы точно определить, что именно волнует подопечного в среднем возрасте, внимательно выслушивайте его и периодически расспрашивайте. Что особенно беспокоит его? Достаточно ли четко обоснованы его жалобы? Что реально можно предпринять, чтобы решить проблемы?

Большинство проблем среднего возраста порождаются вовсе не дисфункцией желез внутренней секреции. Эти проблемы возникают потому, что люди не желают признать угрозу и эмоциональный стресс перехода в средний возраст и не хотят браться за их решение. Следовательно, перед душепопечителем стоит задача начать обсуждение специфических жалоб и помочь подопечным принять взвешенные реалистические решения. Иногда при принятии жизненно важных решений в отношении ценностей, призвания, супружества и семейных вопросов подопечным необходимо руководство. Им может понадобиться ваша помощь, чтобы решиться на снижение темпа жизни и изменение жизненных целей; при обсуждении физических перемен и беседах о неизбежности смерти; чтобы предоставить повзрослевшим детям возможность устроить свою жизнь; совладать со стрессами и лучше использовать оставшееся время.

Людям в этом возрасте часто нужно помочь отличить смелость от безрассудства. Чтобы начать новую карьеру, приняться за новый проект или попытаться установить новые отношения, могут понадобиться и отвага, и энтузиазм. Тем не менее было бы безрассудно браться за подобные дела, не уделив предварительно достаточно времени для кропотливого и взвешенного анализа, чтобы свести возможный риск к нулю⁶⁸⁶. Большинство из нас знает мужчин, которые из-за любовной связи на стороне решаются на развод с женой и вступают в новый брак, — и только в последующем до них доходит, какую огромную ошибку они совершили.

Испытывая искушение принять безрассудное решение, люди не всегда хотят прислушиваться к здравому смыслу, особенно если разумные слова говорит партнер по браку или душепопечитель. Постарайтесь не осуждать и не насмехаться над их новой идеей, как бы вы ни были убеждены в ее безрассудности. Вместо этого постарайтесь помочь подопечным всесторонне взвесить, продумать все возможные последствия и осложнения прежде, чем они ринутся навстречу опасности. Помогите им взглянуть на проблему с позиции людей, которых они уважают. Если подопечный думает сменить место жительства, карьеру или профессию, предложите ему не предпринимать никаких действий до тех пор, пока не будет закончена определенная домашняя работа. Когда окажется доступной дополнительная информация, запланированное изменение может показаться менее желательным, чем представлялось вначале.

Хотя чувства не всегда являются надежным руководителем, иногда мудро бывает прислушаться к человеческой интуиции. Я уже давно обнаружил (как и многие другие мужчины), что глупо продолжать двигаться вперед, если моя жена ощущает какое-то беспокойство от того или иного решения. Она неизменно оказывается права.

И всегда помогайте подопечным молиться и искать Божьего водительства перед тем, как решиться на какую-либо перемену. Если человек держится верного курса, внутри у него царит мир.

686 Martin Groder, "The Fine Line between Courage and Foolhardiness", *Bottom Line Personal!* (30 September 1986): 11, 12.

Многие конкретные проблемы среднего возраста обсуждаются более подробно в других главах этой книги⁶⁸⁷.

3. Работайте с семьями. Чуткая, отзывчивая и равнодушная семья может оказать большую помощь человеку в период средней зрелости. Христианский душепопечитель может помочь семье, особенно «второй половине» подопечного, постичь проблемы среднего возраста, научить поддерживать и ободрять его дома, участвовать в принятии решений, а иногда и в руководстве, и помочь справиться с проблемами тоски, скуки, утомления, перемены представления о самом себе, страхов, профессиональных фрустраций и семейно-брачных конфликтов. Супруги могут помочь друг другу установить и поддерживать более оптимальное половое общение. Иногда душепопечитель может рекомендовать книги подопечным или членам их семьи, чтобы лучше понимать свои проблемы⁶⁸⁸.

Конечно, семье придется нелегко, когда они будут помогать своему домочадцу, пытающемуся разрешить проблемы среднего возраста. Поскольку мужья и жены часто вступают в эту пору вместе, то помогать друг другу им бывает трудно. Супругам и другим домочадцам может понадобиться долготерпение, готовность понять установки человека, достигшего периода средней зрелости, и бросить им вызов, если это кажется мудрым. Подопечный может быть подвержен перепадам настроения, обладать унылым, скверным и неуживчивым характером, так что и членам его семьи время от времени могут понадобиться ободрение и совет душепопечителя.

4. Помогите в духовном просвещении. Библия написана, чтобы просветить нас о Боге и о нас самих. Страницы этой книги несут утешение и направляют всякого, кто находит время, чтобы вчитаться в нее. Это утешение и водительство не всегда приходит быстро и обычно не вызывает энтузиазма. Но постоянное общение с Богом дает нам возможность помнить, что Он всегда с нами и помогает нам через Святого Духа.

Один пастор, пережив кризис середины жизни, рассказал о своих переживаниях так, что это может ободрить других верующих, вступивших в эту пору жизни: «В начале этого кризиса я глубже осознал, что моим союзником был Сам Бог. Я мог говорить с Ним обо всем, в том числе даже о тех противоречивых побуждениях, которые были во мне, и, тем не менее, Он продолжал любить и принимать меня. Когда кризис нарастал и я впадал в тоску и постепенно отходил ото всего, я знал умом, что Бог все еще остается моим Другом, хотя сердцем этого я не воспринимал»⁶⁸⁹.

Предупреждение проблем среднего возраста

Карл Юнг как-то отметил, что у нас есть школы и колледжи, чтобы помогать людям подготовиться к периоду ранней зрелости, и нет колледжей для сорокалетних, которых следовало бы учить ориентироваться в сложностях жизни в пору средней зрелости⁶⁹⁰. Если бы на самом деле у нас были подобные колледжи, то времени бы на их посещение у большинства людей среднего возраста не было. Обеспечить такую подготовку и оказать помощь, необходимую в профилактике серьезных проблем в среднем возрасте, могут общественные учреждения, особенно церкви. Имеется по крайней мере три способа осуществления такой профилактической работы.

1. Научить ожиданию. Если бюро погоды вовремя оповещает население о надвигающейся буре, что дает возможность подготовиться и найти укрытие, то ущерб бывает не столь велик. Вот так же было бы полезно предупреждать людей, начиная лет с тридцати

⁶⁸⁷ См., напр., в главах о душепопечении проблем тревожности, супружества, полового общения, самоуважения и призвания.

⁶⁸⁸ Обратитесь к библиографическому перечню в конце данной главы. Некоторые из этих книг можно найти в церковных библиотеках.

⁶⁸⁹ Conway, *Men in Mid-Life*, 188.

⁶⁹⁰ Jung, *Psychological Reflections*, 121.

пяти, о близком переходе в период средней зрелости. Конечно, запугивать людей подобными предупреждениями не следует, и все же упоминать о переходном периоде середины жизни периодически надо, причем в сочетании с положительным отношением к среднему возрасту.

Средний возраст может быть временем проблем, особенно в первые годы пятого десятилетия, но это также период плодов и новых планов. В этом возрасте люди пускают корни, находят свое место в жизни и освобождаются от нужды и долга по воспитанию маленьких детей. По сравнению с молодыми людьми в возрасте ранней зрелости, люди в среднем возрасте часто лучше обеспечены, занимают более престижные места и руководящее положение в обществе, имеют больше возможностей путешествовать и становятся мудрее. Часть усилий в борьбе за материальный достаток третьего и четвертого десятилетия жизни остается в прошлом, что нередко обуславливает появление величайшей возможности для христианского служения. Следовательно, считать или подразумевать, что жизнь на пятом или шестом десятке лет не имеет смысла, никак нельзя⁶⁹¹. Людей следует предупреждать как о положительных, так и отрицательных сторонах этого периода жизни.

2. Просвещать. Во время семейных конференций, групповых дискуссий, лагерях отдыха для супружеских пар (в безмятежном ощущении тишины и уединения), занятий в воскресной школе и проповедей, приуроченных к определенным событиям, обсуждать проблемы среднего возраста можно и должно. Во многих церквях большинство мест в зале занимают люди, достигшие среднего возраста, и их семьи. Большинство из окружающих не осознают внутреннего смятения этих людей и не понимают, насколько универсальны трудности и переживания среднего возраста. Если же эти проблемы определить и признать, можно приняться за их разрешение и в разных обстоятельствах обсуждать с друзьями в доброжелательной атмосфере.

Церкви переполнены людьми среднего возраста, многие из которых ощущают собственные нравственные, духовные, эмоциональные и личностные недостатки. В церковных проповедях говорится о прощении, любви и принятии, и очень часто сами выступающие производят впечатление людей процветающих и непоколебимых, но при этом нет никаких признаков заботы или желания всесторонне обсудить важные проблемы. Многие уходят из церкви, разочарованные и неправильно понятые.

Это можно предотвратить, если обдуманно, аргументированно предупреждать, принимать и разрешать проблемы среднего возраста, особенно в рамках поместной церкви.

3. Обращаться. Вскоре после полувекового юбилея Рей Ортлунд помог братьям по вере, пересекшим пятидесятилетний рубеж, одним мудрым советом. «Не окружайте себя только ровесниками», — предложил он им. Если вы не прислушаетесь к этому совету, то «с вашей смертью умрет все, что вы знали, поскольку ваши ровесники умрут приблизительно в то же время! Делитесь же своим знанием с людьми, которые младше вас на двадцать–тридцать лет. И когда вас не станет, все, кого вы научили, будут еще двадцать–тридцать лет обучать других. Выходите за границы своего бытия!»⁶⁹²

О том же говорил и Эрик Эриксон, хотя более академическим языком: «Во избежание застоя в среднем возрасте и для плавного перехода в последующие годы, надо больше отдавать свои силы и знания следующему за нами поколению»⁶⁹³. Как указывалось выше,

691 Разменяв шестой десяток, я написал статью, в которой высказал мысль о том, что такой рубеж следовало бы отмечать. Я удивился не только положительным откликам, но и тому, как много людей отреагировало (где-то в пределах нескольких месяцев после своего 50-го дня рождения), чтобы поделиться своими чувствами в связи с этим юбилеем; см.: Gary R. Collins, "Something to Celebrate", *Christian Herald* 106 (November 1984): 32, 33; см. также: Herand Katchadourian, *Fifty: Midlife in Perspective* (San Francisco: W. H. Freeman, 1987); в юмористическом ключе об этом говорится: Bill Cosby, *Time Hies* (Garden City, N.Y: Doubleday and Co., 1987).

692 Ortlund and Ortlund, *The Best Half* 116.

693 Erik Erikson, *Childhood and Society*. 2d ed. (New York; Norton, 1963).

Эриксон называл это требование «генеративностью». Учителя обладают в этом смысле уникальными возможностями, однако обращаться к людям могут также и молодые руководители, душепечители, родители и все, трудящиеся в церкви. Когда люди, достигшие среднего возраста, делятся своими знаниями с другими, особенно с теми, кто младше, польза бывает как дающим, так и принимающим. Когда они обращаются к тем, кто младше или нуждается, то сами получают удовлетворение от того, что их жизнь может иметь смысл и стать полезной для других.

Предприниматели, писатели, редакторы журналов, руководители государства, душепечители, учителя и дикторы способны содействовать профилактике проблем среднего возраста, однако церковь может стать в этом смысле самой полезной. Люди верующие знают об исцеляющей силе любви и могут носить бремена ближних, поскольку это присуще истинным христианам. Подобная забота может стать жизненно важной поддержкой и помощью людям среднего возраста.

Заключительные замечания

Возможно, время от времени читатели этой книги будут видеть на ее страницах самих себя, и то же самое происходит и с ее автором. Готовя эту главу и переписывая ее для пересмотренного издания книги, я, например, остро осознавал свои трудности и победы в возрасте средней зрелости. При этом меня ободряло обновленное понимание того, что чувства и переживания среднего возраста, общие для всех людей, являются преходящими и могут содействовать духовному росту и личной зрелости⁶⁹⁴. С Божьей помощью мы можем помогать самим себе и своим подопечным в пору зрелости. Можно не бояться этой и любых других стадий жизни и справляться с постоянными переменами и проблемами так, чтобы возрастать в духе и вести такую жизнь, которая прославляет Бога и содействует исполнению Его замыслов. Такой, независимо от нашего возраста, и должна быть цель нашей жизни — автора этой книги, читателей и людей, которым мы служим и даем советы.

Библиография

- Conway, Jim. *Men in Mid-Life Crisis*. Elgin, 111.: David C. Cook, 1978[♦].
Conway, Jim, and Sally Conway. *Women in Midlife Crisis*. Wheaton, 111.: Tyndale, 1983[♦].
Levinson, Daniel J., et al. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf, 1978.
Mickey, Paul A. *Marriage in the Middle Years*. Valley Forge, Penn.: Judson, 1986[♦].
Ortlund, Ray, and Anne Ortlund. *The Best Half of Life*. Ventura, Calif.: Regal, 1976[♦].
Wright, H. Norman. *Seasons of a Marriage*. Ventura, Calif.: Regal, 1982[♦].
♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

694 В заключение этой главы следует, быть может, заметить, что средний возраст является критическим вовсе не для каждого человека; см.: Warren W. Wiersbe, "MidLife Crisis? Bah, Humbug!" *Christianity Today* 24 (21 May 1982): 26, 27.

Глава 15.

Поздний возраст

Почти все ее соседи согласились бы с тем, что госпожа Р. — удивительная дама.

Но кому как не этой удивительной даме знать, как одряхлела она телом за последние несколько лет. Теперь ей 83 года, она стала хуже слышать; от воспаления суставов у нее отекают кисти рук, особенно по утрам и в сырую погоду; она отдает себе отчет в том, что стала многое забывать и утратила силы и «энергию», которые были у нее несколько лет назад.

Подобно большинству пожилых людей, госпожа Р. не хотела бы обременять других заботой о ней. После смерти мужа она вот уже восемь лет живет одна в небольшой квартире, рядом с друзьями и добрыми соседями, которые помогают ей закупать продукты, но не так близко от семьи, как ей, быть может, хотелось бы. Один из ее сыновей развелся и живет холостяком в другом штате. Дочь с мужем служат миссионерами на Филиппинах. Другой сын живет по соседству, в получасе езды от ее дома. Это деятельный человек, у него трое детей — подростков и жена, которая тоже сумела сделать себе карьеру. Почти всегда по выходным кто-нибудь из семьи навещает госпожу Р., кроме того, сама она поддерживает с ними связь по телефону. Она знает, что семья в случае необходимости всегда поможет ей, но известно также и то, что дети и внуки слишком заняты и не всегда могут навещать ее.

По воскресным дням госпожа Р. чаще всего бывает на церковных собраниях, хотя ей трудно подниматься по лестнице, а зимой даже боязно выходить из дома; ей не всегда удается расслышать проповедь, и всегда бывает печально, когда она видит, сколько ее друзей физически одряхлело или умерло.

Госпожа Р. живет на небольшую пенсию, достаточную по ее потребностям; однако она беспокоится, что этих средств может не хватить на крупные медицинские расходы или на тот случай, когда она не сможет жить одна.

В общем и целом госпожа Р. старается лишний раз не беспокоиться. Она предпочитает сохранять умственную активность, размышляя о чем-либо, читая и поддерживая связь с друзьями. Дома у нее множество растений, о которых она нежно заботится, кроме того, она оставляет время для вязания и посещения соседей по дому. Соседям нравится ее веселый и отзывчивый характер.

«Много лет тому назад я поняла, что могу стать либо злой и недовольной всем старухой, либо женщиной милой и внимательной ко всем окружающим, — заявила она недавно. — Ну кому хочется находиться рядом с тем, кто все время говорит о своих проблемах; вот почему я стараюсь быть веселой».

Госпожа Р. может не понимать, что подобное отношение к людям делает ее не просто веселой. Такое отношение делает ее старость периодом жизни, приносящим большое удовлетворение, и позволяет ближним согласиться, что она и в самом деле удивительная дама.

Рональд Рейган отметил семидесятый день рождения через несколько дней после президентской инаугурации, возвестившей о том, что он приступил к самой тяжелой работе в мире. В прошлом диктор радио и актер кино, он начал новую карьеру, встав в строй деятелей, оставивших значительный след в жизни страны. Произошло это спустя много времени после того, как большинство его сверстников отправились на заслуженный отдых. Американский архитектор Франк Ллойд Райт построил несколько своих лучших зданий в возрасте после семидесяти лет, а впечатляющее сооружение Музея Гуггенхайма возвел в девяносто один год. Дуглас Макартур руководил операциями вооруженных сил ООН в Корее в возрасте семидесяти лет. Позднее, выступив в Конгрессе со словами: «Старые солдаты никогда не

сдаются, они только теряют силы»⁶⁹⁵, генерал начал новую карьеру и стал преуспевающим бизнесменом. Гитарист Андрес Сеговия исполнял классическую музыку на концертах в возрасте девяноста двух лет. Боб Хоуп⁶⁹⁶ и Джордж Бернс⁶⁹⁷ старели, но темпа артистической деятельности не снижали. Сэр Георг Солти⁶⁹⁸ дирижировал всемирно известным Чикагским симфоническим оркестром на гала-концерте в честь своего дня рождения, когда маэстро исполнилось семьдесят пять. Бабушка Мозес⁶⁹⁹ добилась известности в качестве художницы в возрасте восьмидесяти лет. Мир продолжал прислушиваться к советам Уинстона Черчилля, уважаемого политического деятеля Англии, даже когда он был в преклонном возрасте. Уже после восьмидесяти лет психолог Б. Ф. Скиннер и психоаналитик Эрик Эриксон написали книги, посвященные психологии стареющего человека⁷⁰⁰.

Могут сказать, что здесь говорится о людях исключительных. Мужчины и женщины с необычными способностями — всегда исключение, независимо от возраста⁷⁰¹. Однако вышеперечисленные знаменитости — и тысячи похожих на них, но не ставших таковыми — служат живым подтверждением того обстоятельства, что поздний возраст не обязательно приносит страдания, оцепенение и бездеятельность. Французский писатель Андре Моруа как-то заметил, что «старость есть не более чем дурная привычка, приобрести которую у занятого человека не хватает времени». Роберт Браунинг⁷⁰², наверное, согласился бы с ним, ведь именно он призывал читателей: «Старейте вместе со мной! Лучшее все еще впереди...»

Этот оптимизм разделяется не всеми. Египетский философ Птахотеф писал в 2500 г. до н. э., что «хуже старости беды нет». Ралф Уолдо Эмерсон сравнивал престарелых с «ветхой одеждой и мощами», а Уильям Шекспир писал, что, старея, человек впадает во «второе детство и полное забытие. Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего».

Как бы там ни было, количество пожилых людей растет в феноменальном темпе. Только в Соединенных Штатах, быть может, вследствие лучшей медицинской помощи, рационального питания и возрастающего интереса к проблеме физической подготовленности, число людей старше шестидесяти пяти лет за последние тридцать пять лет удвоилось. Каждый день количество людей, пересекших 65-летний барьер, увеличивается в нашей стране на шестнадцать тысяч. В начале следующего столетия, когда первые «бэби-бумеры» начнут выходить на пенсию, приблизительно 20 процентов населения будет старше шестидесяти пяти лет. Каждый год в научных журналах публикуется свыше тысячи статей, посвященных этой проблеме⁷⁰³, и неудивительно, что ученые, политические деятели и журналисты говорят о «седеющей Америке». Церкви уже помогают многим престарелым людям, а со временем, похоже, в душепопечении будет нуждаться все большее число престарелых граждан.

695 «Old soldiers never die, they just fade away». Слова из известной песни.

696 Боб Хоуп (1903-?), американский комик.

697 Джордж Бернс (1896-1996), американский комик и актер.

698 Георг Солти (1912-1997), венгерский дирижер.

699 Бабушка Мозес (1860-1961), американская художница, работавшая в стиле примитивизма.

700 B. F. Skinner and M. E. Vaughn, *Enjoy Old Age: A Program of Self-Management* (New York: Norton, 1983); and E. H. Erikson, J. M. Erikson, and H. Q. Kivnick, *Vital Involvement in Old Age: The Experience of Old Age in Our Time* (New York: Norton, 1986). Швейцарский душепопечитель Пол Турнье был сравнительно молод, когда выпустил книгу о старении: Paul Tournier, *Learn to Grow Old* (New York: Harper & Row, 1982).

701 Jeff Meier, "The Reason of Age", *Psychology Today* 20 (June 1986): 60-64.

702 Роберт Браунинг (1812-1889), английский поэт.

703 Jack C. Horn and Jeff Meier, "The Vintage Years", *Psychology Today* 21 (May 1987): 76-84, 89, 90.

Все (по крайней мере те люди, что моложе) согласятся с тем, что начало поздней зрелости находится в границах между 60 и 65 годами. Некоторые называют следующий двадцатилетний период «ранней старостью», а возраст восьмидесяти пяти и далее лет — «поздней старостью». Большая часть специалистов не находят смысла в такого рода классификациях⁷⁰⁴, поскольку они не учитывают того факта, что физически и психологически люди стареют в разном темпе. Среди 65-летних, например, отмечается широкий разброс показателей общего здоровья, социальных установок, навыков, верований, внешнего облика, умственной активности, духовной зрелости и способности справляться со стрессами и управлять жизнью⁷⁰⁵. Некоторые люди и в сорок лет кажутся стариками, между тем как другие, подобно госпоже Р., остаются бодрыми и энергичными даже в восемьдесят и старше лет. Для всех и каждого, тем не менее, процесс старения и приспособления к реальной действительности может стать источником новых проблем и задач. Эти проблемы и задачи зачастую могут решаться более эффективно с помощью христианского душепопечителя.

Библия и поздний возраст

Старость, как мы все знаем, явление не новое. В предыдущих поколениях стариков было относительно меньше, чем теперь, но они были всегда. Мафусаил, проживший 969 лет, представляет собой удивительный феномен, но и многие ветхозаветные патриархи жили немало — по сто и много более лет, к тому же это явление не ограничивалось библейскими временами.

Однако и по тем временам старых людей, по всей видимости, отвергали и пренебрегали ими. Хотя обществом и признавалось, что мудрость приходит с возрастом⁷⁰⁶, тем не менее псалмопевец молит Бога: «И до старости, и до седины не оставь меня, Боже»⁷⁰⁷. Даже в недавних поколениях старики отвергались.

Глава 12 Книги Екклесиаста, быть может, является самым совершенным библейским описанием старости. На рубеже XIX и XX веков психолог Дж. Стенли Холл назвал это описание наиболее пессимистическим из всех, когда-либо написанных⁷⁰⁸, и в то же время самым объективным. Написано, что люди, дожившие до позднего возраста, не находят удовольствия в своих летах. Дни бывают хмурыми, силы исчезают, занять себя часто нечем, зрение и слух слабеют, прибавляется страхов и приходит новое осознание близости смерти.

Не во всем, однако, надо видеть современную «суету сует». Все люди, в том числе и пожилые, могут найти смысл жизни, если имеют страх Божий и соблюдают Его заповеди⁷⁰⁹. Если у юношей — сила, то у пожилых — мудрость и опыт, за что их должно почитать⁷¹⁰. В свою очередь, пожилые люди должны быть бдительны, степенны, целомудренны, здоровы в вере, в любви, в терпении, не быть клеветниками, не порабощаться пьянству, учить добру⁷¹¹.

704 См. напр.: Carl Eisdorfer, "Conceptual Models of Aging: The Challenge of a New Frontier", *American Psychologist* 38 (February 1983): 197–202.

705 Некоторые из этих различий обсуждаются: B. F. Skinner, "Intellectual Self-Management in Old Age", *American Psychologist* 38 (March 1983): 239–244; Richard S. Lazarus and Anita DeLongis, "Psychological Stress and Coping in Old Age", *American Psychologist* 38 (March 1983): 245–254; and Susan Folkman et al., "Age Differences in Stress and Coping Processes", *Psychology and Aging* 1 (June 1987): 171–184.

706 Иов. 12:12.

707 Пс. 70:18.

708 См.: C. Gilhuis, *Conversations on Growing Older* (Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1977), 19–21.

709 Еккл. 12:13.

710 Лев. 19:32; Прит. 16:31; 20:29.

711 Тит. 2:2,3.

Таковыми должны быть пожилые люди, особенно это относится к сообществу верующих. Христианину вменяется почитать родителей, ибо сказано: «Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле»⁷¹². Это обещание является, несомненно, весьма категорическим.

Итак, Библия реалистически описывает период старости, положительно оценивает его и советует совершенно определенное поведение в отношении пожилых людей. Их надо почитать, и любить, и заботиться о них. Иного выбора у христиан нет⁷¹³.

Причины проблем позднего возраста

Пэт Мур, промышленный дизайнер; ей было 26 лет, когда она решила понять, как адаптируются люди к неизбежному ограничению физических возможностей в позднем возрасте и как в старости переживается отношение окружающих. Она начала с того, что обратилась к профессиональному гримеру, который научил ее пользоваться гримом и седым париком. Чтобы затуманить зрение, молодая женщина мазала глаза детской мазью. Чтобы представлять малоподвижность суставов, она носила под верхней одеждой шины, перевязанные бинтами, а чтобы хуже слышать, пользовалась ушными затычками. И вот, напоминая видом женщину, разменявшую девятый десяток, она начала выходить на городские улицы в плохую погоду. В течение трех лет, посетив в деловых поездках сотню с лишним городов четырнадцати штатов и двух канадских провинций, молодая женщина всякий раз старалась не упустить возможности провести несколько часов в облике старой женщины, чтобы исследовать то, как реагируют на это люди.

В ходе этих опытов Пэт Мур вступала в контакт со многими интересными людьми, проявлявшими чуткость к потребностям «пожилой» женщины. Она обнаружила, что пожилых людей тревожить способно многое, и одновременно убедилась, с ее слов, в том, «что старики ноют и жалуются обычно меньше (несмотря на то что поводов к тому имеют предостаточно) остальных людей, с которыми приходилось сталкиваться»⁷¹⁴. Однажды Пэт была избита и ограблена группой подростков в возрасте 12–13 лет. К своему удивлению, нетерпимость и критическое отношение окружающих так запугали ее, что она стала соглашаться с тем, что стариков уважать не за что. Несколько раз она заходила в одни и те же магазины (в первый раз загримированная под старую женщину, во второй — без грима) и делала одинаковые покупки. И всякий раз продавцы относились к ней по-разному. Они проявляли большую нетерпимость и отрицательное отношение к «пожилой» Пэт Мур.

Из этих наблюдений не следует делать вывода о том, что жизнь бывает трудной у всех стариков. Для многих поздние годы *становятся* временем умиротворения и счастья. Если процент депрессивных расстройств и самоубийств в позднем возрасте выше аналогичных показателей в младшем возрасте, то процент психических расстройств в позднем возрасте, по всей видимости, ниже, чем в более молодом⁷¹⁵. Не все люди, достигшие 65 и более лет, одиноки и хворают, не все страдают от скуки и бедности, не все печалются и не все проявляют интеллектуальную слабость или поддаются манипуляциям. Эти факты надо выделить, чтобы читатели, размышляя над сказанным, понимали, что в поздние годы подобные проблемы и бедствия преследуют не всех людей и не всегда.

Причины проблем позднего возраста можно сгруппировать в несколько категорий.

⁷¹² Еф. 6:3.

⁷¹³ Tim Stafford, "The Graying of the Church", *Christianity Today* 31 (6 November 1987): 17–22; см. также: Robert M. Gray and David O. Moberg, *The Church and the Older Person*, rev. ed. (Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1977).

⁷¹⁴ Pat Moore with Charles Paul Conn, *Disguised!* (Waco, Tex.: Word, 1985), 62.

⁷¹⁵ David B. Larson, Alan D. Whanger, and Ewald W. Busse, "Geriatrics", in *The Therapist's Handbook: Treatment Methods of Mental Disorders*, ed. Benjamin B. Wolman, 2d ed. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1983): 343–388.

1. Органические причины. По мере старения наши тела теряют силу; вместе с тем процесс старения у разных людей происходит с разной скоростью. Физическая сила идет на убыль быстрее, если организм человека ослаблен перенесенными в прошлом болезнями и нарушениями иммунной системы. Организм изнашивается быстрее также вследствие гиподинамии (дефицита физических упражнений) или отсутствия отдыха, непрерывно действующих факторов загрязнения окружающей среды или нездоровых производственных условий, злоупотребления табаком и алкоголем. Иногда корнем зла выступают стрессы, мешающие нормальному функционированию организма, и всем известно также, что личные психологические установки могут оказывать значительное воздействие на тип и скорость развития хронических заболеваний⁷¹⁶. Эти органические изменения можно рассмотреть, по крайней мере, с четырех сторон.

1) Косметические изменения. Серые и поредевшие волосы, потеря зубов, уменьшение веса, морщинистая кожа, в том числе мешки под глазами, темные пятна на кистях рук и запястьях являются изменениями, которые начинают появляться задолго до шестидесяти пяти лет, но в поздние годы этих проявлений старения уже не спрячешь или не сможешь проигнорировать их, как раньше. В условиях культуры, которая превозносит молодость и физическую привлекательность, эти свидетельства позднего возраста могут влиять на самооценку человека, чувство собственного достоинства и уверенность в безопасности. Проблема может усугубляться тем, что пожилые люди перестают заботиться о внешнем виде и опускаются так, что производят впечатление унылых, «как в воду опущенных» и неопрятных.

2) Сенсорные изменения. Хорошо известно, что старые люди уже не могут видеть или слышать, как могли раньше. Кроме того, отмечаются изменения вкуса и обоняния, малоподвижность суставов, нарушения двигательной функции, снижение физической силы, падение энергетического потенциала, замедление реакций, изменения кинестетической чувствительности (из-за чего пожилым людям труднее сохранять равновесие), а также заметные нарушения памяти. Эти изменения наступают исподволь (реже как «потрясение») и могут, как показала Пэт Мур, создавать существенные помехи при передвижении и езде.

3) Системные изменения. В физиологических изменениях и переменах можно убедиться на примере изменений органов и систем организма. Например, кости скелетной системы становятся хрупкими, перестают выдерживать прежние нагрузки и срастаются значительно медленнее, чем раньше. Двигательную активность пожилого человека часто ограничивает, порождая болевые ощущения, ревматоидный артрит. Миллионы женщин страдают от остеопороза, приводящего к болям, нарушениям движения и деформации позвоночника.

Другие изменения происходят в центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, репродуктивной системах и в желудочно-кишечном тракте. В процессе старения люди учатся адаптироваться к этим переменам. Например, они избегают пищи, которая может расстроить деятельность желудка, и принимают меры по предотвращению сердечных приступов и других сердечно-сосудистых болезней.

Вместе с тем иногда органические перемены порождают старческую ипохондрию. Пожилые ипохондрики большей частью жаловались на плохое здоровье и в молодые годы, однако в поздние годы их больше тревожит состояние организма и затраты на медицинскую помощь. В результате они много говорят о симптомах и посещают врачей, хотя в лечении не нуждаются⁷¹⁷.

⁷¹⁶ Дополнительные сведения по данному вопросу см.: Molly S. Wantz and John E. Gay, *The Aging Process: A Health Perspective* (Cambridge, Mass.: Winthrop, 1981); Siegfried Kra, *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss* (New York: McGraw-Hill, 1986).

⁷¹⁷ Paul T. Costa, Jr., and Robert R. McCrae, "Hypochondriasis, Neuroticism, and Aging: When Are Somatic Complaints Unfounded?" *American Psychologist* 40 (January 1985): 19–28.

4) Сексуальные изменения. В процессе старения репродуктивные возможности организма слабеют, однако было бы неверным считать, что при этом уменьшается сексуальный интерес и половая активность. Пожилые люди нуждаются в физической близости и человеческих связях в той же мере, что и молодые. Сексуальные переживания, приносящие удовлетворение, возможны в поздние годы для обоих полов⁷¹⁸.

Действительно, пожилые пары достигают сексуальной разрядки не так быстро, как в молодые годы, да и сила ее может уменьшаться, и все же у многих пожилых в процессе старения сексуальная активность и способность получить удовлетворение нарастают. Шутки о старости как о «времени, когда человек флиртует с девушками, хотя не помнит зачем» или о сексе в зрелые годы и позднее как о закономерном переходе «от трехразового секса в неделю к одноразовому с третьей попытки и далее хотя бы как-нибудь»⁷¹⁹ — все это юмор пополам с горечью, который считает половое общение в пожилом возрасте как нечто вредное или распутное. Именно в этом уверены многие пожилые люди, и потому избегают любого полового общения, физической близости и тактильных проявлений нежности к партнеру по браку⁷²⁰.

5) Болезни и недомогания. Многие годы этот период рассматривался как время развития неизбежных хронических недомоганий, заболеваний, приводящих к инвалидности и утрате мобильности. Но думать так было бы неверно. Согласно различным исследованиям, по крайней мере половина всех людей в возрасте от 75 до 84 лет не имеют таких проблем со здоровьем, которые требовали бы особого ухода или как-то ограничивали бы их активность. Даже с наступлением поздней старости, то есть в возрасте старше 85 лет, более трети опрошенных сообщают об отсутствии существенных ограничений, связанных с плохим здоровьем. Большая часть пожилых людей (около 80 процентов людей старше 65 лет) отмечают у себя по крайней мере одно из четырех основных хронических заболеваний пожилого возраста (артрит, высокое кровяное давление, падение слуха и заболевание сердца), однако все это органические изменения, к которым многие люди приспосабливаются без резкого снижения активности или перемены стиля жизни⁷²¹.

Такая оптимистическая картина не должна скрывать реальности общих органических проблем, которые действительно возникают с возрастом. В конце концов в процессе старения большинство людей страдают от многих болезней, как, например, рак или серьезные сердечные недомогания, и время от времени те или иные органы начинают «выходить из строя». Всякая болезнь может порождать тревогу, ограничивать подвижность и приводить в уныние. Если человек здоров, то поздние годы могут стать для него интересным и приятным периодом жизни, когда же болен — то ужасным и тоскливым⁷²².

2. Психофизиологические причины. Тысячи научно-исследовательских изысканий предпринимались с целью определить степень снижения творческой силы, памяти, интеллектуальных способностей и возможностей обучаться⁷²³. Хорошо известно, что время

718 K. Ludeman, "The Sexuality of the Older Person: Review of the Literature", *Gerontologist* 11 (1981): 203–208; см. также: Edward M. Brecher, *Love, Sex, and Aging* (Boston: Little, Brown, 1983).

719 Игра слов «tri-weekly, to try-weekly, to try-weakly».

720 Barbara P. Payne, "Sex and the Elderly: No Laughing Matter in Religion", *Journal of Religion and Aging* 3 (Fall–Winter 1986); 141–152.

721 Anastasia Toufexis, "Older — But Coming on Strong" *Time*, 22 February 1988, 76–79.

722 Lewis Aiken, *Later Life* (Philadelphia: Saunders, 1978), 28.

723 Многие из этих исследований обобщены в книге: J. E. Birren and K. W. Schaie, eds., *Handbook of the Psychology of Aging*, 2d ed. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1985); см. также: John W. Santrock, *Adult Development and Aging* (Dubuque, Iowa: William C. Brown, 1985); Leonard W. Poon, ed. *Aging in the 1980s: Psychological Issues* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1980); Kra, *Aging Myths*.

реакции у престарелых людей увеличивается, мышление протекает с меньшей скоростью, новые идеи усваиваются с трудом, медленно формируются новые навыки и значительно снижается объем кратковременной памяти. Однако нередко престарелым людям, опирающимся на мудрость, те или иные отклонения в умственной деятельности компенсировать все-таки удается. Прилагая дополнительные усилия, в поздние годы они способны творить, проявлять интеллектуальную восприимчивость и способность к обучению⁷²⁴. Однажды известный психолог Б. Ф. Скиннер, выступая перед переполненной аудиторией на съезде психологов, говорил о собственном методе адаптации к переменам в старости; в связи с этим он перефразировал мудрое высказывание Самьюэла Джонсона следующим образом: «Господа, стареющий лектор как собака, ходящая на задних лапах. Она делает это не очень хорошо; но вы все удивляетесь тому, что она вообще может вытворять такое»⁷²⁵.

Процесс снижения умственной активности в позднем возрасте особенно заметен в повседневных ситуациях, когда пожилому человеку приходится принимать быстрые решения, например, тормозить во избежание опасности. Зная об увеличении времени реакции, многие люди привыкают действовать осторожно, что сердит многих водителей более молодого возраста, движущихся за водителем пожилого возраста.

Компенсировать ухудшающиеся умственные способности, однако, удастся не всегда, так что некоторые люди и не пытаются это сделать. Старому человеку, обреченному на тоскливое пенсионное бездействие, опечаленному смертью друзей и расстроенному невозможностью перемещаться, не остается ничего другого, как предаваться мечтаниям о «добрых старых временах». Настоящее порождает тревогу, а на будущее мало надежды, так что остается обращаться к прошлым воспоминаниям, которые искажаются временем, так как человеку свойственно забывать о болезненном и неприятном. Подобное бегство в прошлое иногда содействует дезориентировке и одряхлению, которые вначале могут быть скорее психологическими, чем органическими.

В прошлом душепопечители были склонны игнорировать или опускать, казалось бы, бесконечные, наводящие тоску и монотонные рассказы старых людей о былом. Однако в последнее время геронтологи и другие специалисты пришли к выводу, что воспоминания, особенно те из них, которые обсуждают и которыми делятся, могут помочь старым людям, обращаясь к прошлому, достигать лучшего понимания настоящего и будущего⁷²⁶.

3. Экономические причины. С выходом на пенсию человек перестает трудиться на производстве; для многих это означает уменьшение доходов, снижение жизненного уровня, что вынуждает приспособливаться к пенсионной шкале оплаты, часто отстающей от роста инфляции. В книге, посвященной проблеме старения населения Америки (эта книга была удостоена Пулитцеровской премии), один писатель повествует о трагедии миллионов людей, которые живут в обществе изобилия, но, старея, превращаются в нищих⁷²⁷. Это ведет к

724 Все больше свидетельств поступает в пользу того, что познавательные способности и навыки разрешения проблем в поздние годы мало зависят от календарного возраста и определяются скорее такими факторами, как уровень образования, интеллектуальная активность, вербальные способности и совместная деятельность; см.: Tannis Y. Arbuckle, Dolores Gold, and David Andres, "Cognitive Functioning of Older People in Relation to Social and Personality Variables", *Psychology and Aging* 1 (March 1986): 55–62; Steven W. Cornelius and Avshalom Caspi, "Everyday Problem Solving in Adulthood and Old Age", *Psychology and Aging* 2 (June 1987): 144–153.

725 См.: *APA Monitor* (October 1982).

726 Mark Kaminsky, *The Uses of Reminiscence: New Ways of Working with Older Adults* (New York: Haworth Press, 1984).

727 Robert N. Butler, *Why Survive? Being Old in America* (New York: Harper & Row, 1975).

росту преступности среди пожилых людей; многие из них начинают красть, поскольку это остается для них, по всей видимости, единственным способом выжить⁷²⁸.

Подобное экономическое положение порождает такие проблемы, как необходимость искать место проживания, доступное по цене; средства для оплаты расходов на медицинское обслуживание, транспортные расходы и для поддержания контактов с друзьями, а также проблемы самоуважения, возникающие при нехватке средств и, возможно, при необходимости обращения за общественной помощью. Экономические проблемы и нужды людей пожилого возраста являются предметом особого интереса и заботы социальных работников и социологов, которые наблюдают пагубные последствия финансовых затруднений в позднем возрасте⁷²⁹.

4. Межличностные причины. Чтобы адекватно действовать, люди нуждаются в людях, с которыми можно встречаться и делиться мыслями и чувствами. Окружающие помогают нам, ободряют, не дают отрываться от реальности и позволяют ощущать себя нужными другим.

У многих престарелых людей происходит резкое уменьшение числа подобных социальных связей. Выход на пенсию изолирует человека от профессиональной среды. Друзья и родственники, включая супруга, часто умирают, оставляя переживших их старых людей без сверстников, от которых могла бы исходить моральная поддержка. Ухудшение здоровья не дает возможность оставить дом, а друзья могут поменять место жительства; между тем взрослые дети бывают иногда слишком заняты, слишком далеко, а иногда слишком критически настроены, чтобы поддерживать с ними связь. Все это ведет к тому, что старые люди, бывает, уклоняются от социального общения, чувствуя, что они теперь никому не нужны, бесполезны, а иногда и к эгоцентризму, способному приблизить преждевременную смерть. Тенденция самоизоляции от близких может наблюдаться даже в интернатах для престарелых, где людей окружают другие старики. И, наоборот, как показывают исследования, старые люди, которые имеют одну или более близких связей, чувствуют себя счастливее, лучше приспособлены к среде и имеют лучшее психическое здоровье, чем те, кто не имеет подобных доверенных лиц⁷³⁰.

Объективные данные свидетельствуют, что многие люди в поздние годы подвергаются жестокому обращению в интеллектуальном, финансовом и физическом смысле со стороны детей и других членов семьи. Большинство подобных жертв слишком слабы, чтобы защитить себя, не могут или не хотят доносить о жестоком обращении с собой и часто попадают в зависимость от тех, кто причиняет им боль и оскорбляет. Мало найдется подобных проблем, которые возбуждали бы такое великое сострадание и гнев отзывчивых душепопечителей⁷³¹.

728 Joan Wolinsky, "The Offender as Victim", *APA Monitor* (May 1982): 17, 32; в этой статье сообщается о первой такого рода конференции по вопросам преступности в зрелом возрасте.

729 См., напр.: Beth B. Hess and Elizabeth W. Markson, *Aging and Old Age* (New York: Macmillan, 1980); and Louis Lowry, *Social Work with the Aging: The Challenge and Promise of the Later Years*, 2d ed. (New York: Longman, 1985). Согласно последним исследованиям, эти социальные перемены представляются одновременно и парадоксальными, и обнадеживающими: A. Pifer and L. Bronte, *Our Aging Society: Paradox and Promise* (New York: Norton, 1986).

730 Dennis Pelsma and Mary Flanagan, "Human Relations Training for the Elderly", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 52, 53.

731 Select Committee on Aging, *Elder Abuse: A National Disgrace* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1985); Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Ward, 1987); Jane E. Myers and Barbara Shelton, "Abuse and Older Persons: Issues and Implications for Counselors", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 376–380. Оскорбление и жестокое обращение подробно освещены в гл. 20 и в книге: Mary

5. Причины, обусловленные всеобъемлющей самооценкой. На основании впечатлений, полученных во время опытов с переодеванием, Пэт Мур решила, что наихудшим проявлением старости, быть может, является «ошеломляющее чувство, что все вокруг дают тебе понять, что ты никому не интересен». Медленное передвижение «старухи», казалось, изводило людей с таким постоянством, что временами она не могла не приходить к мысли: «Вы правы, от меня одни проблемы. Я действительно ничего не стою по сравнению с вами, так что мне лучше уйти с вашей дороги как можно быстрее, а то вы рассердитесь на меня»⁷³².

Уверенность и самоуважение старых людей часто подрываются недоразумениями и предрассудками людей, полагающих, что старые люди слишком дряхлы, чтобы принимать решения, заниматься полезным трудом, творить новое, брать ответственность на себя или отправляться в далекое путешествие в одиночку. Когда с пожилыми людьми обращаются как с детьми и считают их некомпетентными, им легко почувствовать себя бесполезным и незначительным. Нет ничего удивительного в том, что многие старые люди имеют о себе низкое мнение и считают себя ничего не стоящими людьми⁷³³.

Согласно некоторым свидетельствам, законодатели, представители средств массовой информации, профессионалы из сферы психологии и медицины, верующие, рекламодатели, торговцы, предприниматели и даже академические психологи — все виновны в *возрастной дискриминации*. Возрастная дискриминация — это одно из предубеждений, которое унижает старость, приводит к дискриминационным действиям в отношении пожилых людей, на основании того, что «молодые лучше». Как и любая другая, возрастная дискриминация порождает проблемы у своих жертв и усугубляет процесс дальнейшего снижения самооценки старого человека⁷³⁴.

Для одних важнейшим событием, повлиявшим на снижение самоуважения, становится выход на пенсию. Выход на пенсию, с нетерпением ожидаемый и доставляющий многим людям удовольствие, может стать намеком на то, что общество считает их слишком дряхлыми, чтобы они могли трудиться, после чего их доходы и чувство самоуважения в существенной степени понижаются.

Милдред Ванденбург — уверенная в себе христианка, приступившая к миссионерскому служению в позднем возрасте, однажды так описала три этапа отхода от активной деятельности⁷³⁵. Стадию *поднимайся-и-иди* можно назвать временем восторженного участия в различных предприятиях, проектах и путешествиях, которые ты давно хотел совершить, но из-за работы и других обязанностей оставлял на будущее. Не понимая этого, люди постепенно скатываются в стадию *отчего-это-мне-так-скучно*, в которой самым важным становятся удобства и все меньше хочется предпринимать некие необязательные усилия. Затем, как пишет Ванденбург, «если не пробиться самой и не сделать себе карьеру или если кто-то не выведет тебя из апатии и летаргии, ты вступаешь в третью и последнюю стадию — *полный провал*».

Этот доходчивый анализ ведет к хорошо обоснованному заключению: есть большая разница в том, как разные люди адаптируются к пенсионному возрасту и соответствующим изменениям самооценки. Находясь в определенной зависимости от факторов здоровья, финансовой стабильности, социальных установок и меры жизненного успеха, некоторые

Joy Quinn and Susan K. Tomita, *Elder Abuse and Neglect: Causes, Diagnosis, and Intervention Strategies* (New York: Springer, 1986).

732 Moore, *Disguised*!76.

733 James A. Thorson and Bruce J. Horacek, "Self-Esteem, Value, and Identity: Who Are the Elderly Really?" *Journal of Religion and Aging* 3 (Fall-Winter 1986): 5–16.

734 В мартовском (1988 г.) выпуске журнала «American Psychologist» помещено несколько статей, посвященных возрастной дискриминации; см. напр.: Douglas C. Kimmel, "Ageism, Psychology, and Public Policy", *American Psychologist* 43 (March 1988): 175–178.

735 Mildred Vandenburg, *Fill Your Days with Life* (Ventura, Calif: Regal, 1975), 95.

люди радостно встречают выход на пенсию и, умея справляться с тревогой, могут наслаждаться золотыми годами. У других успехи в совладании со стрессом пенсионного возраста не такие большие. Неспособные или нежелающие смело встретить бедствия позднего возраста, эти люди гnevаются, осуждают себя и винят других в несчастьях и трудностях бытия и в своих неудачах в достижении целей. Эти люди обладают низкой самооценкой и часто впадают в депрессию⁷³⁶.

Однако и здесь мы наблюдаем индивидуальные различия. Оказывается, люди, которые лучше всех адаптируются к пожилому возрасту, были хорошо адаптированы к жизни еще перед выходом на пенсию, имели реалистическое понимание собственных сил и слабостей, продумали и провели определенную подготовку к этому периоду прежде, чем он наступил; они положительно оценивали собственную личность и в молодости. Приспособленность, социальные установки и отношение к собственной личности в возрасте сорока и младше лет могут быть наилучшим прогностическим признаком, указывающим на то, каким будет человек в последующие десятилетия.

6. Специфические факторы. Как влияет на пожилых людей техника? Какое воздействие оказывают стремительные социальные перемены на людей, которым хотелось бы, несмотря на замедление темпа жизни, не отставать от современности? Не приведут ли технические достижения к возникновению у пожилых людей дополнительных проблем?⁷³⁷ Недавно руководящий работник одной из корпораций говорил о своем разочаровании на тридцать первом году работы в компании. «Я обладаю всем необходимым опытом в своем бизнесе, — размышляет он, — однако свежее испеченные выпускники колледжа, знакомые с новшествами компьютерного мира и информационного поиска, представляют для компании ценность, вероятно, большую во многих отношениях».

Технологические сдвиги — это лишь один из примеров особых забот⁷³⁸, которые осложняют жизнь некоторым пожилым людям. Для многих адаптация к жизни в поздние годы осложняется расизмом, дискриминацией по половому признаку, алкоголизмом, ограничением физических возможностей, включая глухоту и слепоту, ограничением отношений с соседями, преступностью, политической коррупцией или некомпетентностью, снижением государственных ассигнований, повреждением дома или местными предрассудками в отношении пожилых граждан. Душепопечители часто игнорируют подобные вопросы, но как раз они-то и оказывают сильное влияние на многих пожилых людей.

7. Духовные и экзистенциальные факторы. Процесс старения, ухудшение здоровья и уход из жизни друзей — все это сталкивает нас лицом к лицу с реальностью и неизбежностью смерти. Для многих это означает также и сам по себе страх смерти, и болезненную неопределенность о существовании или отсутствии жизни после смерти. Некоторые достигают старости с бременем вины и с горечью былых неудач, с которыми не умеют справиться. Один пенсионер описал, как он пришел к мысли, что «теперь на самом деле уже ничто не зависит» от него. Это заставляет его задаваться вопросом, зачем ему теперь заниматься чем-то, если даже до всего того, что он совершил на протяжении

736 Morton A. Lieberman and Sheldon S. Tobin, *The Experience of Old Age: Stress, Coping, and Survival* (New York: Basic Books, 1983). Беглый обзор с описанием депрессивных расстройств и других важных проблем зрелого возраста можно найти: Peter M. Lewinsohn and Linda Ten, *Clinical Geropsychology: New Directions in Assessment and Treatment* (New York: Pergamon, 1983).

737 Этот вопрос обсуждается: Gari Lesnoff-Caravaglia, "Liberation or Repression", *Generations: In-Depth Views of Issues in Aging* 11 (Fall 1986): 12–14.

738 Этот термин используют: Robert N. Butler and Myrna I. Lewis, *Aging and Mental Health*, 3d ed. (St. Louis: Mosby, 1982).

предыдущей жизни, никому и дела нет. Из-за этого он впал в депрессию и занялся поиском смысла жизни лишь теперь, когда достиг позднего возраста⁷³⁹.

Именно в это время церковь и могла бы помочь старым людям, но многие из них уже не в силах посещать церковные богослужения. Если они и появляются в церкви, то в собраниях, где делают упор на молодежные программы, семейные служения и клубную активность супружеских пар, они чувствуют себя нежеланными, к ним там относятся неприветливо. Даже проекты церковных зданий со множеством высоких ступенек и без туалетов на первом этаже прозрачно намекают на то, что старых людей (особенно с проблемами) здесь не жалуют. Церквам следует стремиться удовлетворять духовные нужды пожилых людей, не умножая их страданий⁷⁴⁰.

Последствия позднего возраста

Чтобы понимать переживания стареющих людей, душепопечитель может воспользоваться одним из наиболее действенных методов — смотреть на жизнь их глазами. Задайтесь вопросом, каким было бы ваше самочувствие, если бы у вас исчезало здоровье, не было возможности заняться полезным трудом, доходы ваши постоянно уменьшались, друзья уходили из жизни, интеллектуальная активность и мобильность падали. Прочувствуйте, что стоит за словами «быть одиноким, отвергнутым обществом», в котором нет почтения к старости, и жить в районе, где растет преступность, причем у вас нет ни сил, ни проворства, чтобы бежать или защитить себя. Если представить себе возможные мысли и чувства старого человека, можно лучше понять последствия старения. От этого можно стать более благожелательным и действенным душепопечителем.

О последствиях старения, касающихся представлений о самом себе, эмоций, межличностных отношений, стиля жизни и умственных возможностей, уже упоминалось. Процесс старения может привести также к дополнительной тревоге о будущем, жалости к себе, материальным затруднениям, депрессивных расстройств настроения и иногда к попыткам самоубийства. Суицид среди пожилых людей, особенно мужского пола, весьма распространен⁷⁴¹; кроме того, в последнее время нарастает, по всей видимости, число убийств из милосердия членами семейств, которые тяжело переживают страдания любимых людей в старческом возрасте⁷⁴².

В фундаментальном труде, посвященном исследованию отношения пожилых людей и церкви, Роберт М. Грей и Дейвид Моберг дали обобщенную картину последствий старения:

Отсутствие почтения к престарелым гражданам, все больший акцент на молодежных проблемах и автоматизация производства лишили десятки тысяч пожилых американцев той или иной социальной роли в нашем обществе. Эти проблемы, а также масса других, на которые имеются ссылки в этой книге и других материалах, усугубляют чувство отчаяния, столь часто встречающееся у пожилых

739 Robert Kastenbaum, "The Search for Meaning", *Generations: In-Depth Views of Issues in Aging* 11 (Spring 1987): 9–13.

740 Обсуждение вопроса о роли церкви в работе с пожилыми людьми см.: Carl LeFever and Perry LeFever, eds., *Aging and the Human Spirit: A Reader in Religion and Gerontology* (Chicago: Exploration Press, 1981); and Michael C. Hendrickson, "The Role of the Church in Aging: Implications for Policy and Action", *Journal of Religion and Aging* 2 (Fall–Winter 1985–1986): 5–16.

741 Nancy J. Osgood, "Suicide and the Elderly", *Generations: In-Depth Views of Issues in Aging* 11 (Spring 1987): 47–51; Edward Paul Cohn, "Suicide among the Elderly: The Religious Response", *Journal of Religion and Aging* 3 (Fall–Winter 1986): 165–180.

742 Bruce Hilton, "As Funds for Elderly Dry Up, Mercy Killing Rises", *Chicago Tribune*, 25 January 1987.

людей. Они приходят к разочарованию и утрачивают иллюзии, когда наступает «время жатвы»; они находят, что так называемые «золотые годы» являются периодом относительной бедности; чувствуют себя не у дел, переживают из-за невозможности участвовать по мере сил в экономической жизни страны; расстроены уменьшением доходов, что обычно происходит с выходом на пенсию, и проживают в некомфортабельном и нездоровом жилье; так что нет ничего удивительного в том, что большинство пожилых людей так плохо приспособлены к жизни. Перед церковью стоит огромной важности задача — помочь в решении проблем, связанных с экономическим положением множества наших престарелых сограждан⁷⁴³.

Душепопечение в позднем возрасте

Большинство пожилых людей могут обиходить себя сами, с небольшой помощью или вообще без помощи других. Однако в связи со стрессами пожилого возраста многие люди сталкиваются с личными проблемами, которые могут быть уменьшены с помощью действенного душепопечения⁷⁴⁴. К сожалению, многие люди не получают такой помощи, по всей видимости, потому, что эта возрастная группа склонна избегать душепопечения, не знает, куда обратиться за помощью, чтобы справиться со стрессами, или не в состоянии оплатить расходы по душепопечению. Однако чаще всего причиной недостаточности такой помощи может быть возрастная дискриминация, осуществляемая профессионалами, которые придерживаются предрассудков и проявляют пессимизм в отношении того, что пожилых людей можно изменить в принципе; или им неприятно работать с ними, так что даже если бы пожилые люди обратились к ним, то, по всей видимости, из этого действительно ничего хорошего не получилось⁷⁴⁵. Итак, лучше всего начать обсуждение вопросов душепопечения пожилых людей с проверки социальных установок самого душепопечителя.

1. Самоанализ душепопечителя. Как вы относитесь к людям пожилого, преклонного возраста? Разделяете ли вы некоторые общие стереотипы, согласно которым пожилые люди некомпетентны, бесполезны, ведут себя как дети, консервативны, брюзгливы и поглощены физическими проблемами?

Возмущают ли вас старые люди, уважаете ли вы их и не пытаетесь ли избегать их? Не считаете ли вы, что душепопечение пожилых людей — это лишняя трата времени?

Чтобы душепопечитель мог быть полезным, он должен отказаться от подобных установок. Просите Бога сделать вас более сострадательным и любящим. Затем поговорите с некоторыми из пожилых людей о том, как им живется, какие перед ними встают проблемы и в чем они нуждаются. С предрассудками бороться лучше всего с помощью прямого обсуждения тех или иных вопросов с людьми, в отношении которых мы придерживаемся отрицательного мнения. Во время такого собеседования ваши установки, по всей видимости, изменятся, и вы увидите пожилых людей такими, какими они являются в действительности:

⁷⁴³ Gray and Moberg, *The Church and the Older Person*, 35; приводится с разрешения.

⁷⁴⁴ A. G. Awad et al., eds., *Disturbed Behavior in the Elderly* (New York: Pergamon, 1987).

⁷⁴⁵ Butler and Lewis, *Aging and Mental Health*, 175–178; Edmund Sherman, *Counseling the Aging: An Integrative Approach* (New York: Free Press, 1981); Margaret Gatz and Cynthia G. Pearson, "Ageism Revised and the Provision of Psychological Services", *American Psychologist* 43 (March 1988): 184–188; Melinda Dell Fitting, "Ethical Dilemmas in Counseling Elderly Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (January 1986): 325–327.

достойными человеческими существами, возлюбленными Богом. И только тогда вы сумеете заняться более действенным душепопечением пожилых людей.

2. Медицинский осмотр и душепопечение. Многие проблемы в позднем возрасте развиваются или усугубляются вследствие медицинских проблем. Поэтому пожилым людям следует проходить регулярный медицинский осмотр у компетентного врача. Такие врачи могут давать советы по охране здоровья вообще и, в частности, по другим медицинским проблемам, которые находятся вне сферы подготовки и компетенции душепопечителей немедицинского профиля. В связи с наблюдением у врача, у людей улучшается самочувствие, и тогда часть их психологических проблем каким-то образом решается, а с другими удается справляться более успешно.

Пожилые люди неплохо осведомлены о болезни Альцгеймера. Эта болезнь представляет собой наиболее волнующий пример того, как ухудшение физического здоровья может влиять на психическую деятельность. В настоящее время четких представлений о причинах этого заболевания и о его лечении нет⁷⁴⁶. Срок болезни Альцгеймера от начала и до смерти больного составляет десять и более лет. Начинается болезнь с легкого ослабления памяти, снижения способности к суждению и нарастающей несостоятельности в повседневной жизни. Болезнь постепенно прогрессирует и со временем у больных развивается дезориентировка и спутанность, бродяжничество (особенно по ночам), двигательное возбуждение, нарушение координации движений и со временем — полная зависимость от окружающих, часто полная немота и невозможность любого целенаправленного действия. Вначале члены семьи нежно заботятся о стареющих родственниках, но в конце концов в семье наступает раскол, деятельность ее нарушается, материальные ресурсы истощаются и зачастую все родственники начинают испытывать гнев, состояния фрустрации и чувство вины. Характеризуя создающуюся при этом ситуацию в семьях, авторы одной книги указывают на то, что уход за людьми, страдающими болезнью Альцгеймера требует 36-часового рабочего дня без единого перерыва и времени на отдых⁷⁴⁷. Помощь душепопечителя начинается с пациента, но в конце концов, наверное, в ней больше будет нуждаться его партнер по браку или все семейство в целом.

3. Индивидуальное душепопечение. Старые люди должны иметь возможность обсудить свои проблемы, однако, несомненно, лишь немногие вступают в контакт с профессиональными душепопечителями. Чаще пожилые люди обсуждают свои проблемы со своими пасторами, врачами, социальными работниками и другими помощниками, которые могут посещать их на дому, говорить с ними по телефону или встречаться в другом месте, кроме кабинета душепопечителя⁷⁴⁸. Согласно одному сообщению, около 15–20 процентов

746 Выдвинуто множество гипотез относительно причин болезни Альцгеймера. Согласно одной, эта болезнь является следствием интоксикации алюминием. Полагают, что загрязнение окружающей среды, кислотные дожди, длительное, на протяжении всей жизни, использование кастрюль и противней из алюминия приводит к тому, что в организм человека попадает алюминий, который каким-то образом вызывает у некоторых людей перерождение нервных клеток коры головного мозга; см.: Thomas H. Crook and Nancy E. Miller, "The Challenge of Alzheimer's Disease", *American Psychologist* 40 (November 1985): 1245–1250; Carol Turkington, "Alzheimer's and Aluminum", *APA Monitor* (January 1987): 13, 14.

747 N. L. Mace and P. Rabins, *The Thirty-six Hour Day* (Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, 1981). Для получения дополнительных сведений по данному вопросу просят связаться: Alzheimer's Disease and Related Disorders Association, Inc., 70 East Lake Street, Suite 600, Chicago, 111. 60601. См. также: Robert D. Nebes and David J. Madden, "Different Patterns of Cognitive Slowing Produced by Alzheimer's Disease and Normal Aging", *Psychology and Aging* 3 (March 1988): 102–104; Thomas H. Crook and Nancy E. Miller, "The Challenge of Alzheimer's Disease", *American Psychologist* 40 (November 1985): 1245–1251.

748 Satsuki Tomine, "Private Practice in Gerontological Counseling", *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 406–409.

людей в возрасте старше 60 лет впервые сталкиваются с фактом, что не могут справиться со стрессами пожилого возраста без посторонней помощи⁷⁴⁹. Если эти люди включаются в процесс индивидуального душепопечения, то рекомендуют применять следующие возможные методы работы.

1) Душепопечение в поддержку. Пожилые люди нередко получают поддержку и ощущают большую способность разрешать проблемы позднего возраста, когда чуткий душепопечитель внимательно выслушивает и ободряет их. Цель душепопечения в поддержку состоит не в том, чтобы поощрять пожилых людей жаловаться и жалеть себя, а в том, чтобы помочь им ощутить свое достоинство в благожелательной атмосфере. Это помогает пожилым людям прощать себя, зная о том, что Бог прощает и заботится о них. Душепопечитель, указывая на любовь Бога, может обсудить с подопечным также Божий замысел спасения, праведность Бога и Его решение проблем верующих после смерти. Иногда возникает необходимость помочь старому человеку справиться с осознанием болезни или с предстоящим горем⁷⁵⁰. Эта категория душепопечения может проводиться в индивидуальном порядке душепопечителем или пастором по однократному вызову, но делать это лучше в группе верующих (включая душепопечителя), которая может проявлять постоянную заботу и поддержку. Такая группа поддержки⁷⁵¹ зачастую дополняет прямые контакты с периодическими телефонными переговорами и ободряющими записками.

2) Воспитательное душепопечение. В отношении поздних лет пожилые люди, как и те, что младше их, во многом заблуждаются. Эти заблуждения можно обсудить с ними, раскрывая подлинные факты о старении. Пожилых людей подобные дискуссии могут ободрять, снимать повышенную тревожность и в свою очередь предохранять от развития пораженческих установок и неадаптивного поведения.

Рассмотрим, например, проблему полового общения в возрасте после шестидесяти лет. Пожилым людям весьма полезно усвоить, что секс в пожилом возрасте допустим, что физическое удовлетворение бывает и возможным, и обычным, что проблемы, подобные импотенции, могут быть временными и что от сексуального удовлетворения с наступлением пожилого возраста отказываться необязательно. Совсем другим делом представляется вопрос о месте проживания в старости. Например, необходимо выяснить, каковы издержки, преимущества и другие относящиеся к делу вопросы жизни в одиночестве, переезда в интернат, или поселок для престарелых, или к одному из детей. Душепопечителю, взявшемуся помогать пожилым людям, возможно, следовало бы поговорить со старейшинами и руководителями общины, чтобы получить точные сведения, которыми можно делиться с подопечными.

3) Душепопечение и пересмотр жизненного пути. Воспоминания о прошлом, похоже, являются нормальным элементом старости, но, занимаясь этим, пожилые люди часто фокусируются на прошлых неудачах, чувствах вины, страхе и провалах. По контрасту с этим пересмотр жизненного пути способен помочь людям получить удовлетворение в своих достижениях, справиться с прошлыми фрустрациями и приобрести более взвешенное представление как о прошлом, так и о будущем⁷⁵².

749 Marilyn Nissenson, "Therapy after Sixty", *Psychology Today* 18 (January 1984); 22–26.

750 См. главы 22 и 23.

751 Jean E. Thompson, "Life Care Ministry: The Church as Part of the Elderly Support Network", *Journal of Religion and Aging* 2 (Spring 1986): 65–76; Carolyn Cutrona, Dan Russell, and Jayne Rose, "Social Support and Adaptation to Stress by the Elderly", *Psychology and Aging* 1 (March 1986); 47–54; см. также: Arthur H. Becker, *Ministry with Older Persons: A Guide for Clergy and Congregations* (Minneapolis: Augsburg, 1986).

752 Susan Malde, "Guided Autobiography: A Counseling Tool for Older Adults", *Journal of Counseling and Development* 66 (February 1988): 290–293; Kaminsky, *The Uses of*

Душепопечение с пересмотром жизненного пути в идеальном случае включает восстановление полной биографии, часто на бумаге. Иногда пожилых людей можно поощрить написать автобиографию⁷⁵³, а также попросить показать фотоснимки, дневники и другие памятные вещи. Было бы полезно поговорить также с членами семьи пожилых подопечных. Эти мероприятия должны предприниматься для того, чтобы помочь подопечным выразить и разрешить проблему тревожных чувств в отношении прошлого, обсудить и признать свои неудачи, избавиться от чувства вины, взглянуть на жизнь объективно, рассмотреть конфликты и манеру поведения, которые продолжают создавать трудности, научиться новым методам разрешения проблем и осуществлять необходимые практические меры, чтобы стойко переносить превратности этого времени. Пересмотр жизненного пути подопечных должен предусматривать разговор о духовной жизни старого человека, о его отношениях с Иисусом Христом и ожидании жизни после смерти. Кроме того, следует рассматривать супружескую и семейную историю жизни подопечных, самые ранние воспоминания, образование и профессиональный путь, самые радостные и самые печальные воспоминания, а также планы на будущее.

4) Всестороннее душепопечение. Люди, чрезвычайно подавленные, угнетенные, унылые, отстраненные, либо как-то иначе проявляющие наличие серьезных или упорных личных проблем, нередко обретают большую пользу от длительного общения с душепопечителем. Нет никаких данных (по крайней мере, таковые не известны мне), которые указывали бы на то, что заниматься душепопечением пожилых людей труднее, чем более молодых. Прогноз душепопечения особенно хорош в отношении тех подопечных, которые настроены на лучшее⁷⁵⁴.

В работе с пожилыми людьми душепопечитель по возрасту нередко младше своих подопечных. Это обстоятельство может создавать определенные трудности, поскольку молодые обычно не воспринимаются в роли душепопечителей пожилых. Иногда молодой душепопечитель обращается с пожилым человеком как с отцом или матерью, а пожилой подопечный в свою очередь может относиться к душепопечителю как сыну или дочери. Такие отношения в работе с пожилыми подопечными следует распознавать, особенно душепопечителям.

4. Семейное душепопечение. Проблемы пожилых людей, в отличие от некоторых других возрастных групп, почти всегда так или иначе затрагивают членов их семей. Мы рассмотрели, каким образом подрываются отношения в семье с развитием болезни Альцгеймера у одного из пожилых родственников; однако семейства страдают также от депрессии, финансовых проблем, ухудшения здоровья, прогрессирующего стресса и чуть ли не каждой второй проблемы пожилого возраста.

Итак, очевидно, что душепопечение пожилых людей бывает наиболее эффективным в том случае, когда в это дело включаются другие члены семьи. Иногда душепопечитель выступает в роли посредника, помогающего разрешать конфликты отцов и детей. Иногда он информирует членов семьи (включая практические и конкретные советы) о том, как справляться с необычным поведением, лечить, решать вопрос о месте жительства и распоряжаться деньгами. С помощью душепопечителя члены семейств могут планировать будущие мероприятия, поддерживать и помогать друг другу, преодолевая свои чувства горя или вины. Когда пожилой человек сопротивляется душепопечению или не способен извлечь из него пользы, помочь ему можно только одним способом — через членов его семьи⁷⁵⁵.

Reminiscence; Robert L. Richter, "Attaining Ego Integrity through Life Review", *Journal of Religion and Aging*! (Spring 1986); 1–11.

753 James E. Biren, "The Best of All Stories", *Psychology Today*! (May 1987): 91, 92.

754 Эти вопросы находят более глубокое обсуждение: Bob Knight, *Psychotherapy with Older Adults* (Beverly Hills, Calif: Sage, 1986).

755 Более подробные сведения по вопросу оказания помощи семьям пожилых см.: chapter 11, "Working with Families", in Lowry, *Social Work with the Aging*. Имеют меньшее

5. Групповое душепопечение. Часто люди противятся обсуждению своих проблем в группе; это бывает особенно верно в отношении пожилых людей, которые в отличие от молодых не склонны открываться перед другими. Тем не менее групповое душепопечение может оказаться полезным для тех пожилых, которые нуждаются в общении с другими, уважении и уверенности в том, что их проблемы не уникальны, не аномальны. На сеансах группового душепопечения могут рассматриваться проблемы адаптации, жизненных кризисов, предрассудков в отношении пожилых людей и большинство других вопросов, имеющих отношение к этому возрастному периоду⁷⁵⁶.

6. Душепопечение с помощью окружения. Многие пожилые люди ощущают себя бессильными жертвами общества, которое презирает или не замечает их. Несмотря на то что это выходит за рамки традиционных представлений о консультировании, в отдельных случаях душепопечитель может привлекать общественные ресурсы, стимулировать подопечного позднего возраста самому оказывать себе помощь и ухаживать за собой, помогать обращаться к услугам доступных юридических и медицинских служб и руководить распределением денег.

Известен неплохой способ поощрения личных перемен. Речь идет о воздействии на личность с помощью факторов окружающей обстановки. Уютное жилье, приятная пища, возможность отвлечься, наличие хотя бы незначительных обязанностей и общение с веселыми, способными ободрить людьми, в особенности моложе себя, могут помочь пожилому человеку переменить свои установки и адаптироваться к жизни в этом возрасте. Нередко эти перемены требуют значительных материальных затрат и не по карману пожилым людям и их семьям, и все же некоторые перемены вполне доступны. Уже в рамках церковной общины, молодежные группы и другие могут скрасить жизнь пожилых людей.

Предупреждение проблем позднего возраста

Затормозить процесс старения удастся не всегда, но всегда можно помочь людям более действенно справляться с негативными установками (или избегать их появления), которые часто ускоряют процесс физического и психологического дряхления. Профилактика проблем позднего возраста включает поощрение людей в четырех сферах.

1. Поощряйте реалистическое планирование. По мнению одного консультанта по финансовым проблемам, планировать выход на пенсию никогда не поздно⁷⁵⁷. Большинство

практическое значение, но также интересны работы: Lee Hyer and Steven L. Hawthorne, "The Family of Later Life: Strategies and Interventions", *International Journal of Family Therapy* 4 (Winter 1982): 187–206; Jane E. Myers, "The Mid/Life Generation Gap: Adult Children with Aging Parents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 331–335; S. Allen Wilcoxon, "Grandparents and Grandchildren: An Often Neglected Relationship between Significant Others", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987). Family members might find guidance in Patricia H. Rushford, *The Help, Hope and Cope Book for People with Aging Parents* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1985); or Lissy Jarvik and Gary Small, *Parentcare: A Commonsense Guide for Adult Children* (New York: Crown, 1988).

⁷⁵⁶ Большое число книг посвящено групповому душепопечению лиц зрелого возраста. Среди них можно указать на книги: Irene Burnside, *Working with the Elderly: Group Process and Techniques*, 2d ed. (Monterey, Calif: Wadsworth, 1984); Elizabeth B. Yost et al., *Group Cognitive Therapy: A Treatment Method for Depressed Older Adults* (New York: Pergamon Press, 1986); see also, the chapters on group counseling in Lowry, *Social Work with the Aging*; and Sherman, *Counseling the Aging*. Перу христианского психолога принадлежит полезный справочник для лиц, занятых в домах–интернатах для престарелых; см.: Paul R. Welter, *The Nursing Home: A Caring Community* (Valley Forge, Penn.: Judson, 1981).

⁷⁵⁷ "Planning for Retirement? It's Never Too Soon", *U.S. News & World Report*, 24 January 1983, 51, 54.

душепопечителей, по всей видимости, согласятся с этим мнением. Возрастные проблемы иногда нарастают как снежный ком из-за того, что возникают неожиданно и без предварительной подготовки. В церкви мы можем призывать людей оценить свои убеждения в отношении старости, обсуждать вопросы использования свободного времени, осмысливать с разных сторон отношения со стареющими родителями и с подростками детьми, говорить о смерти и помогать планировать выход на пенсию. Подобные дискуссии не обязательно должны быть мрачными. Их следует проводить так, чтобы они воспринимались с положительным, приятным чувством и представлялись здоровым, полезным занятием. Хотя подобное планирование может происходить и на сеансах индивидуального душепопечения, все же лучше делать это в группах, например, на отдыхе или занятиях воскресной школы. Подобные групповые дискуссии могут служить прививкой против психической травмы вследствие старения.

В качестве примера реалистического планирования рассмотрим, как можно помочь людям подготовиться к выходу на пенсию. Обсуждать этот вопрос лучше всего начинать с людьми, разменявшими пятый и шестой десяток лет. Постарайтесь выяснить, какие неверные представления о пожилом возрасте (возрасте выхода на пенсию) имеются у людей. Привлеките их внимание к будущим проблемам, пусть уже сейчас они осознают неизбежность постепенных сдвигов, происходящих с течением лет, даже если в данный момент у них хорошее физическое здоровье и работоспособность.

В процессе подготовки к выходу на пенсию обсудите следующие вопросы:

- В каком году я выйду на пенсию?
- Чем, по мнению Бога, я должен заниматься после этого?
- Куда мне идти после выхода на пенсию?
- Где мне жить после этого?
- Как мне проводить время?
- Как мне заботиться о своем здоровье?
- Как мне сохранить умственную активность?
- Сколько денег и материальных средств будет в моем распоряжении?
- Сколько средств понадобится мне?
- Чем я буду оплачивать лечение?
- Как обстоят дела с моей страховкой?
- Насколько серьезно я готовлюсь к будущему?
- Как я могу уже теперь готовиться к выходу на пенсию?

Обсуждение подобных вопросов предотвращает развитие будущих проблем и помогает справиться с тревогой о жизни в старости. Подготовить людей к жизни в позднем возрасте можно также с помощью книг, посвященных самообразованию⁷⁵⁸.

2. Поощряйте реалистические установки. Против стереотипов и мифов в отношении позднего возраста следует выступать с церковной кафедры, в малых группах и других церковных собраниях. Библия учит почитать старость, и последователи Христа должны проводить это учение в жизнь. Когда вся церковь способна любить и заботиться о стареющих⁷⁵⁹ и прививать положительные установки в отношении их, то и сам пожилой человек сможет поступать так же.

⁷⁵⁸ Например, можно указать на самоучитель: Art Linkletter, *Old Age Is Not for Sissies: Choices for Senior Americans* (New York: Viking, 1988).

⁷⁵⁹ О помощи такого рода см.: Arthur H. Becker, *Ministry with Older Persons: A Guide for Clergy and Congregations* (Minneapolis: Augsburg, 1986); John Gillies, *A Guide to Compassionate Care of the Aging* (Nashville: Thomas Nelson, 1985).

Прививая должные установки, можно призывать общаться с пожилыми людьми и привлекать к этому других. Грей и Моберг приводят перечень того, что церковь могла бы делать для пожилых людей⁷⁶⁰:

- Планировать специальные программы (эти программы должны быть достаточно интересными, чтобы не походить на «няню для стариков»).
- Говорить об их духовных нуждах, в том числе и о чувстве неуверенности в себе, уязвимости, незначительности, об отчуждении от Бога, сожалении о прошлых прегрешениях и страхе смерти.
- Объяснять людям, как помочь старикам лучше справляться с жизненными проблемами.
- Привлекать пожилых людей к духовным и культурным контактам с ровесниками и более молодыми людьми.
- Помогать решать личные проблемы и предотвращать их осложнения.
- Помогать в удовлетворении материальных нужд.
- Навещать их в интернатах для престарелых.
- Влиять на гражданские дела и государственные программы с учетом интересов пожилых людей.
- Предусматривать удобства, чтобы пожилые люди могли посещать церковь.
- Использовать пожилых в полезном служении (преподавать, навещать, молиться или заниматься канцелярским, управленческим или иными полезными делами).

Подобная программа показывает всякому, что пожилых людей в церкви почитают. Это может ослабить страхи и облегчить приспособление к жизни в позднем возрасте.

3. Поощряйте просвещение и деятельность. Люди могут избежать развития некоторых проблем старения, если у них есть возможность заниматься умственным трудом, упражнять свои тела, планировать диетическое питание, рационально использовать свободное время и находить творческие пути служения ближним. Это обобщение основано на том предположении, что умственная и физическая активность во многом способна удержать человека от развития апатии, летаргии и дряхлости.

4. Поощряйте духовный рост. Людям никогда не поздно обратиться к Христу и возрасть в духе. Упрочение связи с Иисусом Христом не может избавить от жизненных проблем, но преданный христианин готов совладать со стрессами более действенно, поскольку доверяет всемогущему Богу. Всю жизнь, даже христианам «с большим стажем», можно узнавать все больше о Том, с Кем мы будем в вечности. Люди во всяком возрасте нуждаются в призывах к молитве, чтению Священного Писания, регулярному богослужению, общению с другими верующими и участию (в меру сил) в активном служении. Верующий, который с Божьей помощью был радостным в молодости, может сохранить жизнерадостность вплоть до старости.

Заключительные замечания

Лиз Карпентер работала пресс-секретарем у Лейди Берд Джонсон, когда ее муж, Линдон, был президентом Соединенных Штатов. Увлекательная работа пресс-секретаря приносила удовлетворение, но вот однажды, на шестом десятке, миссис Карпентер ошеломили сообщением о смерти ее мужа. «Вот так рано явилась старость, — писала она позже. — Меня это повергло в шок — я осталась одна; меня душил гнев, пугало одиночество, я почувствовала себя оторванной от мира, а затем пришла неизбежная тревога». Первым

душепопечителем Лиз Карпентер стала супруга президента; вскоре Лиз Карпентер ушла на пенсию.

Анализируя неприятности Лиз, можно выделить пять основных моментов: она не чувствует, что нужна кому-то; утратила целеустремленность; не управляет собственной судьбой; не любима; ей все равно. Но Лиз не ушла в себя; она решила остаться по возможности деятельной и продолжать жить. «Уроки, которые преподает тебе жизнь в позднем возрасте, не назовешь простыми, — говорит она. — Это больше, чем приобретение информации и навыков. Ты учишься избегать самоубийственного поведения. Ты узнаешь, как экономить свои силы. Ты учишься управлять стрессом. Ты узнаешь, что жалость к себе и негодование входят в число наиболее вредных наркотиков. Ты учишься переносить то, чего изменить не можешь. <...> Ты узнаешь, что есть люди, которые не полюбят тебя никогда, как бы ты ни старался; этот урок сначала вселяет тревогу, а затем приносит успокоение»⁷⁶¹.

Некоторые люди никогда не проходят уроков такого рода. Считается, что пятая часть американского народа страдает от «геронтофобии» (страха перед старением)⁷⁶². Этот показатель в других странах может быть другим, но ясно одно: многие люди в ужасе отказываются размышлять о собственной старости и пытаются не замечать признаков старения у себя и избегать тех, кто старше по возрасту. Нередко и молодые, и старые верят в распространенные, но необоснованные мифы о недостатках позднего возраста.

Подготовка к позднему возрасту начинается с анализа установок, стиля жизни, деятельности и духовного роста задолго до наступления старости. Пассивные, осуждающие, ожесточенные, боязливые, себялюбивые молодые люди обычно не расстаются с подобными чертами характера и в старости. Уже Платон понимал это. Он писал: «Тот, кто обладает спокойным и веселым нравом, едва ли почувствует бремя старости; тому же, у кого противоположный склад характера, и юность, и старость суть одинаковое бремя»⁷⁶³. Теперь наступило время, когда подопечным и их душепопечителям надо приступить к всестороннему осмыслению проблем позднего возраста.

Библиография

Becker, Arthur H. *Ministry with Older Persons: A Guide for Clergy and Congregations*. Minneapolis: Augsburg, 1986.

Butler, Robert N., and Myrna L. Lewis. *Aging and Mental Health*. 3d ed. St. Louis: Mosby, 1982.

Gillies, John. *A Guide to Compassionate Care of the Aging*. Nashville: Thomas Nelson, 1985.

Gray, Robert M., and David O. Moberg. *The Church and the Older Person*. Rev. ed. Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1977.

Jarvik, Lissy, and Gary Small. *Parentcare: A Commonsense Guide for Adult Children*. New York: Crown, 1988[♦].

Knight, Bob. *Psychotherapy with Older Adults*. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1986.

Kra, Siegfried. *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss*. New York: McGraw-Hill, 1986.

Linkletter, Art. *Old Age Is Not for Sissies*. New York: Viking, 1988[♦].

Lowry, Louis. *Social Work with Aging*. 2d ed. New York: Longman, 1985.

Sherman, Edmund. *Counseling the Aging: An Integrative Approach*. New York: Free Press, 1981.

⁷⁶¹ Liz Carpenter, "The Silver Lining", *Milwaukee Journal Magazine*, 15 December 1985. 18–21, 46, 47.

⁷⁶² Joseph H. Bunzel, "Note on the History of a Concept — Gerontophobia", *Gerontologist* 12 (Summer 1972): 116, 203.

⁷⁶³ The Dialogues of Plato, vol. 2, *The Republic*, trans. Benjamin Jowett (New York: National Library, n.d.).

◆ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Часть 4.

Межличностные проблемы

Глава 16.

Межличностные отношения

Скотт — специалист по продаже стереосистем. До недавних пор он заведовал отделом сбыта в сети магазинов, торгующих громкоговорителями, стереосистемами и музыкальными центрами. Все в компании отдавали должное его способностям продавца. Многие месяцы подряд он продавал товара больше других, так что комиссионные и премиальные служили немалой прибавкой к его еженедельному заработку.

Покупатели ценили Скотта за обаяние, знание продукции и готовность, с которой он предлагал свою помощь. Скотт выказывал искреннюю заинтересованность в своих клиентах и стремление обслужить их по высшему классу.

Однако Скотт не уживался с товарищами по работе. Он не терпел, когда они обращались к нему с вопросами, и критиковал других за ошибки. Заведя отделом сбыта, он требовал соблюдать пунктуальность и выговаривал подчиненным за всякое опоздание, хотя сам пунктуальным был не всегда. Он требовал кропотливо проверять кредитоспособность покупателей и неукоснительно соблюдать правила компании, но сам часто нарушал эти правила в работе с клиентами. Всякий раз, когда хозяин компании указывал ему на что-либо, в нем закипал гнев и желание сделать наоборот. Иногда он тайно игнорировал директивы босса и поступал по-своему.

Недавно его уволили. Речь шла не о том, что Скотт был недобросовестным или некомпетентным работником. Его освободили от занимаемой должности из-за явного нежелания сотрудничать и неспособность уживаться с сослуживцами.

Скотту было всегда трудно уживаться с ближними, особенно с теми, кто наделен властными полномочиями. В молодые годы он постоянно ссорился с отцом, часто конфликтовал с учителями и временами, испытывая разочарования, помышлял младшим братом и другими из числа тех, с которыми мог справиться.

Кто-то посоветовал Скотту обратиться к душепопечителю, но он решил подыскать другую работу, а затем найти выход самому. Один из друзей Скотта считает, что он, скорее всего, боится душепопечителей. Не думает ли он, что они будут действовать подобно его отцу?

Скотт — молодой человек, способный продавец, умный, хороший профессионал, и вполне мог бы сделать хорошую карьеру в своей области. Однако он не сможет уживаться с людьми до тех пор, пока не научится управлять собой. Причем без определенной помощи он вряд ли изменится.

Человек — существо социальное. Во время творения Бог сказал, что нехорошо быть человеку одному. Сотворив Адаму помощника (Еву), Бог повелел людям умножаться и допустил человечеству стать многомиллиардным населением планеты Земля.

Межличностные отношения возникают всякий раз, когда число собравшихся людей составляет два и более. Иногда отношения между людьми бывают равными, доброжелательными и характеризуются четкой, осмысленной и эффективной коммуникацией. Наряду с этим межличностные отношения зачастую бывают натянутыми и конфликтными. Современным людям свойственны гордость, индивидуализм, независимость и самостоятельность, но иногда эти особенности, или характерные черты, отталкивают нас от других людей и делают более равнодушными, одинокими и неуживчивыми. Мы живем в

информационную эру, которая отличается наличием большого числа мультимедийных и автоматических устройств для облегчения коммуникации и взаимодействия, но по-прежнему не понимаем друг друга, не уживаемся друг с другом и нередко чувствуем свою изолированность и одиночество. Много лет тому назад психиатр Гарри Стэк Салливан говорил, что все развитие и исцеление личности, а также все личностные отклонения и регрессии, проявляются через отношения с другими людьми. Душепопечение в целом и чуть ли не все вопросы, обсуждаемые в этой книге, прямо или косвенно связаны с межличностными отношениями. Христианские душепопечители в первую очередь должны выяснять, как люди уживаются друг с другом, в том числе и как они общаются. Это должно стать ключевым вопросом для всех душепопечителей.

Библия и межличностные отношения

Библия содержит описание длительной истории межличностных проблем и отсутствия понимания и взаимодействия между людьми и народами в прошлом. Адам и Ева, первые супруги, по-разному оценивали причины греха, совершенного в Эдемском саду. Столкнулись интересы их первых двух сыновей, что привело впоследствии к убийству Увеличилась численность населения, и земля наполнилась злодеяниями⁷⁶⁴. Некоторое время спустя после потопа между пастухами Аврама и Лота возникли споры, семейные конфликты; и далее, на протяжении всей библейской ветхозаветной истории, описывается непрерывная череда войн.

Не лучше обстояли дела и в новозаветные времена. Ученики Иисуса спорили между собой о том, кто из них должен почитаться на небесах больше⁷⁶⁵. На заре христианства Анания и Сапфира солгали членам своей церкви; евреи и эллины не ладили друг с другом; и было много разногласий и споров по вопросам учения⁷⁶⁶. В своих посланиях апостол Павел много раз высказывался по поводу разлада в церкви и призывал к миру. По ходу миссионерского служения и сам он не оставался в стороне от споров⁷⁶⁷, и однажды написал членам Коринфской церкви о том, что опасается, как бы по прибытии к ним не найти между ними «раздоров, зависти, гнева, ссор, клевет, ябед, гордости, беспорядков», волнений и других проявлений межличностной напряженности и греха⁷⁶⁸.

В Библии зафиксированно множество примеров раздора, вражды, трений и разногласий между людьми; подобных межличностных распрей Библия никогда не оправдывает и не прощает. Наоборот, всяческие распри здесь строго запрещаются и часто упоминаются правила поддержания добрых межличностных отношений. Книга Притчей Соломоновых, например, вменяет нам сдерживать уста свои и уклоняться от клеветы, говорить истину, разговаривать кротко, прежде обдумывать ответ, внимательно слушать, не наушничать, избегать лести и доверять Богу⁷⁶⁹. Среди источников межличностной напряженности упоминаются несдержанность, гневливость, поспешность в словах, гордыня, обман, зависть, желание обогатиться за чужой счет и масса других пагубных социальных установок. Притчи Соломоновы — единственная в своем роде библейская книга, содержащая четко и последовательно изложенное учение о добрых отношениях между людьми.

Однако элементы этого учения находятся в Библии повсюду. Значительная часть Нагорной проповеди касается именно межличностных отношений⁷⁷⁰. В последующем

⁷⁶⁴ Быт. 6:11,13.

⁷⁶⁵ Лк. 22:24.

⁷⁶⁶ Деян. 5; 6:1; 15:2,7.

⁷⁶⁷ Деян. 15:36–40.

⁷⁶⁸ 2 Кор. 12:20,21.

⁷⁶⁹ Прит. 10:18,19; 12:22; 13:3; 15:1,28,31; 16:24,28; 17:9; 19:22; 24:26;26:20; 28:23,25.

⁷⁷⁰ Мф. 5–7 можно рассмотреть в ином ракурсе, если читать эти три главы в свете толкования межличностных проблем.

служении Иисус учил, как нужно разрешать противоречия, не оставаясь в стороне от различных споров⁷⁷¹. Павел предостерегал Тимофея от словопрений, особенно пустых. Другие библейские тексты призывают жить в согласии, демонстрируя любовь и заменяя раздражение и гнев добротой, прощением и состраданием⁷⁷². Предостерегая от людей, не удерживающих свои уста, Иаков отмечает, что вражда и распри происходят от наших собственных вожелений и зависти⁷⁷³. Затем, среди восхитительного перечня практических правил жизни, читаем указание Павла избегать мести: «Никому не воздавайте злом за зло» и «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми»⁷⁷⁴. Иисус и библейские писатели были миротворцами, которые своей жизнью и своими словами призывают всех современных верующих быть такими же миротворцами⁷⁷⁵.

Осмыслив библейские утверждения, имеющие отношение к межличностным контактам, можно выделить несколько ясно очерченных тем.

1. Источник добрых межличностных отношений находится во Христе Иисусе.

Всякий раз в сочельник рождественские песнопения и поздравительные открытки напоминают о том, что Князем мира является Иисус Христос⁷⁷⁶. Во время земного служения Он предупреждал, что между Его последователями и их неверующими родственниками и друзьями будут возникать напряженные отношения⁷⁷⁷, но мы должны помнить, что Иисус Христос, по библейскому определению, — «мир наш», способный разрушить преграды и стены враждебности, разделяющие людей⁷⁷⁸.

Последователям Иисуса обещан внутренний, сверхъестественного происхождения мир⁷⁷⁹, придающий людям силы даже в периоды сумятицы чувств и межличностной напряженности. Мир с Богом наступает, когда мы в покаянии исповедуем свои грехи и просим, чтобы Он управлял нашей жизнью, и ожидаем, что Он даст нам мир, обещанный Словом Божиим. Этот мир, в свою очередь, должен утешать нас во времена межличностных раздоров, вражды и трений.

Отчего же тогда христиане так часто конфликтуют друг с другом и неверующими? Отчего же многие из нас не могут ужиться друг с другом?

2. Добрые межличностные отношения зависят от личностных особенностей. В том, что конфликтующие люди, политические партии, стороны в трудовых конфликтах и разные страны вступают в переговоры, нет ничего плохого. Эти мероприятия, проводимые с целью установления мирных отношений, нередко приносят пользу; и все же, Библия придает большее значение социальным установкам и характерным чертам лиц, вовлеченных в конфликты.

В первом послании к коринфской церкви Павел, похоже, выделяет три класса людей⁷⁸⁰. Во-первых, это *люди неверующие*⁷⁸¹. Конечно, у каждого из них имеются свои индивидуальные отличия, но как классу этим людям присущи прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, соблазны, ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и другие признаки неводержанности⁷⁸². Эти люди могут желать мира и стремиться к нему, но главное, что

771 Мф. 18:15–35; 20:20–28; 22:36–40; Лк. 12:13–15; 22:24–26.

772 Мк. 9:50; 2 Тим. 2:14,24; Флп. 4:2; 1 Фес. 5:13; 1 Кор. 13:4–8; Еф. 4:31,32.

773 Иак. 4:1,2.

774 Рим. 12:17,18.

775 Мф. 5:9; Прит. 12:20; Евр. 12:14.

776 Лк. 2:14; Ис. 9:6.

777 Мф. 10:34.

778 Еф. 2:14–17.

779 Ин. 14:27; Флп. 4:7.

780 1 Кор. 2:14–3:3.

781 В Библии такого человека называют «душевный» (1 Кор. 2:14).

782 Гал. 5:19–21.

характеризует их, — это отчуждение от Бога, которое делает недостижимым внутренний и межличностный мир. Второй класс людей известен под названием *душевные*; эти люди предали свою жизнь Христу, но в духе не возрастают. Они действуют подобно неверующим, часто ревнуют и ссорятся. Многие члены церкви относятся именно к этому классу, так что печальное зрелище христиан, конфликтующих, иногда сильно, с ближними и друг с другом, никому из нас не в новинку. Некоторые из этих душевных христиан регулярно читают Библию и хорошо разбираются в богословии, однако их убеждения являются по большей части умственными и, кажется, не имеют большого влияния на их жизнь и межличностные связи. В противоположность этому третий класс людей, *духовные люди*, состоит из христиан, которые отделились власти Божьей и стараются в мыслях и поступках подражать Христу. Иногда они падают и возвращаются на прежние мирские пути, но чаще в их образе жизни все больше проявляются «плоды Духа», включающие любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, веру, кротость и воздержание⁷⁸³.

Когда происходит внутреннее преобразование, постепенный процесс перемен начинает проявляться и во внешнем поведении. Со временем это помогает людям установить лучшие межличностные отношения. Христианские душепопечители всегда имеют в виду следующий важнейший принцип: чтобы достичь подлинного мира с самим собой и ближними, человеку прежде всего следует примириться с Богом. Мир с Богом наступает в том случае, когда отдельные лица предают свою жизнь Христу, уделяют время регулярному богослужению, молитвам и исследованию Слова Божьего, что сопровождается переменой мыслей и действий.

3. Добрые межличностные отношения включают решительный настрой, усилия и навыки. Хорошие межличностные отношения не всегда, даже среди преданных христиан, наступают сами собой, автоматически. Библия и психология согласны в том, что добрые отношения устанавливаются там, где неуклонно развивают и практикуют такие навыки, как внимательное выслушивание, наблюдательность, постижение себя и ближних, благоразумное воздержание от недобрых, критических суждений и эмоционального реагирования; здесь же можно упомянуть и о необходимости точной, недвусмысленной коммуникации. Все это исследовано; и всему этому чуткий христианский душепопечитель может научиться.

Происхождение межличностных проблем

Почему люди не могут уживаться друг с другом? Этот вопрос обсуждался веками, и ответ на него, вероятно, будет разным, в зависимости от межличностной ситуации. Тем не менее причины межличностных проблем можно обобщить.

1. Сатанинское участие. Сатана назван в Библии обольстителем, лжецом и отцом лжи, принимающим вид Ангела света и обходящим землю, искушая людей и ища кого поглотить⁷⁸⁴. Хотя многие люди не желают признавать его существование или высмеивают это, дьявол и его легионы — это сильные, злобные интриганы, козням которых христиане должны противостоять именем Иисуса Христа⁷⁸⁵.

Согласно одному богослову, «жадность и самолюбивые желания народов, обманчивая, вводящая в заблуждение политическая дипломатия, жгучая ненависть и соперничество в сфере торговли и безбожных мировоззрений — все это проистекает от сатаны и развивается под его влиянием»⁷⁸⁶. На уровне личности сатана «проявляет интерес ко всем отношениям христиан и их планам, чтобы внести раскол, способствовать их падению или, по крайней

783 Гал. 5:22,23.

784 Отк. 12:9; Ин. 8:44; 2 Кор. 11:13–15; Иов. 1:7; Мф. 4:3; 1 Фес. 3:5; 1 Пет. 5:8.

785 Еф. 6:10–12; Иак. 4:7; 1 Пет. 5:8.

786 D. E. Hiebert, "Satan", in *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, ed. Merrill C. Tenney (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975), 5:283.

мере, опорочить их»⁷⁸⁷. В межличностных конфликтах всегда ощущаются невидимые манипуляции сатаны.

Но сатана не всемогущ. Верующие знают, что Тот, Кто в них, больше того, кто в мире. Божья сила больше сатанинской. Сатанинская сила ограничена и в конце концов будет преодолена⁷⁸⁸, хотя в настоящее время сатане и его подручным разрешено огорчать людей Божьих и вносить в этот мир межличностную напряженность и конфликты.

2. Личностные свойства, установки и действия. Совершенных людей не бывает, хотя кому-то из людей удастся уживаться с ближними легче, чем другим. Межличностная напряженность часто начинается и усиливается между людьми, чьи личностные особенности, установки, восприятия, чувства, манеры и образ жизни порождают конфликт и недоверие. Однажды к Иисусу подошел некто из народа и сказал: «Учитель! скажи брату моему, чтобы он разделил со мною наследство». Вместо суда Иисус предостерег от жадности⁷⁸⁹. Очевидно, что семейный конфликт у этого человека происходил из-за его алчности. И еще раз Иисус предостерегает нас не придирайтесь к другим, а искать свою вину⁷⁹⁰.

Отрицательные качества, которые препятствуют добрым межличностным отношениям, таковы:

- Эгоистическое желание быть в центре внимания, властвовать, действовать по-своему, иметь деньги, престиж и положение.
- Нежелание прощать; злобное отношение к людям.
- Придирчивость, склонность осуждать и сердиться.
- Неуверенность и скрывающиеся за нею ощущения угрозы, страх отказа и боязнь довериться ближним.
- Предубеждения, часто безотчетные или отвергаемые.
- Нежелание или неспособность «открыться» и поделиться с ближним своими чувствами и мыслями.
- Неумение или нежелание видеть индивидуальные отличия (за этим стоит ложное представление о том, что все люди должны мыслить, чувствовать и воспринимать межличностные ситуации одинаково).

Было бы ошибочно думать, что все это человек творит преднамеренно, не желая устанавливать спокойные отношения. Нежелание прощать, недоброжелательство или стремление все делать по-своему — все это проявления греха; причем от таких проявлений, при желании, можно избавиться без душепопечения. Между тем страх перед открытостью, врожденная робость или боязнь доверять ближним могут быть установками, от которых трудно избавиться без помощи друга или душепопечителя.

Вместе с тем поведение людей иногда определяется желанием властвовать над ближними, что и порождает ситуацию межличностной напряженности. У некоторых людей имеется ложное убеждение в том, например, что лучший способ побудить людей к чему-либо — это подчинить их себе. Такая философия, порождающая межличностную напряженность, основана на законе: «Пусть язвы будут не у меня, а у моих ближних!»⁷⁹¹

⁷⁸⁷ Joyce Huggett, *Creative Conflict: How to Confront and Stay Friends* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1984), 14.

⁷⁸⁸ 1 Ин. 4:4; Мф. 25:41; Отк. 20:7–10.

⁷⁸⁹ Лк. 12:13–15.

⁷⁹⁰ Мф. 7:3–5.

⁷⁹¹ Ровоам пытался применить этот способ, когда воцарился над Израилем. Эта «жесткая линия», проводимая царем, не оправдала ожиданий и породила неповиновение и межличностную напряженность; см.: 2 Пар. 10.

Один специалист по менеджменту заметил, что межличностные проблемы больше распространены среди людей с «тяжелым» характером. Таких людей немного, но именно они оказывают большое влияние на близких и создают напряжение в отношениях. «Тяжелые» характеры — это люди несносные, высокомерные, зачастую циничные, бесчувственные, запуганные и склонные гневаться, когда что-то делают против их воли⁷⁹². Другой тип «тяжелого» характера представляют собой люди, постоянно недовольные, придирающиеся ко всем, но не предпринимающие ничего, чтобы исправить положение, потому что ощущают свое бессилие или потому что не желают брать ответственность на себя. Некоторые из них — люди тихие, безответные, говорят мало и редко делятся тем, что думают или делают. Есть еще и такие люди, которые всегда и со всеми соглашались, не желая никого обидеть; однако и с ними работать бывает нелегко, ведь они связывают себя непосильными обещаниями, а потом не могут их исполнить. Бесцветные, бесхарактерные, серые личности, наоборот, настроены настолько пессимистично, что все, что ни предлагай, на них не действует, и в результате они отказываются от всякого сотрудничества и даже попыток исправить положение. Есть еще «всезнайки», которые склонны проявлять высокомерие, снисходительность, много говорить и уклоняться от сотрудничества. От них отличаются люди нерешительные, пассивные; таковые не действуют до тех пор, пока абсолютно не уверятся, что принятое ими решение правильно. В результате они почти всегда бездействуют⁷⁹³. Большинство душепопечителей находят данные характерные черты у своих подопечных, сослуживцев, родных и близких. Однако чаще всего мы обнаруживаем эти черты у самих себя.

3. Стиль конфликтного поведения. Конфликт — это борьба, происходящая в ситуации несовместимости целей двух или более людей. Строго говоря, конфликтующие люди «сталкиваются с проблемой поиска золотой середины между стремлением к власти, успеху, достижениям, с одной стороны, и необходимостью поддерживать отношения доверия, любви, всеобщего блага и взаимного развития, с другой»⁷⁹⁴.

Несмотря на то что конфликты зачастую разрушают и угрожают, они могут приносить и пользу, когда проясняют задачи, способствуют сплочению людей и побуждают выносить на обсуждение ранее игнорируемые противоречия и принимать соответствующие решения.

Поскольку всякий человек наделен неповторимой личностью, то, похоже, у всякого отдельного человека и всякой человеческой общности имеются свои, неповторимые стили поведения в конфликте. Стиль конфликтного поведения может быть весьма жестким. Эта жесткость, в свою очередь, поддерживает конфликт⁷⁹⁵. Некоторые люди во время конфликта выдают истерические реакции, приступы раздражения, обижаются и топают ногами. Есть и другие средства, некоторые, например, кричат, часто прерывают, запугивают и нападают, не обращая внимания на противника, или пытаются прямо или косвенно манипулировать, подкупая лестью или притворяясь равнодушными к обсуждаемой теме. Более разумно поступают те, кто решает конфликт кротким ответом, который отвращает гнев⁷⁹⁶, и обсуждают все вопросы открыто и честно.

В случае конфликта душепопечителю следует постараться найти его подлинные основания (они могут отличаться от того, что заявляют участники конфликта). При этом

792 Barry Lubetkin, "How to Deal with Abrasive Personalities", *Bottom Line Personal* (15 May 1986): 9, 10; см. также: Thomas L. Quick, *Quick Solutions: 500 People Problems Managers Face and How to Solve Them* (New York: Wiley, 1987).

793 Подробное описание характерологических типов с рекомендациями по компенсации см.: Robert M. Bramson, *Coping with Difficult People* (New York: Random House, 1981).

794 Joyce Hocker Frost and William W. Wilmot, *Interpersonal Conflict* (Dubuque, Iowa: William C. Brown, 1978), 1.

795 Ibid.

796 Прит. 15:1.

следует выявить личностные особенности конфликтующих сторон и стили конфликтного поведения, усугубляющие соперничество.

4. Отсутствие преданности. Похоже, многие люди, по крайней мере в Америке, опасаются быть преданными⁷⁹⁷. Преданность друзьям, семейству, церкви, соратникам и нации отвергается, когда встает необходимость выбора между лицемерно провозглашаемой верностью и личными интересами⁷⁹⁸. Многие люди отказываются принимать на себя какие бы то ни было обязательства, поскольку, быть может, слишком жаждут наслаждений, проявляют чрезмерную осторожность или боятся ответственности. Может наблюдаться как нежелание принимать на себя любые обязательства, так и быстрый отказ от обещаний, когда внимание начинает привлекать нечто иное. Многим станет не по себе от слов неизвестного автора, призывающего задуматься о почтовой марке: «Хорошая марка сохраняется до тех пор, по крайней мере, пока письмо не попадет по назначению».

Причин межличностной напряженности может быть много, но общим для всякой конфликтной ситуации будет нежелание связывать себя обязательством и преданно исполнять его. Однако люди, пытающиеся не связывать себя обязательствами, на самом деле посвящают себя чему-то еще. Не желая посвящать себя другому человеку, определенному делу и Богу или отказываясь от данного обещания, люди в действительности обрекают себя на одиночество, на отсутствие тесных дружеских отношений, на личные неудачи и на множество межличностных конфликтов и фрустраций.

Отсутствие преданности не всегда является показателем лени или эгоцентрических устремлений. Иногда, занимаясь текущими делами, люди забывают о данном обязательстве или начинают в последующем сомневаться в правильности принятого решения. Бывает и так, что наше доверие серьезно подрывается, когда мы сталкиваемся с предательством. Согласно выводам одного коллектива ученых, «отношениям партнеров, которые не доверяют друг другу, не позавидуешь»⁷⁹⁹. Трудно быть преданным, когда исчезает доверие.

5. Нарушение коммуникации. Основной закон хороших межличностных отношений — качественная коммуникация. Межличностная напряженность часто возникает при отсутствии коммуникации или ее нарушениях. Но коммуникация может нарушаться даже в том случае, когда двое желают общаться. В простейшем случае коммуникации некий *отправитель* пытается передать сообщение некоему *получателю*. Этот процесс нарушается, если:

- Отправителю неясно, что он собственно желает передать (если отправитель не может ясно мыслить, общение свободным не бывает).
- Отправитель боится, стыдится, не доверяет или по каким-то другим причинам не желает передать ясного сообщения.
- Отправитель излагает сообщение туманным, непонятным языком и жестикуляцией.
- Отправитель говорит об одном, а его поведение свидетельствует о другом (если он, например, говорит «Как мне жаль», а сам смеется и шутит, такое сообщение сбивает с толку;

⁷⁹⁷ Это одно из обобщений Аллана Блума в его критической работе, посвященной исследованию образа жизни американских студентов. Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon and Schuster, 1987), 122. Чарлз Колсон (Charles Colson) назвал преданность «утраченной ценностью американского образа жизни»; см. также: Ted W. Engstrom, *A Time for Commitment* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).

⁷⁹⁸ Ibid., 8; см. также: Nancy Rule Goldberger, "Why It's So Hard to Make A Commitment: And What to Do about That", *Bottom Line Personal* 7 (15 November 1986): 9, 10.

⁷⁹⁹ John K. Rempel and John G. Holmes, "How Do I Trust Thee?" *Psychology Today* 20 (February 1986): 28–34.

говоря одно, а делая другое, мы посылаем противоречивые сообщения). Подобные сообщения могут стать мощным препятствием для хорошей коммуникации⁸⁰⁰.

- Отправитель бормочет, кричит или как-то иначе искажает сообщение, так что это сообщение поступает на линию связи в нечетком виде.
- Получатель не в состоянии понять полученного сообщения.
- Получатель слушает невнимательно или не хочет слушать, возможно, из-за безразличия, недоверия, из-за боязни убедиться в чем-то или по каким-то другим причинам.
- Получатель истолковывает сообщение по-своему или пропускает мимо ушей то, что не хочет слышать.

Даже когда процесс коммуникации начинается с четкого сообщения, бывает так, что получатель тут же реагирует мимикой, жестикуляцией и пустословием, не дослушав всего сообщения. Это в свою очередь побуждает отправителя менять слова или оттенки сообщения и даже останавливаться на полуслове.

Если лица, участвующие в процессе коммуникации, не знают друг друга, их общение зависит в основном от доступных пониманию слов и жестов. Если между коммуникаторами устанавливаются тесные связи (например, два близких друга или супруги), они знают друг друга так хорошо, что многое передается ими посредством мимики, интонации, недоговоренностей и даже ворчания. Эти кратчайшие пути, конечно, ускоряют коммуникацию, но также повышают вероятность неправильного понимания. Дело в том, что близкие друзья часто толкуют сказанное с точки зрения своего прошлого опыта и невнимательно слушают сообщение.

6. Социальные раздражители. Общественные события или условия способны сохранить или разрушить добрые межличностные отношения. Похоже, что напряженность возникает с большей вероятностью в перенаселенных, неудобных для проживания городских районах, чем в обширных окрестностях и сельских поселках. Бесконечные суховеи или суровые погодные условия, заставляющие людей оставаться в помещении, могут истощать терпение и содействовать распрям (об этом хорошо известно каждой матери, прикованной к дому, например, из-за болезни, которая наблюдает ссорящихся из-за пустяков детей). С возникновением в обществе экономических проблем и дефицита товаров первой необходимости, во время забастовок или увольнений, роста преступности, политической коррупции, принятия властями непопулярных решений и даже разногласий между соседями или болельщиками разных футбольных клубов, общественная атмосфера порождает дальнейшие споры, ссоры, разлады, раздоры, расовые или трудовые беспорядки, студенческие волнения, раскол церкви, политические потрясения и даже военные мятежи, а иногда и войны.

Ежедневные препирательства на межличностном уровне, эти «вызывающие раздражение, фрустрирующие, огорчительные запросы и сложные взаимоотношения, которые преследуют нас изо дня в день»⁸⁰¹, истощают терпение и возбуждают ярость, страх, ревность, вину и другие чувства. Если нет возможности уйти от шума, из трудной производственной ситуации или от других людей (включая семью), то напряженность неизбежно нарастает и в конце концов приводит к межличностным конфликтам⁸⁰².

800 Albert Mehrabian, *Silent Messages*, 2d ed. (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1981); см. также: Em Griffin, *Making Friends (And Making Them Count)* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1987).

801 Quoted by Bruce R Dohrenwend and Patrick E. Shrout, "'Hassles' in the Compartmentalization and Measurement of Life Stress Variables", *American Psychologist* 40 (July 1985): 780–785.

802 Обсуждение влияния факторов окружающей обстановки на поведение см.: Albert Mehrabian, *Public Places and Private Spaces* (New York: Basic Books, 1977); and Kenneth

Последствия неблагоприятных межличностных отношений

В ситуации межличностной напряженности люди ведут себя по-разному. Одни сопротивляются, другие избегают; одни в такой ситуации (таковых больше) ощущают глубокое беспокойство, другие — потрясение; есть и такие, что получают от этого удовольствие. Как бы там ни было, рост межличностной напряженности несет потенциальную угрозу, вот почему мы часто стремимся защититься от этого. Например, мы скрываем свои подлинные чувства и неуверенность и пытаемся тонко манипулировать ближними или притворяться теми, кем на самом деле не являемся. Все подобного рода стратегии даются дорого и могут влиять на нас в соматическом, психологическом, социальном и духовном отношениях.

Соматические эффекты стресса и межличностной напряженности хорошо известны. Речь идет о развитии усталости, мышечных зажимов, головных болей, дисфункции желудочно-кишечного тракта, язв и целого ряда других психосоматических реакций, особенно в тех случаях, когда напряженность отрицают или скрывают. Пытаясь скрыть свои эмоции или межличностную напряженность, как пишет один проницательный обозреватель, мы узнаем, что у нас, оказывается, есть желудок.

В *психологическом* смысле неблагоприятные межличностные отношения могут «завести» почти все человеческие эмоции; так что поведение людей во время конфликта может изменяться в широком диапазоне: от некоторой склонности к несговорчивости вплоть до убийства. Во время конфликта люди чувствуют иногда удрученность, вину, подавленность, неуверенность в себе и озабоченность. Иногда возникает гнев, горечь, цинизм и попытки господствовать, манипулировать и мстить. Ощущая угрозу или сталкиваясь с фрустрацией в ответ на попытки найти общий язык, люди мыслят не всегда четко и логически. В результате они говорят и делают то, о чем позднее сожалеют.

В связи с этим возникают социальные последствия межличностного напряжения, в том числе вербальная агрессия, насилие, отделение от близких и разрыв бывших отношений. В качестве примера укажем на сослуживцев, внезапно разрывающих партнерские отношения; семьи, оставляющие церкви; служащих, прогуливающих работу без уведомления; супружеские пары, решившие подавать на развод; и страны, вступающие в войну по незначительному поводу. Подобные действия усиливают или поддерживают конфликт, и при этом ничего не решают. Они могут удовлетворить чье-то желание господствовать или мстить, но все это — разрушительные действия, которые часто ведут к страданию, недоброжелательным отношениям, одиночеству и чувству сожаления в последующем.

Ни что из этого не помогает людям в *духовном* смысле. В Эдемском саду сатане удалось возбудить межличностную напряженность между Творцом и Его творением. Когда Адам и Ева, вкусившие запретного плода, были отчуждены от Бога, они вскоре вступили в конфликт, обвинив в грехе друг друга. Вот почему всякая (в самом широком смысле) межличностная напряженность есть следствие и отражение греха. Отчужденные от Бога и друг от друга, люди не могут достичь эмоциональной и духовной зрелости.

Если конфликт существует из-за незрелости личности и эгоистических установок, — это зло; конфликт потенциально вреден, хотя пережитое, бывает, и способствует развитию.

Душепопечение и межличностные отношения

Пророк Исаия описал некогда пророческую картину будущего, когда волк будет жить вместе с ягненок и барс будет лежать вместе с козленком; и теленок, и молодой лев, и вол будут вместе, и малое дитя будет водить их⁸⁰³. До тех же пор нам предстоит жить в

R. Pelletier, *Healthy People in Unhealthy Places: Stress and Fitness at Work* (New York: Delacorte Press, 1984).

803 Ис. 11:6.

атмосфере межличностной напряженности, выраженной в определенной степени. Социальный конфликт неизбежен в мире, где люди живут в нищете, с ограниченными средствами, не имеют свободного выбора и не могут не зависеть друг от друга. Согласно высказыванию одного ученого из университета в Мичигане⁸⁰⁴, мы призваны не допускать эскалации конфликта между народами и отдельными лицами, чтобы удержаться от губительных межличностных конфликтов и международных войн.

Чтобы ладить с людьми, надо развивать такие черты характера, как самосознание, благожелательность, заботливость, чуткость и долготерпение. Понятие «добрые межличностные отношения» включает и навыки, такие, например, как умение слушать, общаться и постигать. Эти действенные межличностные навыки не появляются по мановению волшебной палочки. Им учатся, часто при содействии чуткого душепопечителя⁸⁰⁵. Такое содействие может осуществляться в различных сферах.

1. Начните с основ. В литературе по психологическому консультированию о любви говорится мало, а вот в Новом Завете любовь господствует. Именно любовь побудила Бога послать Своего Сына в мир умереть за погибающих в грехе. Именно любовь названа «большей» из всех качеств и настолько жизненно важной для христианства, что является характерной чертой верующих⁸⁰⁶.

Одна из целей душепопечения — помочь подопечному стать более любящим. В каждой ситуации душепопечение начинают с того, что подопечного выслушивают и пытаются исследовать его проблему, но при этом душепопечитель также проявляет к нему христианскую любовь и временами говорит с ним об этой любви. Здесь нужно определить, является ли ваш подопечный верующим. Подчеркните, что полное повиновение Христу способно изменить социальные установки человека, а через это и его отношения с ближними. Мы не имеем в виду, что межличностные проблемы исчезают автоматически, если человек полностью повинуется Христу. Не менее важно и обретение навыков, однако навыки межличностного общения более действенны, если человек, практикующий эти навыки, исполнен духа любви, долготерпения, воздержания и других плодов Духа.

Восприимчивый, тонко чувствующий христианский душепопечитель видит в основе межличностной напряженности руку сатаны. Конечно, сатанинская сила не уступит техническим приемам душепопечителя, если он, сторона помогающая, не станет всякий день укрепляться могуществом Господа, предаваться вождению Святого Духа, исследовать Слово Божье и непрестанно молиться «о всех святых», включая и подопечных⁸⁰⁷.

2. Внутренние перемены. Поскольку межличностные конфликты часто происходят из-за специфических качеств, установок и грубых действий человека, весьма важно бывает изменить его личностные свойства. Часто подопечные и не подозревают о том, как их манеры и поведение создают или усиливают межличностную напряженность. Иногда подопечный очень четко видит недостатки ближних, но не спешит увидеть собственные пороки⁸⁰⁸. Поэтому бывает полезно с кротостью указать ему на его внутренние недостатки и поведение, обреченное на провал в силу этих внутренних недостатков. Старайтесь приводить конкретные примеры, чтобы подтвердить свои высказывания, и побуждайте своего подопечного анализировать их. Иногда можно попросить его рассказать о своей внутренней силе и слабости одному или двум ближним (по ходу доверительной беседы), самому себе (во время самоанализа) и особенно откровенно — Богу (в покаянной молитве).

804 Clyde H. Coombs, "The Structure of Conflict," *American Psychologist* 42 (April 1987): 355–363.

805 На этом основан широко признанный подход душепопечения Игана; см.: Gerard Egan, *The Skilled Helper: A Systematic Approach to Effective Helping*, 3d ed. (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1986).

806 1 Кор. 13:13; 1 Ин. 4:8; Ин. 13:35.

807 Еф. 6:10–18.

808 Иисус обращается к этому вопросу: Мф. 7:3–5.

Внутренние перемены иногда наступают в тот момент, когда человек рассказывает о себе и открывается по крайней мере одному ближнему, перед которым он ответственен; но излишнего усердия в этом деле проявлять не следует. Мы не призываем подопечных говорить о частных подробностях своей жизни с первым встречным или принародно. Тем не менее, когда подопечные делятся с одним—двумя близкими, включая душепопечителя, внутренняя напряженность снимается, и зачастую они лучше начинают понимать себя. Большее понимание самого себя часто ведет к переменам в поведении, что, в свою очередь, содействуют более ровным отношениям с близкими. Лучшее самопознание означает большую свободу, необходимую для того, чтобы увидеть потребности близких и начать создавать межличностные отношения.

Христианский душепопечитель знает, что самые существенные и устойчивые перемены в людях происходят с помощью Бога. Последовательно развивающиеся и укрепляющиеся отношения с Иисусом Христом помогают подопечным и душепопечителям разрушить барьеры между людьми, избавляют от горечи и жестокости, которые разделяют людей, и способствуют созданию мира и единства⁸⁰⁹.

3. Подражание добрым отношениям. Некоторые подопечные лично не познали взаимного уважения и добрых отношений с другими людьми. Вот почему взаимодействие душепопечителя и подопечного должно быть образцом заботы, уважения и подлинного взаимодействия. Подражание такому образцу настолько значимо, что многие душепопечители видят в заботливом, любящем отношении к подопечным основу эффективного душепопечения⁸¹⁰.

Эти образцовые отношения иногда включают разные мнения и обсуждение острых вопросов, но при этом, надо подчеркнуть, душепопечитель должен постоянно ободрять подопечных. В процессе душепопечения спорят и обсуждают неприятные темы обычно только в начале построения новых отношений. А потом люди, благодарные душепопечителю за постоянное ободрение, лучше работают над своими проблемами, а затем и сами ободряют других⁸¹¹.

4. Уроки разрешения конфликтов. Согласно Дейвиду Аугсбургеру, конфликт — явление естественное, нормальное, нейтральное, а иногда даже приятное. «Конфликты могут приводить к болезненным или катастрофическим последствиям, но не обязательно... Нас должны беспокоить не сами по себе конфликты, а то, как мы справляемся с ними... То, с каких позиций мы рассматриваем их, как пытаемся разрешать, как преодолеваем свои затруднения, в значительной мере определяет весь наш образ жизни»⁸¹². Аугсбургер прибавляет, что людям можно помочь разрешать конфликты в честном состязании. Подобные состязания могут вести те, кто хочет относиться друг к другу с уважением и противостоять друг другу в истине, которая проявляется в любви.

Попросите подопечных описать конкретные актуальные разногласия. Какова их содержательная сторона, кто участники и как был разрешен этот конфликт? В чем разница

809 Еф. 2:14–16; 4:29; 5:1.

810 См. напр.: Helen Harris Perlman, *Relationship: The Heart of Helping People* (Chicago: University of Chicago Press, 1979); С. Н. Patterson, *The Therapeutic Relationship: Foundations for an Eclectic Psychotherapy* (Monterey, Calif: Brooks/Cole, 1985); Bernard G. Guerney, Jr., *Relationship Enhancement* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977).

811 На роль ободрения (воодушевления) указывается в большинстве христианских книг, в том числе по непрофессиональному душепопечению; напр.: Bill G. Bruster and Robert D. Dale, *How to Encourage Others* (Nashville: Broadman, 1983); Lawrence Crabb, Jr., and Dan B. Allender, *Encouragement: The Key to Caring* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984); Jeanne Doering, *The Power of Encouragement: Discovering Your Ministry of Affirmation* (Chicago: Moody Press, 1983); Gene A. Getz, *Encouraging One Another* (Wheaton, 111.: Victor Books, 1981); and Michael Slater, *Stretcher Bearers* (Ventura, Calif: Regal, 1985).

812 David Augsburger, *Caring Enough to Confront* (Ventura, Calif: Regal, 1973), 3.

между конфликтами, успешно преодоленными, и теми, что не поддаются разрешению? Можно ли разобраться в особенностях стиля конфликтного поведения? Ответив на эти и другие, подобные им, вопросы, вы и ваш подопечный можете приступить к выработке альтернативных задач, примирению разногласий и поиску подходов к разрешению конфликтной ситуации.

1) Выяснение целей. Конфликтующие стороны часто ставят перед собой одни и те же цели, несмотря на различия в других отношениях. Например, профессорско-преподавательский состав университета в целом стремится давать студентам более качественное образование, но вступает во внутренний конфликт в отношении того, как достичь этого в рамках программы. Муж и жена могут желать установить добрые супружеские отношения, но конфликтуют из-за конкретных аспектов образа жизни, распределения финансов или воспитания детей. Обе стороны могут желать разрешить конфликт приемлемым, благоприятным для обеих сторон образом, склоняясь к развитию существующих отношений для упрочения будущей коммуникации.

Работая с этими людьми, старайтесь удержать их от спора относительно тех или иных позиций. В теории обсуждение позиций происходит всякий раз, когда каждая из сторон склоняется к своей точке зрения и отстаивает ее в попытках достичь приемлемого решения. Однако на деле стороны, скорее всего, будут твердо держаться своей позиции, упорствовать в ней и спорить. В итоге люди часто выходят из себя, начинают рассматривать соглашение как проявление слабости; сдвигов при этом не происходит и компромисс запаздывает, но даже когда стороны приходят к какому-то решению, в глубине души у людей часто остается затаенный гнев⁸¹³. Во избежание этого участникам дискуссии следует предложить разобраться в том, чего в действительности каждой из сторон хочется и не ставят ли они перед собой одинаковых целей. Если цели аналогичны, разрешить конфликт проще.

Однако чаще конфликтующие стороны ставят перед собой различные цели. Если жене хочется устранить супружеские неурядицы, а муж намерен разводиться, чтобы жениться на новой подруге, разрешить этот конфликт бывает труднее. Разговоры на такие темы, как финансы, образ жизни или диаметрально противоположные точки зрения на религию, не смогут примирить конфликтующие стороны, как и в том случае, когда не совпадают конечные цели мужа и жены.

По ходу душепопечения не упускайте из виду, что большинство конфликтов касается, с одной стороны, внешних проявлений (насущных проблем), с другой — внутренних (отношений). Например, отец и дочь-подросток по-разному оценивают достоинства нового друга девушки. Обсуждается именно этот спорный вопрос, но за этим спором может стоять более насущный вопрос о взаимоотношениях, а именно, у кого в семье больше власти: у отца или дочери. Цели этих людей можно рассмотреть либо как насущную проблему, требующую своего решения (согласовать мнения относительно друга дочери), либо как отношения в семье (утвердить и сохранить власть над ближним). Различия между внешним и внутренним распознаются не всегда, о них редко заявляют в открытую; вот почему душепопечителю следует наблюдать за действиями и социальными установками сторон в попытке определить, внутренними или внешними насущными проблемами являются декларируемые цели.

Когда цели определены и осознаны, задачи претворения их в жизнь, их постижения и видоизменения облегчаются. Иногда в начале душепопечения конфликтующим сторонам стоит напомнить об их общих целях. Потом можно переходить к обсуждению разногласий.

2) Урегулирование разногласий. В беседе с учениками Иисус в общих чертах наметил процедуру восстановления отношений между христианами⁸¹⁴. Эти правила не годятся в отношении неверующих, так как предназначены только для последователей Христа. Во время

⁸¹³ Более подробно обсуждение позиций и соответствующих альтернатив см.: Roger Fisher and William Ury, *Getting to Yes: Negotiation Agreement without Giving In* (New York: Penguin, 1983).

⁸¹⁴ Мф. 18:15–20.

душепопечения верующих христианский душепопечитель должен побуждать подопечных следовать этим руководящим правилам.

Шаг 1: проявите инициативу и придите к человеку, который обидел вас. В Новом Завете подразумевается, что это следует сделать лично и с глазу на глаз. Решившись на этот шаг, человеку лучше отправиться к своему обидчику с готовностью проявить уступчивость, смирение, желание выслушать и простить его⁸¹⁵.

Шаг 2: призовите нескольких свидетелей. Если человек не послушает вас лично и не изменится, посетите его повторно с одним или двумя свидетелями. Эти люди обязаны услышать, оценить, установить факты, чтобы постараться рассудить и разрешить спор.

Шаг 3: сообщите об этом церкви. Если тот человек, которого посещали, все еще не желает слушать, изменяться и сотрудничать в разрешении спора, он может быть отлучен от церкви.

Не старомодно ли все это звучит? Церкви в наше время, похоже, предпочитают не замечать грехов своих членов, так что некоторые христиане в шутку сравнивают ситуацию в церкви с ближним боем. Мало кто в наш век станет волноваться по поводу отлучения. В одном недавнем судебном деле член церкви привлек к ответу все собрание за то, что был предупрежден об отлучении. В иске говорилось, что руководители церкви разоблачили образ жизни истца (женщины) и вмешались в ее личную (частную) жизнь, оповестив собрание о ее безнравственном поведении.

Непросто следовать библейским правилам межличностных отношений, чтобы прощать семьдесят раз по семь; ударившему по щеке подставлять другую; воздавать добром за зло; молиться за преследующих нас. Все эти и другие правила трудно проводить в жизнь в современной культуре⁸¹⁶. Тем не менее верующий обязан стремиться следовать библейским правилам, даже когда исполнять их трудно. Подопечным и душепопечителям нужно сообща и всесторонне обсуждать, что сделал бы Иисус сегодня, оказавшись душепопечителем вашего подопечного⁸¹⁷.

а) Библейские правила межличностных отношений.

Верующий должен:

- Быть сострадательным, добрым и любящим (Гал. 5:22; Еф. 4:32; Кол. 3:12,14; 1 Пет. 3:8; 4:8; 1 Ин. 3:11).
- Быть кротким, милосердным и тактичным (Гал. 5:23; Еф. 4:2; Кол. 3:12; 4:6; 1 Тим. 3:3; Тит. 1:8; 3:2; 1 Пет. 3:4).
- Быть смиренным, мягким, сдержанным (Мф. 5:3—5; Ин. 13:34; Еф.4:2; Кол. 3:12; 1 Пет. 3:8; 5:5).
- Быть великодушным и доброхотно дающим (Мф. 5:42; 10:42; 25:35,36, 42,43; Мк. 12:41—44; Рим. 12:8, 13; 1 Пет. 4:9; 1 Ин. 3:17).
- Быть гостеприимным без недовольства (Рим. 12:13; Евр. 13:2; 1 Пет. 4:9; 1 Тим. 3:2).
- Быть воздержанным и умеренным (Гал. 5:23; 1 Тим. 3:2; Тит. 1:8; 2:1, 5,6; 1 Пет. 5:8; 2 Пет. 1:6).
- Быть склонным к милости, даже незаслуженной (Мф. 5:7; 18:33; Лк. 6:36; Рим. 12:8; Иак. 2:13; 3:17).

815 См.: Laurence Eck, "Blessed Are the Peacemakers: Resolving Business Conflicts, Part 2", *Bookstore Journal* (March 1987): 49—51; работая над этим разделом, я во многом опирался на статью Экка.

816 Я признателен безымянному автору, который в основном и составил эту таблицу, и Скотту Теландеру (Scott Thelander), который уточнил и расширил ее. Относительно христианского подхода к разрешению конфликтов см.: Horace L. Fenton, Jr., *When Christians Clash: How to Prevent and Resolve the Pain of Conflict* (Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1987).

817 Ibid., 49.

- Быть миротворцем, ищущим мира со всеми (Мф. 5:4; Рим. 12:18; Гал. 5:22; 1 Фес. 5:13; 1 Пет. 3:8; 2 Пет. 3:14; Иак. 3:17).
- Быть терпеливым, даже когда огорчают (1 Кор. 13:4,5,7; Гал. 5:22; Еф. 4:2; Кол. 3:12; 1 Фес. 5:14; 2 Тим. 2:24).
- Быть довольным, не жаждать владений, счастья и отношений, если их нет (2 Кор. 12:10; Флп. 4:11; 1 Тим. 6:6–8; Евр. 13:5).
- Быть сильным, стойким и непоколебимым в вере (Мф. 14:29–31; 1 Кор. 15:58; Иак. 1:6–8).
- Повиноваться друг другу (Еф. 5:21; 1 Пет. 2:13,18; 3:1; 5:5).
- Прощать, причем неоднократно (Мф. 6:14; 18:21,22; Кол. 3:13).
- Постоянно ободрять и укреплять других (Еф. 4:29; 6:22; 1 Фес. 4:18; 5:11, 14; Евр. 3:13; 10:25).
- Быть правдивым, говорить истину в любви (2 Тим. 2:15; 1 Пет. 2:15; 3:15,16; Еф. 4:15; 2 Кор. 6:7).
- Всегда молиться за тех, кто порождает наши проблемы (Мф. 5:44; Лк. 6:28).

Верующий не должен:

- Быть гордым и самонадеянным (Рим. 12:16; 1 Кор. 13:4; 2 Тим. 3:1,2,4; Иуд. 16).
- Сердиться и раздражаться (Мф. 5:22; Гал. 5:20, 23; Кол. 3:8; 1 Тим. 3:2; Тит. 1:7; Иак. 1:19,20).
- Быть эгоистичным, настаивать на своем, потакать своим желаниям (Ин. 3:14,16; Рим. 12:10; 15:1–3; 1 Кор. 10:33; Флп. 2:3; 2 Пет. 2:3; Иуд. 12).
- Обижать ближних (1 Кор. 10:32; 2 Кор. 6:3).
- Клясться, проклинать и браниться (Мф. 5:22; 12:36; Кол. 3:8; Иак. 5:12).
- Судить и говорить об ошибках других (Мф. 7:1–5; Лк. 6:37; Флп. 4:8; Иуд. 16).
- Сводить счеты с кем-либо, воздавать злом за зло (Рим. 12:17–20; 1 Фес. 5:15; 1 Пет. 3:9).
- Сплетничать (2 Кор. 12:20; 1 Тим. 6:20; 2 Тим. 2:16, 23; Тит. 3:9).
- Жаловаться и ворчать (Ин. 6:43; 1 Кор. 10:10; 1 Пет. 4:9; Иак. 5:9; Иуд. 16).
- Спорить, придирается, проявлять агрессию и упрямиться (2 Тим. 2:24; Тит. 3:2; 1 Тим. 3:3).
- Клеветать и злословить (2 Кор. 12:20; Еф. 4:31; Кол. 3:8; 2 Тим. 3:3; Тит. 3:2; 2 Пет. 3:3; Иуд. 18).

3) Разрешение конфликтов. Когда отдельные лица, группы людей или страны находятся в конфликтной ситуации, им приходится выбирать из следующих четырех направлений дальнейшего развития ситуации: можно избегать конфликтов, удерживать их на достигнутом уровне, усугублять или ослаблять. Как мы убедились выше, люди не всегда желают ослабления конфликтов, и иногда конфликтующие стороны выбирают различные направления. Один из супругов, к примеру, не хочет справляться с конфликтом в надежде на то, что все решится само собой, если какое-то время делать вид, что конфликта просто не существует. Другой будет стремиться к эскалации конфликта, возможно, в попытке захватить власть или сделать конфликт всеобщим достоянием.

Зачастую разрешение конфликта вынуждает душепопечителя идти на переговоры и выступать в роли посредника. Однако, быть может, не всегда мудро давать вовлечь себя в личные конфликты других людей, даже в том случае, когда вас к этому призывают. Вас будут склонять примкнуть к той или другой стороне, требовать быстрых и продуманных решений и заставят нести ответственность. Если вы, как душепопечитель, даете себя вовлечь в конфликт, то старайтесь:

- Проявлять уважение к обеим сторонам конфликта.

- Придерживаться нейтральной позиции.
- Утешать людей и вселять в них надежду, если основание для этого, по вашему мнению, имеется.
- Поощрять открытую коммуникацию и взаимное выслушивание.
- Сосредоточить усилия на том, что можно изменить.
- Предотвращать эскалацию конфликта (поскольку это может прервать коммуникацию).
- Часто обобщать конфликтную ситуацию и позиции сторон.
- Помочь подопечным найти дополнительную помощь, если ваше посредничество оказывается неэффективным.

По мнению группы посредников⁸¹⁸, разрешение конфликта происходит с большей вероятностью в том случае, когда применяют четырехступенчатый метод.

Ступень 1: разделите людей и проблемы. Это значит стараться обращаться друг с другом уважительно, не употребляя никаких защитных заявлений, брани и поношений, избегая переходить на суждения о личности, и сосредоточить внимание на решении проблемных ситуаций. Каждая из сторон обязана стремиться к пониманию восприятия, страхов, неуверенности и желаний противной стороны. Конфликтующие стороны должны считать себя партнерами, занятыми в полном согласии трудным поиском справедливого, выгодного для всех соглашения.

Ступень 2: сосредоточьтесь на проблеме, а не на позиции. Рассмотрим простой пример: дочь девятнадцати лет объявляет отцу о намерении купить мотоцикл, что вызывает у отца немедленную отрицательную реакцию. Перед нами две противоречивых позиции, которые могут осложниться серьезным семейным конфликтом: дочь утверждает, что ей нужен мотоцикл, а отец против. Однако после анализа ситуации выяснилось, что подлинная проблема заключалась в том, что дочь нуждалась в надежном и недорогом транспортном средстве. После того как проблема, представляющая взаимный интерес, была установлена и отец с дочерью, каждый сам по себе, стали думать над этой проблемой, стараясь относиться ко всему непредвзято, они изучили разные подходы и достигли компромисса (небольшой автомобиль, на приобретение которого отец помог с деньгами). Конфликт был разрешен потому, что отец и дочь сосредоточили усилия на подлинной проблеме — транспортном средстве, и не ушли в глухую защиту непоколебимых позиций.

Ступень 3: обдумайте различные подходы, которые могут решить проблему. Сначала никакой оценки этим подходам не давайте и не приходите к единственному решению. В коллективном обсуждении проблемы при полной свободе выдвижения проектов решения, в том числе иррациональных, каждая сторона может высказать несколько идей. И только после того, как будет выдвинуто достаточное число творческих и, возможно, новых альтернативных идей, можно переходить к оценке каждой из них.

Ступень 4: не отступайте от объективных критериев. Вероятность эскалации конфликта уменьшается, когда обе стороны заранее решают придерживаться принципа объективности. Если обе стороны соглашаются решать спор по результатам подбрасывания монеты, обоснованному постановлению судьи или оценкой стороннего наблюдателя, то окончательное решение не может быть одинаково удовлетворительным для обеих сторон, но каждая из них согласится с этим решением, ибо оно было определено объективным, справедливым и взаимоприемлемым методом.

Иногда приходится дробить большие проблемы на меньшие, и каждую из них решать в отдельности, поочередно. Душепопечитель пытается понять обе стороны и остаться беспристрастным; однако, столкнувшись с небиблейским решением проблемы (хотя

конфликтующие стороны на основании этого решения, быть может, и готовы прийти к согласию), он оспаривает решения, если они не соответствуют библейским учениям⁸¹⁹.

5. Обучение коммуникативным навыкам. Неодобрение (когда человек неблагоприятно, обидно, придирчиво высказывается о другом) «вызвало больше несчастий, расстроило больше браков, убило больше детей, лишило мужества больше людей и тормозило прогресс больше, чем любое другое оружие». Таково мнение опытного христианского душепопечителя с сорокалетним стажем в своей области. Недавно он писал, что основная трудность его подопечных состоит в неспособности справиться с неодобрением. Неодобрение, продолжает этот душепопечитель, рассматривает твои ошибки, а затем с цинизмом и сарказмом привлекает к ним внимание других людей⁸²⁰.

Люди, совершающие вербальную агрессию (это временами касается всех), употребляют слова, способные ранить и внести разлад. Некоторые люди отзываются о других неблагоприятно потому, что никогда не учились эффективной коммуникации, не умеют истинно любить и обсуждать проблемы честно и уважительно. Каждому из нас следует периодически напоминать себе о правилах эффективной коммуникации. Некоторые из них приводятся ниже. Если эти правила соблюдать последовательно, то коммуникация и межличностные отношения будут равными, споры будут вестись честно, губительная критика исчезнет и конфликты будут решаться положительным образом.

Однако многие люди так никогда и не пытаются узнать правила коммуникации; а если знают, то никогда не соблюдают их или забывают о них в жарких спорах, отбрасывая их за ненадобностью. На христианском душепопечителе лежит ответственность: а) выучить эти и подобные правила; б) практиковать их в собственной жизни; в) демонстрировать их в беседе с подопечными; г) делиться ими с подопечными; д) обсуждать их применение в ситуации межличностных отношений подопечных.

Ознакомьтесь с правилами коммуникации^{*821}:

1. Помните, что действия говорят больше слов; невербальная коммуникация обычно мощнее словесной. Избегайте передачи двойственных сообщений, в которых вербальные и невербальные компоненты передают нечто противоречивое.

2. Определите в своем сообщении самое важное и выделяйте его; определите самое неважное и преуменьшайте его роль или вообще пренебрегайте этим. Избегайте критики.

3. Общайтесь, демонстрируя уважение к человеческому достоинству ближнего. Избегайте утверждений, которые начинаются со слов: «Вы никогда...»

4. Высказывайтесь в процессе общения понятно и конкретно. Избегайте туманных выражений.

5. Будьте реалистичным и рассудительным в своих заявлениях. Избегайте преувеличений и фраз, начинающихся со слов: «Вы всегда...»

6. Проверяйте все свои исходные положения на точность. Не действуйте, пока не сделаете этого.

7. Признавайте, что каждое дело можно рассматривать с разных точек зрения. Не предполагайте, что другие люди должны думать так же, как вы.

8. Признайте, что члены вашей семьи и близкие друзья хорошо знают вас и ваше поведение. Не отвергайте их наблюдений в отношении себя, особенно в том случае, когда вы не уверены в своих выводах.

⁸¹⁹ Дополнительно о преодолении препятствий см.: H. Raiffa, *The Art and Science of Negotiation* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982); D. G. Pruitt and J. Z. Rubin, *Social Conflict: Escalation, Stalemate, and Settlement* (New York: Random House, 1986).

⁸²⁰ William J. Diehm, *Criticizing* (Minneapolis: Augsburg, 1986), 18, 23, 123.

⁸²¹ Перечень приводится с разрешения: Sven Wahlroos, *Family Communication: A Guide to Emotional Health* (New York: Signet-New American Library, 1976).

9. Признайте, что разногласие может быть существенной формой коммуникации. Уходите от губительных споров.

10. Будьте честны и не скрывайте ваших чувств и мнений. Поднимайте все значимые проблемы, даже если вы боитесь, что это потревожит кого-то. Говорите истину в любви. Избегайте угрюмого молчания.

11. Не подавляйте и/или не манипулируйте ближним с помощью таких стратегий, как, например, высмеивание, брань, попытки прервать, переменить тему разговора, порицание, сарказм, критика, обида, возбуждение чувства вины и так далее. Не добивайтесь преимуществ, ставя соперника в невыгодное положение.

12. Больше думайте о том, как ваша коммуникация в реальности действует на ближних, а не о том, как вам хотелось бы. Не огорчайтесь, если вас понимают неправильно.

13. Принимайте все чувства и пытайтесь понять ближних, их реальные чувства и действия. Не употребляйте фраз типа «И думать не смейте...»

14. Будьте тактичным, деликатным и учтивым. Избегайте злоупотреблять чувствами ближних.

15. Спрашивайте и прислушивайтесь к ответам ближних. Избегайте читать нотации и лекции.

16. Не ищите оправданий. Не попадайтесь на удочку, когда оправдания ищут другие.

17. Разговаривайте любезно, вежливо и мягко. Избегайте криков или нытья.

18. Признайте ценность юмора и серьезности. Избегайте губительных домогательств.

Рассмотрим, к примеру, первое правило: *помните, что действия говорят больше слов*; невербальная коммуникация обычно мощнее словесной. Избегайте передачи двойственных сообщений, в которых вербальные и невербальные компоненты передают нечто противоречивое. Попросите своего подопечного обдумать последнюю конкретную конфликтную ситуацию. Передавал ли кто-нибудь двойственные сообщения? Как можно было избежать этого тогда (и в будущем)? Как душепопечитель обращайте внимание на двойственные сообщения своего подопечного и указывайте на них. В качестве домашнего задания подопечный мог бы заняться исключением двойственных сообщений в своей повседневной коммуникации. Обсудите, насколько успешным было его домашнее задание, на последующих сеансах душепопечения.

Способность общаться эффективно и без разногласий — это навык. Как и всеми навыками, этим овладевают постепенно; навык появляется в результате практики. Обретение навыка начинается с ознакомления с правилами коммуникации, приведенными выше, но подлинная коммуникация включает не только технические умения. Реальная коммуникация, то есть коммуникация, которая ослабляет межличностную напряженность и ведет к построению добрых отношений, происходит, лишь когда имеется истинная готовность уважать, принимать, понимать и любить ближних. Важные сами по себе, коммуникативные навыки ничего не стоят без доброй воли и искренности участников общения⁸²².

6. Изменение окружающей обстановки. Поскольку факторы среды могут усугублять межличностную напряженность, душепопечителям и их подопечным следует пытаться изменять условия среды, порождающие такую напряженность. Там, где возможно, обсуждайте вопросы разрешения конфликтных ситуаций в тихом, удобном месте, где не слишком тесно и шумно. Некоторым нравится обсуждать свои дела в ресторане за чашкой кофе. Если в ресторане не включают громкой музыки, за соседними столиками нет отвлекающих посетителей, любителей подслушивать и нет аляповатых украшений, то это место может стать безопасным и умиротворяющим. В процессе душепопечения нельзя упускать из виду воздействие окружающей обстановки.

822 Robert Bolton, *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979).

Место обсуждения конфликтов может быть обстоятельством не столь важным, как условия окружающей обстановки, в которой живут люди. Нелегко уменьшить шум, производимый соседями, ликвидировать нищету и справиться с насилием на улицах, оптимизировать производственные условия, создавать более благоприятную домашнюю обстановку или избавиться от других объективных неудобств. Вот почему душепопечителю полагается думать не только о процессе душепопечения. Ему приходится заниматься устранением факторов (социальных и окружающей среды), которые приводят к межличностной напряженности и эскалации конфликтов. Каждый душепопечитель должен принимать определенные решения в меру возможностей.

Предотвращение неблагоприятных межличностных отношений

Христианство является религией связи. Основатель христианского вероучения — Бог любви, и любовь является самой характерной чертой христианства. Эта любовь не сентиментальное, слабое чувство. Речь идет о сильной, жертвенной, отдающей себя любви, отличительные особенности которой записаны в 13-й главе первого послания к коринфской церкви. Эта любовь отражает любовь Бога, Который послал Своего Сына умереть за людей в этом в греховном мире. Церковь не исполняет основного своего долга, если не проповедует и не проявляет любви, лежащей в основании христианского послания. Всякий раз, когда это послание проповедуют и выказывают, межличностная напряженность уменьшается.

Бог также дал несколько более конкретных правил проявления этой любви⁸²³. Хотя многие советы можно найти на страницах Библии, Бог позволил нам находить и дополнительные правила, чтобы уживаться друг с другом и эффективно общаться. Межличностные отношения можно улучшать и многих межличностных конфликтов можно избежать, если учить и поощрять людей всех возрастов:

- Соблюдать библейское учение о добрых отношениях (см. выше Библейские правила межличностных отношений на с. 319, 320).
- Жить по-христиански — то есть молиться, размышлять над Священным Писанием, исповедовать грехи и постоянно искать Божьего водительства.
- Заниматься самоанализом, ведущим к избавлению с Божьей помощью от горечи, цинизма и других личных установок или действий, которые могли бы стимулировать раздор, вражду, трения.
- Понимать существо конфликта и практиковать стратегии, ведущие к ослаблению межличностной напряженности.
- Соблюдать правила коммуникации (см. выше на с. 323)
- Ослаблять, избегать или устранять действие факторов окружающей обстановки, которые ведут к усилению межличностной напряженности.

Профилактика неблагоприятных межличностных отношений — великая задача, однако об этой великой задаче следует постоянно напоминать, особенно в церкви. Христианские руководители, включая душепопечителей, занимаясь профилактикой межличностных конфликтов, помогают людям жить в мире и согласии друг с другом, избегать губительных конфликтов и обретать мир, исходящий от Бога⁸²⁴.

823 1 Ин. 4:16–19; Ин. 13:35.

824 2 Кор. 13:11; Флп. 4:5,6.

Заключительные замечания

Человеческие существа — создания сложные, обладающие неповторимыми личностными особенностями и волей. Нам тесно на планете, которая, похоже, населена людьми, чья грешная природа заставляет их враждовать с Богом и ссориться друг с другом. Многие из нас стремятся уживаться с ближними, но это непросто.

Апостол Павел, возможно, думал именно об этом, когда Дух вдохновлял его записать следующее указание: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми»⁸²⁵. Этими словами заканчиваются несколько стихов, содержащих практические правила к примирению: «любовь да будет непритворна»; «будьте братолюбивы»; «в почтительности друг друга предупреждайте»; «в нуждах святых принимайте участие; ревнуйте о странноприимстве»; «будьте единомысленны между собою... последуйте смиренным; не мечтайте о себе... не воздавайте злом за зло, но пекусь о добром пред всеми человеками».

Конечно, интересно, что этому указанию жить в мире предшествуют два выражения: «если возможно» и «с вашей стороны». Первое из них подразумевает, что иногда жить в гармонии с ближними невозможно. Однако, несмотря на это обстоятельство, всякий человек несет ответственность за свои установки и поступки. Насколько это возможно с нашей стороны, мы должны жить в мире. С помощью Святого Духа христианские душепопечители стараются созидать такой мир и предупреждать психофизиологическое напряжение, столь характерное для многих межличностных отношений.

Библиография

Bolton, Robert. *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979.

Bramson, Robert M. *Coping with Difficult People in Business and in Life*. New York: Ballantine, 1981 ♦.

Diehm, William J. *Criticizing*. Minneapolis: Augsburg, 1986♦.

Egan, Gerard. *You and Me: The Skills of Communicating and Relating to Others*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1977.

Fenton, Horace L., Jr. *When Christians Clash: How to Prevent and Resolve the Pain of Conflict*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1987♦.

Fisher, Roger, and William Ury. *Getting to Yes: Negotiating without Giving In*. New York: Penguin, 1981.

Griffin, Em. *Making Friends and Making Them Count*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1987♦.

Huggett, Joyce. *Creative Conflict: How to Confront and Stay Friends*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1984♦.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 17.

Внебрачное половое общение

Свадьба Памелы оказалась вовсе не такой, как ей хотелось. Будучи молоденькой девушкой, она мечтала о венчании, о море свежесрезанных цветов, о подружках невесты, о множестве гостей, о впечатляющем обряде бракосочетания и большом приеме.

Пам и думать не думала, что бракосочетание ее окажется непродолжительным, произойдет в помещении суда и будет совершено судьей, при этом никого из ее настоящих друзей рядом с ней не окажется. И уж вовсе она не думала, что в день свадьбы будет на втором месяце беременности.

Пам выросла в христианской семье, регулярно посещала церковь и воспринимала возвышенные нравственные стандарты, которым ее учили родители. Пам никогда не одобряла добрачных половых отношений, полагая, что для людей, не вступивших в брак, это грех; она и до сих пор считает, что Бог сотворил секс только для брака.

Когда Пам зачислили на первый курс христианского колледжа, студенты и студентки полюбили ее за открытый, жизнерадостный характер. Похоже, знакомств в обществе ей всегда хватало, и она часто встречалась с парнями. Пам было приятно с ними, но в смысле физической связи она далеко не заходила.

Пам и Тодд начали встречаться на предпоследнем курсе; влюбившись друг в друга, они договорились вступить в брак по окончании колледжа. Вначале их физическое влечение было небольшим, но проходил месяц за месяцем и они все больше и больше увлекались друг другом. Крепкие объятия уступили место более тесному общению. И вскоре Пам и Тодд, «унесенные» страстью, вступили в половую связь.

Грех был велик, но они решили больше не заниматься сексом. Тодд был против презервативов, считая, что, «если будут презервативы, появится больше искушений пойти напролом». И все-таки они «пошли напролом». Вскоре Пам и Тодд очутились в порочном круге: секс, грех, решение покончить с этим и... еще больший секс. Беременность наступила за несколько месяцев до окончания колледжа.

Пам и Тодд живут в обществе, где добрачный секс обычен, где высок процент внебрачных зачатий и аборт. Молодожены Пам и Тодд происходят из семей, в которых внебрачный секс считается грехом и аборт исключен. Так что никому из двоих и в голову не приходило считать аборт средством выбора. Они решили, что супружество и воспитание ребенка — самый достойный и соответствующий Писанию способ совладать с трудной ситуацией, в которой они оказались.

Итак, Пам и Тодд — молодожены, которые в действительности не готовы стать родителями, не знают, как закончить колледж, и стараются преодолеть чувства стыда, вины и разочарования, которые навсегда изменили их жизнь.

«Сексуальность, подобно всему творению, оказалась в бедственном положении. Мы теперь более, чем когда-либо прежде, уязвимы, ибо живем в обществе, где сексуальные отношения выставляются напоказ на всяком месте: от щитов для афиш и объявлений до рабочих мест». Это обобщение из доклада Института современного христианства (Christianity Today Institute) касается важнейшей проблемы, интересующей не только душепопечителей. Согласно этому докладу, общество сходит с ума. Нас тяготят «разрушенные семьи, потрясают миллионы аборт и ужасают реалии сексуальной эпидемии. Теперь уже никого не прельстишь сексуальной революцией, говоря с серьезным видом, что все

будет хорошо, лишь бы покончить с ханжеством». Многие уже не воспринимают секс как нечто, что может быть праведным или грешным; для двоих это всего лишь способ совместного времяпрепровождения. Вместо решительного и совершенно определенного обсуждения этих проблем, евангельские христиане склонны «говорить о вопросах половой этики в двусмысленном тоне»⁸²⁶.

Внебрачный секс широко распространен в западном обществе; часто наблюдается терпимое отношение к нему и в церкви. Сожительство (совместное проживание неженатого мужчины с незамужней женщиной, интимные отношения между ними без стремления вступить в брак) стало общепринятой практикой, и почти никто в наше время подобную практику не осуждает. Философия гедонизма, которая целью жизни и высшим благом признает наслаждение, одобряет добрые и внебрачные половые связи; эта философия поддерживается телевидением, практикуется миллионами и почти никем не осуждается. Профессор Аллан Блум опросил однажды группу студентов университета, отчего родители, некогда осуждавшие дочерей, живущих активной половой жизнью, теперь редко возражают даже в том случае, когда их друзья остаются ночевать у них дома. Одна «очень милая, самая нормальная молодая женщина» ответила, что добрый секс не осуждают потому, что «в этом нет ничего страшного»⁸²⁷.

Сегодня для многих людей «ничего страшного» нет не только во внебрачных половых связях. Например, такая сексуальная ориентация, как гомосексуализм, известна давно, но в последнее время внимание к ней стало усиливаться, набирает силу движение за предоставление гомосексуалистам больших гражданских прав, оно выступает против дискриминации гомосексуалов при найме на работу. Спорный доклад правительственной комиссии о порнографии привлек внимание к опасности повсеместного распространения порнографической литературы и кинопродукции⁸²⁸. Мастурбация распространена настолько широко (по всей видимости, это наиболее распространенная форма сексуального поведения после половых сношений), что почти не тревожит сексологов и сексопатологов, хотя эта практика порождает чувства вины и тревоги среди мальчиков и молодых мужчин. Кроме того, есть и другие, более редкие патологические формы половой жизни (например, изнасилование, трансвестизм, содомия или скотоложство, половая эксплуатация детей и др.), которые периодически привлекают внимание репортеров и психиатров.

Не становится ли наше общество одержимым сексом? Секс является главной темой значительной части газет, журналов, телевидения, рекламы, музыки, литературы, театра, кино, искусства и обыденных разговоров. Секс часто проявляется в бизнесе, образовании, политике и даже в церкви. Надо быть отшельником, чтобы не попасть под воздействие сексуальной стимуляции, производимой средствами современной культуры. То, что Бог предназначил для отрады и близких отношений, извращается — вот *уникальнейший* пример греха и нравственной болезни, характерных для современного общества.

В этой главе мы сосредоточим внимание на обсуждении трех из четырех наиболее распространенных форм внебрачного секса: мастурбации, доброго и внебрачного полового общения. Четвертая форма — гомосексуализм — рассматривается в главе 19.

⁸²⁶ Tim Stafford, "Great Sex: Reclaiming a Christian Sexual Ethic", *Christianity Today* 31 (2 October 1987): 25.

⁸²⁷ Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987), 99.

⁸²⁸ U.S. Attorney General, *Final Report of the Attorney General's Commission on Pornography* (New York: Rutledge-Hill Press, 1986).

Библия и внебрачное половое общение

Люди большей частью осознают, что половое чувство — это не только инстинкт и биологическое влечение. Сексуальность наполняет всю жизнь и чувства, связанные с ней; она включает в себя широкий диапазон: от легкого удовольствия, доставляемого взаимоотношениями людей, до сладострастного полового чувства и стимуляции оргазма. Секс подразумевает глубокую интимность и интенсивное половое общение даже при отсутствии физического контакта. «Сексуальность пульсирует в нас как импульс к связи, интимности, дружескому общению, — пишет Луис Смедес. — Это восхитительное желание, иногда меланхолическое стремление довериться и отдаться другому». Это желание близости и глубоких личных связей с кем-либо из ближних⁸²⁹.

Апостол Павел не был женат и склонялся к безбрачию⁸³⁰, но это не значит, что он не получал удовлетворения и не имел полового чувства. Он предостерегал от попечений о плоти и похоти сладострастия⁸³¹, хотя, несомненно, ценил свои мужские качества, обретая опыт личностной цельности без полового общения. Согласно Священному Писанию, половые отношения предусмотрены только в браке. Хотя Библия не дает полного определения брака, половое общение, исключая супружеские обязательства, однозначно запрещено⁸³². Хорошо известная случайная связь Давида и Вирсавии представляет собой лишь один из образцов пагубной природы внебрачного полового общения.

Когда секс отходит от совершенных замыслов Божьих в отношении человека, он действует губительно. Такой секс губит интимность и общение. Будучи проявлением эгоизма, он часто отражает желание манипулировать, властвовать и причинять боль другому. Подобные переживания доставляют удовольствие; они притупляют на время страдания одиночества, ослабляют тревожное беспокойство и вызывают ощущение интимной близости. Тем не менее все эти мимолетные переживания обезличивают людей, лишают их сердечного тепла и удовлетворения не приносят.

Быть может, именно поэтому библейские писатели так обоснованно, серьезно осуждали блудодеяние (преимущественно добрачное половое общение), прелюбодеяние (осквернение брака, измену спутнику жизни) и другие формы половой жизни вне брака⁸³³. Блудодеяние, прелюбодеяние и другие формы внебрачного секса являются греховными, поскольку отклоняются от замысла Божьего и заповедей. Хотя греховные наслаждения бывают приятны, удовольствие от этого только «временное»⁸³⁴. В браке (как мы убедимся в следующей главе) половые отношения являются благом, которое Бог сотворил, чтобы люди размножались, имели близкие, дружеские отношения и получали удовлетворение; вот почему злоупотребление сексом резко осуждается.

Рассмотрим, например, что говорится в Библии о блудодеянии и прелюбодеянии. В одном лишь Новом Завете слово «любодеяние» (*porneia*) встречается 39 раз⁸³⁵ и часто в разных ситуациях указывает на безнравственность вообще⁸³⁶. Выступая иногда как синоним прелюбодеяния⁸³⁷, слово «любодеяние» чаще означает добровольное половое сношение любого не состоящего в браке человека с лицом противоположного пола (то есть речь идет о

829 Lewis B. Smedes, *Sex for Christians* (Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1976), 20.

830 См.: 1 Кор. 7.

831 Рим. 13:14; 1 Кор. 7:9.

832 См., напр.: Исх. 20:14, 17; Мф. 5:32.

833 Исх. 22:16–19; Лев. 18; Мф. 5:27; 1 Кор. 6:9; Евр. 13:4.

834 Евр. 11:25 KJV.

835 Herbert J. Miles, *Sexual Understanding before Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1971), 204.

836 Деян. 15:20, 29; 21:25; 1 Кор. 5:1; 6:13, 18; 2 Кор. 12:21; Еф. 5:3.

837 Мф. 5:32; 19:9.

добрачном сексе)⁸³⁸. Этим словом следует называть то, что в наше время называют случайной половой связью, включая половое общение с проститутками⁸³⁹. В любом случае любодеяние представляет собой поведение, противное замыслу Бога и Его воле⁸⁴⁰.

Понятие «прелюбодеяние» используется в Библии двояко. В одном смысле оно означает идолослужение и неверность Богу⁸⁴¹; в другом речь идет о половой связи лица, состоящего в браке, с кем-то, кроме супружеской пары (то есть речь идет о внебрачном сексе). В обоих случаях прелюбодеяние запрещено и сурово осуждается⁸⁴². Несколько раз в своих посланиях апостол Павел приводит перечни греховного поведения; в эти перечни наряду с «блудом», «нечистотой», «злой похотью», «непотребством» и другими включены прелюбодеяние и любодеяние⁸⁴³. Знаменательно, что ярость Божья настигает всех, кто занимается этим. Совершенно ясно, что Бог не одобряет полового общения вне брака.

Итак, какие обобщения можно сделать из нашего обсуждения до этого места?

1. Половое общение сотворено Богом и является благом⁸⁴⁴. С этого следует начинать анализ всего, что относится к половому чувству. Бог сотворил людей с мужскими и женскими телами, способными к соитию, включая оргазм. Как и остальное творение, Бог оценил человеческие существа, отличающиеся по признаку пола, на «хорошо весьма» и повелел «размножаться»⁸⁴⁵. С грехопадением творение Божье осквернилось и возникла возможность нездоровых половых чувств. Адам и Ева, которые до грехопадения наготы не стыдились, вдруг смутились от наготы своих тел⁸⁴⁶.

2. Внебрачный секс подразумевает греховное поведение. Это сильнее всего утверждается в 6-й главе Первого послания к Коринфянам; здесь половой грех описан как нечто, воздействующее на тело, — обиталище Святого Духа. «Тело же не для блуда, но для Господа, — читаем в Священном Писании. — Всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела». Вот почему Павел просит нас: «Бегайте блуда»⁸⁴⁷.

Много раз Библия предупреждает нас о порабощающем влиянии внебрачного секса⁸⁴⁸. Здесь нет и намека на то, что сексуальное возбуждение дает право вступать в половые сношения, даже имея в виду будущие брачные узы. Если не могут воздержаться, как пишет апостол Павел, пусть вступают в брак, чтобы не разгораться⁸⁴⁹.

Подобный тип мышления сегодня отвергают все в миру, а многие даже и в церкви. Имеются свидетельства, согласно которым евангельская молодежь почти так же активна в сексуальном отношении, как и их нехристианские сверстники⁸⁵⁰. Множество людей нарушают Божьи законы нравственности; причем, похоже, их мало беспокоит собственное безумие; им кажется, что никаких логических оснований к воздержанию нет; к тому же все «поступают так» и, по всей видимости, чувствуют себя прекрасно⁸⁵¹. Указывая на самое очевидное, некоторые авторы полагают, что подобное мировоззрение усугубляет важнейшие

838 1 Кор. 7:2; 1 Фес. 4:3.

839 1 Кор. 6:16–20.

840 Miles, *Sexual Understanding*, 206.

841 Ис. 57:3; Иер. 3:8, 9; Иез. 23:43; Иак. 4:4; Отк. 2:20, 23.

842 Исх. 20:14; Лев. 18:20; Втор. 5:18; 22:22–24; Мф. 5:27–30; Ин 8:4.

843 1 Кор. 6:9, 10; Гал. 5:19, 20; Кол. 3:5.

844 Этот вопрос обсуждается более полно в главе 18.

845 Быт. 1:27, 28, 31.

846 Быт. 2:25; 3:9–11.

847 1 Кор. 6:13, 18.

848 Прит. 5:1–8; 1 Кор. 6:9, 10; 1 Фес. 4:3; Еф. 5:3–7; Кол. 3:5, 6.

849 1 Кор. 7:9.

850 Josh McDowell, *What I Wish My Parents Knew about My Sexuality* (San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1987).

851 Подробную дискуссию на эту тему см.: Stafford, "Great Sex", 33, 34.

социальные проблемы, включая разводы, распространенность ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем, увеличение числа семей с одним родителем, беременности подростков и огромного числа аборт. В Псалме 72 говорится о расплате за неподчинение Божьим законам, а 6-ю главу Первого послания к Коринфянам, похоже, следует понимать так, что порочный секс препятствует единству, которое возникает в браке.

Алан Блум пишет, что половая распущенность учит людей эротике и при этом «опустошает» их, лишает творческого духа; люди боятся одиночества, и вместе с тем они неспособны доверять кому бы то ни было⁸⁵².

3. Внебрачный секс подразумевает греховные помыслы. Некоторые утверждают, что прелюбодеяние начинается лишь после того, как мужчина и женщина вступят в половую связь. Этой разновидности законничества противостал Иисус в Нагорной проповеди. «Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем», — заявляет Христос⁸⁵³. Несомненно, прелюбодеяние, вожделение и любодеяние могут происходить в помыслах и без физического контакта.

Значение слова «вожделение» с точностью определить трудно. Несомненно, оно *не относится* к нормальному, данному от Бога половому желанию, то есть влечению к сексуально привлекательным людям. Недопустимо считать, что Бог сначала даровал человеку половые потребности и интересы, а затем осудил их как «похоть»⁸⁵⁴. Иногда это слово переводится как «вожделение», «сильное желание» и употребляется в положительном несексуальном значении в других библейских текстах⁸⁵⁵. Говоря о прелюбодеянии в человеческом сердце, Иисус, по всей видимости, имеет в виду не плоды воображения, а страстные помыслы. Согласно мнению одного автора⁸⁵⁶, Господь мог бы передать эту мысль другими словами: «Сами помыслы о прелюбодеянии уже составляют прелюбодеяние».

В книге, вызвавшей оживленную полемику, один христианский автор утверждает, что половые фантазии, половое возбуждение в присутствии сексуально привлекательного человека и даже просмотр эротических изображений не обязательно являются похотью или вожделением, если сексуальное возбуждение при этом не ведет помыслы человека к воображаемой или запланированной половой связи⁸⁵⁷. Не все христиане согласятся с этим мнением. Навязчивые сексуальные фантазии, даже в том случае, когда они не ведут к последующему половому сношению, могут быть пагубными⁸⁵⁸, особенно в том случае, когда в помыслах человека присутствуют фантазии о запретных действиях с конкретными людьми. Временами эти фантазии восполняют приватные отношения, особенно в том случае, когда фантазирующий человек не в силах вступить в половое общение с реальным человеком или не желает этого.

Добрачный секс оставляет обманутыми по меньшей мере двух человек. Греховные помыслы сначала воздействуют на того, кто страстно желает или предается похоти. Согласно Иисусу, затем страдают двое.

4. Внебрачный секс подразумевает греховные речи. Библия осуждает половую распущенность в речи. Написано: «А блуд и всякая нечистота и любостяжание не должны даже именоваться у вас, как прилично святым. Также сквернословие и пустословие и

852 Bloom, *Closing*, 120, 143.

853 Мф. 5:28.

854 Ernie Zimbelman, *Human Sexuality and Evangelical Christians* (Lanham, Md.: University Press of America, 1985).

855 Согласно Стаффорду, Лк. 22:15 следует переводить буквально: «...очень желал Я есть с вами сию пасху». Stafford, "Great Sex", 43.

856 Ibid.

857 Smedes, *Sex for Christians*, 210.

858 Фундаментальное исследование сексуального фантазирования как навязчивого состояния см.: Earl D. Wilson, *Sexual Sanity: Breaking Free from Uncontrolled Habits* (Downers Grove, 111.; InterVarsity, 1984).

смехотворство не приличны вам [то есть христианам]»⁸⁵⁹. Сквернословие, сальные шутки, неприличные речи и поступки — все это может подрывать репутацию христиан и возбуждать вопросы о нравственной чистоте верующих, даже в том случае, когда ничего греховного как будто бы не происходит. Верующий должен удерживаться от проявлений всякого зла и стремиться не марать своего доброго имени⁸⁶⁰. Обесчестить его грязными шутками и похотливыми словами очень просто.

5. Половое общение вне брака может подразумевать мастурбацию. В отличие от внебрачной связи и прелюбодеяния, мастурбация (раздражение собственных половых органов для достижения оргазма) нигде в Библии не упоминается. Некоторые полагают, что грех Онана, описанный в 38-й главе Книги Бытие, представляет собой форму мастурбации, поскольку Онан «...семя... изливал на землю». Однако даже при беглом просмотре этого текста видно, что грех Онана подразумевал непокорность Богу, связанную с нежеланием оплодотворить жену своего скончавшегося брата.

Является ли мастурбация грехом? По данным одного интервью, проведенного среди евангельских христиан, число респондентов, ответивших в анкете «да» и «нет», оказалось равным. Некоторые настаивают на том, что эти данные ошибочны, однако в последние годы все большее число руководителей стало заявлять о том, что они не видят в мастурбации никакого греха⁸⁶¹. Здесь следует подчеркнуть, что мнения верующих могут отличаться во многом, но все они согласятся, что мастурбация часто сопровождается похотливыми помыслами. Подобные помыслы, как мы рассмотрели выше, являются греховными независимо от того, сопровождаются они при этом стимуляцией гениталий или нет.

6. Внебрачный секс порабощает. Многие в этом мире позволительно, но не все полезно. Это заявление сделано в Новом Завете в начале одного важного истолкования развратного поведения⁸⁶². В этом мире у всего есть своя структура и своя функция, и за границы установленного Богом лучше не выходить. Рыбе, например, предназначено плавать в море. Она, конечно, может выброситься на берег, но итог будет трагическим. Так же и Библия определяет, что человеческое тело создано для полового общения в браке. Большинство из нас получает удовлетворение, не нарушая этого определения свыше. Конечно, мы вольны вести безнравственный образ жизни, но подобный порядок действий неблагоприятен, поскольку в конце концов приводит к неизбежным пагубным последствиям. Человек, неспособный противиться сексуальным искушениям, попадает в рабство греху. Он попадает в капкан неконтролируемых импульсов⁸⁶³ и часто, пытаясь вырваться из этой ловушки без помощи душепопечителя, встречается с проблемами.

Причины внебрачного полового общения

Почти каждый человек имел половое общение вне брака. Широко признано, например, что временами почти все мужчины и большинство женщин мастурбируют с целью оргазма. Разные исследователи сообщают о вызывающем беспокойство увеличении числа лиц (включая христиан и даже пасторов⁸⁶⁴), признающих в том, что они вступали в добрые или внебрачные половые сношения. Производство, распространение и продажа порнографических материалов, включая эротические фильмы, затрагивают интересы большого бизнеса; прибавьте сюда большое число гомосексуальных связей, на что указывает множество выступлений в защиту прав гомосексуалистов. Имеется целый ряд комбинаций

859 Еф. 5:3,4.

860 Лк. 2:52; Деян. 16:2; 1 Тим. 3:7; 1 Фес. 5:22.

861 Stafford, "Great Sex", 43.

862 1 Кор. 6:12.

863 Таковым представляется идея Первого послания к Коринфянам 6, 7.

864 См., напр.: McDowell, *What I Wish*; and Stafford, "Great Sex".

факторов внебрачного сексуального поведения. Нужно учитывать также и роль окружения, в котором живет человек, и внутреннее напряжение⁸⁶⁵.

1. Роль окружающей обстановки. Западная культура, сходящая с ума от секса, возбуждает помыслы о сексе, заставляя людей искать плотское половое удовлетворение.

1) Социальная атмосфера. Современное общество преувеличивает роль безотлагательного, плотского полового удовлетворения. Множество вульгарно оформленных популярных журналов, большинство фильмов, многочисленные телевизионные программы, коммерческая реклама (в большинстве своем) и тысячи любовных романов выпускаются, похоже, с целью возбуждать людей, играя на их половом влечении и желаниях. Граждане, пытающиеся очистить средства массовой информации от порнографических материалов (или хотя бы уменьшить их число), часто встречают сопротивление в форме следующих «неотразимых» аргументов: «Нельзя ограничивать право других смотреть то, что им хочется»; «То, что люди смотрят и делают в частной жизни, их личное дело»; «Естественно, различные материалы средств массовой информации возбуждают половое влечение (причем сильно), но разве они не идут навстречу желаниям большинства людей, готовых выложить свои деньги за это?»

Сексуально перенасыщенную атмосферу усваивают простые люди (в том числе и христиане) и начинают в свою очередь производить сильное давление на сверстников. Это обстоятельство особенно ясно видно на примере молодежной среды. Именно в той фазе индивидуального развития, когда половое влечение у подростков бывает самым сильным, а потребность в одобрении сверстников самой мощной, они зачастую поддаются социальному давлению и вступают в половые связи в попытке обрести признание и статус.

Социальное давление испытывают и взрослые люди, включая путешествующих бизнесменов, деятелей эстрады, ораторов (даже христианских) и других, кто по производственной необходимости вынужден оставлять семью и останавливаться в гостиницах. Здесь часто доступны различные порнографические материалы, которые подогревают воображение и сексуальное возбуждение. Эти материалы могут показаться безвредными и забавными, но они извращают половое чувство, представляя половое общение как обычное действие физиологических функций, что учит обезличиванию людей и потребительскому отношению к ближним. «Порнографический секс бывает слишком быстрым, слишком прекрасным, слишком восторженным». Он создает ложный, фантастический мир, «чрезвычайно опасный для подлинного полового чувства и подлинной одухотворенности»⁸⁶⁶. Он воздействует на тысячи и тысячи людей, возбуждая нездоровую и безнравственную сексуальность.

2) Сексуальные преимущества. Согласно одной газетной публикации, русские пары, желающие уединиться, встречают массу трудностей. Секс в автомобиле в России не одобряется, снять номер в гостинице трудно, а квартиры обычно заполнены родственниками. В условиях западной культуры все это не проблема. Мы, люди легкие на подъем, с автомобилями, нам очень просто отыскать уединенное место для свиданий. Мы богаты, при деньгах, нам ничего не стоит заплатить за тайные ленчи и изолированные номера в мотелях. Мы независимы, с большей свободой от социального контроля и надзора родителей, нам ничто не мешает приобретать половой опыт. Мы сексуально открыты, имеем легкий доступ к противозачаточным средствам и презервативам (эти товары открыто рекламируются), так что можно не слишком беспокоиться о беременности или ВИЧ-инфекции. «Комфортное» прелюбодеение становится все более доступным для подростков и взрослых.

⁸⁶⁵ См.: Smedes, *Sex for Christians*, 190–200; часть последующей дискуссии приводится по исследованию Смедеса.

⁸⁶⁶ Richard Foster, *Money, Sex and Power* (New York: Harper & Row, 1985), 103; Фостер убежденно доказывает, что «одной из настоящих трагедий в истории христианского вероучения было отделение сексуальности от духовности».

3) Либеральные ценности. Половое общение вне брака — уже не табу. Наше поколение, похоже, знает о репродуктивном планировании, половом сношении и мастурбации больше, чем любое предшествующее. Сожительство, обмен супругами, неверность и тому подобные явления открыто обсуждаются и широко распространены. Число сексуальных ограничений уменьшается, качество сексуальных стандартов снижается, а сексуальные ожидания становятся более либеральными. Брачные обеты принимаются все менее серьезно, и, когда секс перестает «щекотать нервы» или появляются более сексуально привлекательные партнеры, прелюбодеяние или развод рассматриваются в качестве альтернативы. Для многих супружеская верность превращается в пустые обещания, исполнять которые люди отказываются тотчас, как только верность встанет на пути реализации их способностей или помешает подняться в обществе на следующую ступень⁸⁶⁷.

Открытость в смысле полового общения — вещь сама по себе не обязательно плохая, и от некоторых викторианских запретов лучше отказаться. Вместе с тем перемены в наших сексуальных ценностях привели к массовому злоупотреблению свободой и к распушенности. Людям сексуально уязвимым весьма трудно сопротивляться этим новым либеральным ценностям.

4) Недостаточная осведомленность. Многие люди, особенно молодые, вступают в половые связи, не представляя себе, какими эмоциональными и физическими последствиями чреват запретный секс. Беллетристика и кино часто изображают плотскую любовь в искаженном виде, а школьный курс сексуального образования преподает биологические аспекты без учета принципов нравственности. В основе поведения многих людей лежит все та же распространенная мораль: «Делай, что хочется!»

2. Внутреннее давление. Человек легче уступает сексуальным искушениям под влиянием факторов среды; между тем подлинным источником проблемы остаются помыслы конкретного человека. Иисус ясно указывает на данное обстоятельство в беседе с религиозными фарисеями. «Исходящее из уст — из сердца исходит; сие оскверняет человека, ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния...»⁸⁶⁸ Внутреннее давление «сердца» составляет следующее:

1) Любопытство. Учитывая значение, которое теперь придают сексу, любой человек, состоящий в браке или холостой, может решить: «Наверное, мне не хватает того, что нужно». Испытывая скуку или недовольство от своей сексуальной жизни (или отсутствия таковой), он желает встряхнуться и попробовать что-то новое. Подобное желание повышает вероятность злоупотребления половым чувством.

2) Неудержимые фантазии. Многие люди (согласно одному докладу, около 95 процентов мужчин и 50 процентов женщин) предаются сексуальным фантазиям⁸⁶⁹. Эти фантазии приводят к половому возбуждению и часто воплощаются, обогащая половой опыт. Некоторые фантазируют, чтобы снизить уровень тревожности в отношении полового общения, мысленно проигрывая запрещенные действия, которые они не решаются повторить в реальной жизни. Экспериментальные данные свидетельствуют, что некоторые люди гораздо больше возбуждаются от сексуальных фантазий, чем от просмотра эротических изображений или чтения порнографических материалов⁸⁷⁰. Никто не сможет увидеть наши фантазии (даже зафиксировать их наличие или отсутствие), кроме нас самих; более того, подобная сексуальная психическая активность протекает в сознании, зачастую бесконтрольно. Если такое состояние учащается, а содержание фантазий все больше

⁸⁶⁷ Такова точка зрения Чарлза Колсона, изложенная в предисловии к труду: Ted W. Engstrom, *A Time for Commitment* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), 9.

⁸⁶⁸ Мф. 15:18,19.

⁸⁶⁹ Lonnie Barbach, "Sexual Fantasies", *Bottom Line Personals* (15 January 1987): 13, 14.

⁸⁷⁰ Reported in Richard A. Maier, *Human Sexuality in Perspective* (Chicago: Nelson-Hall, 1984).

заполняется похотью, вероятность открытых сексуальных действий, осуществляемых реально при всяком удобном случае, неизбежно увеличивается.

3) Поиск стабильности и самоутверждение. Многие люди страдают от комплекса неполноценности и отсутствия подлинных целей в жизни. Некоторые (частично на бессознательном уровне) рассматривают внебрачный секс как способ быть принятым, как возможность проявить себя, почувствовать себя нужным кому-то и самоутвердиться. Многие люди среднего возраста и старше, опасаясь утраты половой силы и привлекательности, вступают во внебрачные половые связи в попытке убедиться, что они все еще желанны. Мастурбация с фантазиями на тему сексуальных подвигов может сопровождаться временным чувством самоуважения и половой потенции без особого риска, который несет интимная близость с другим человеком. Однако преходящая природа такого поведения нередко оставляет фантазеров с ощущением еще большей неудовлетворенности и вины. В результате, некоторые люди меняют одни отношения на другие (и так далее) в попытке заполнить пустоту и обрести большую стабильность.

4) Поиск близких отношений. Как мы убедились, сексуальность не ограничивается лишь генитальным контактом. Половое общение может означать глубокую коммуникацию, принятие и искреннюю любовь. Если человек чувствует себя одиноким, нежеланным, нелюбимым и лишенным необходимых эмоций, он нередко ищет интимности, нежности, возбуждения и удовлетворения во внебрачном сексе.

5) Бегство или мятеж. Сексуальное поведение, включая мастурбацию, является иногда способом избежать скуки, снять напряжение и временно уйти от жизненных затруднений. В иных случаях то или иное сексуальное поведение указывает на восстание против родительской или церковной власти, проявление независимости или выражение гнева и полного пренебрежения к своему партнеру.

6) Ложные представления. Подтвердить распространенность сексуальных аномалий легче, чем раскрыть их причины. В прошлом считали, что причинами, побуждающими людей вступать в извращенные половые связи, могут быть сексуальная неудача, страх, что ты «не такой, как все», невротические и психотические ложные восприятия, неспособность предвидеть последствия своих действий, бессознательное желание быть пойманным и наказанным, чрезмерная дерзость и риск.

7) Влияние сатаны. Священное Писание отмечает, что христиане находятся в постоянной духовной борьбе с силами зла и «кознями дьявольскими»⁸⁷¹. Сатана сметлив и весьма умен. Притворяясь «Ангелом света»⁸⁷², он ходит как «рыкающий лев, ища кого поглотить» и увести в погибель. Поскольку многие люди легко впадают в сексуальные искушения, именно в этой сфере нередко сатана и нападает, и здесь многие попадают в его ловушку. Идя на компромисс под лозунгом полового освобождения и независимости, мы позволяем вводить себя в потенциально катастрофические ситуации. Даже христиане временами упускают возможность положиться на силу Святого Духа. Сатана добивается успеха постольку, поскольку верующие пытаются бороться с ним один на один, отказываясь признать истину из Первого послания Иоанна (4:4): «Тот, кто в вас, больше того, кто в мире». Только Святой Дух, обитающий в сердцах верующих, может исполнить нас силой против сатанинских влияний.

Последствия внебрачного полового общения

Понять или доступно описать последствия внебрачного секса просто невозможно. Значительная часть этой половой активности является греховной; согласно Библии, за всякий грех, оставшийся неисповеданным, мы будем наказаны на последнем суде. Тем не менее последствия этого греха часто и в разных ситуациях приходят намного раньше. В течение

871 Еф. 6:10–13.

872 1 Пет. 5:8; 2 Кор. 11:14,15.

определенного времени внебрачный секс может доставлять удовлетворение, но вскоре его пагубные последствия становятся очевидными для многих.

Однако было бы неверным считать, что половое общение вне брака всегда (или даже часто) тотчас ведет к ощущению вины и раскаянию. Результаты научных исследований в этой области⁸⁷³ показали, что мало найдется лю⁸дей (если вообще таковые есть), говорящих о своей виновности в связи с внебрачным сексом, особенно в том случае, когда любовники проявляют взаимную плотскую любовь. С продолжением таких отношений сомнение в собственной правоте и неуверенность, которые возникали вначале, зачастую исчезают.

Отсутствие раскаяния не может служить нравственным оправданием подобной сексуальной активности. Иногда у людей формируется установка, от которой они делаются менее чувствительными к библейскому учению и уже не могут слышать внутренних побуждений Святого Духа⁸⁷⁴. Наступает время, когда эти люди (некоторые, бывает, относятся к числу весьма уважаемых и образованных членов церкви и общества) «не считают нужным сохранять познание о Боге», вот почему Он предаёт их похоти, нечистоте, превратному уму, непотребному поведению и склонности не только так поступать, но и одобрять поступающих так же⁸⁷⁵.

Христианский душепопечитель не может пренебрегать этими библейскими заявлениями. Современный мир, отвергнувший библейское учение, в массе своей нечувствителен к опасностям и злу растления. Многие люди проявляют беспечность и даже не подозревают о последствиях своих установок и поведения; когда же что-то начинает доходить до их сознания, выйти из этой ситуации бывает уже невозможно.

Внебрачный секс способен причинить вред в различных сферах.

1. Эмоциональные последствия. Среди последствий, которые, как известно, наступают в связи с внебрачным сексом, указывают на сумятицу чувств, вину, ревность, страх, беспокойство, неуверенность в себе и уязвимость, самоосуждение, гнев и депрессию. Широко распространенная фантазия о преимуществах сексуальной «свободы» может привлекать многих людей к тому, что один психиатр назвал «свободой, которая порабощает»⁸⁷⁶.

2. Межличностные последствия. Каким образом внебрачный секс (включая мастурбацию и глубокий петтинг) влияет на свидания, семью, супружество и другие отношения? В известной мере ответ может зависеть от пола, уровня образования, социальных установок и этнической принадлежности человека⁸⁷⁷. Так называемый двойной стандарт, согласно которому люди терпимо относятся к сексуальной распущенности мужчин и в то же время осуждают ее проявления у женщин, похоже, постепенно исчезает, тем не менее он все еще силен в определенных слоях общества. Хотя и приводят некоторые данные о том, что добрачный и внебрачный секс нередко бывает полезен для брака⁸⁷⁸, имеется множество ситуаций, когда из-за подобных отношений распадались браки, терпели крушение карьера и служение и разрывались межличностные отношения.

3. Духовные последствия. Как мы убедились, любодеяние, прелюбодеяние, вожделение и другие формы внебрачного полового общения Священным Писанием осуждаются и оцениваются как грех. Христианин обязан отречься от греха и следовать учению Христа. Христианское служение не может быть совместимо с греховным сексом. Если подобные отношения продолжают, духовная сила и ее влияние неуклонно снижаются.

873 Часть из таковых обобщается в книге: James Leslie McCary, *McCary's Human Sexuality* (New York: Van Nostrand, 1978).

874 Ин. 12:35–40; 1 Кор. 2:14.

875 Рим. 1:24–28, 32.

876 John White, *Eros Defded: The Christian and Sexual Sin* (Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1977).

877 Ira L. Reiss, *Premarital Sexual Standards in America* (New York: Free Press, 1960).

878 David E. Shape, *Interpersonal Sexuality* (Philadelphia: Saunders, 1975).

Если человек действительно стремится к духовному росту и хочет избежать духовного застоя, он должен исповедать грех и отречься от него.

4. Физические последствия. Хорошо известно, что внебрачный секс повышает вероятность незаконного зачатия, венерических болезней и ВИЧ-инфекции. Имеются свидетельства, согласно которым внебрачный секс оказывает влияние на половые отношения в браке. Согласно одной популярной точке зрения, внебрачный секс оказывает благоприятное влияние на половое общение в браке; согласно другой — не влияет никак; согласно третьей — внебрачный секс оказывает пагубное влияние; при этом каждая сторона приводит в пользу собственных выводов некие научные данные. Как бы там ни было, христианский душепопечитель должен придерживаться библейского учения о возмездии за внебрачный секс. Пагубное воздействие внебрачного секса особенно явно проявляет себя в том случае, когда вина, недоверие, эмоциональная вовлеченность в иные связи, сравнение с другими партнерами, гнев, беспокойство и неуверенность переносятся на брачное ложе. В этих обстоятельствах, когда один партнер получает половое удовлетворение вне брака, супружеской паре очень трудно достичь полного физического удовлетворения.

Поскольку сексуальные стандарты продолжают меняться, особенно в связи с бесконтрольным ростом эпидемии ВИЧ-инфекции, то весьма вероятно, что дискуссия о последствиях полового общения вне брака продолжится. В оценке такой деликатной и важной проблемы любому исследователю, автору или душепопечителю трудно оставаться в стороне. Христианские душепопечители должны понимать, что нашей главной силой являются не научные данные, нравы общества и мнения некоторых уважаемых руководителей и коммуникаторов⁸⁷⁹; основной силой христиан является Библия, Слово Божье. «Реальный мир сексуальности весьма отличается от того, что изображает журнал „Playboy“: это трагедия, поражение и одиночество пополам с комедией, удовольствием и торжеством. Уязвимым людям нужна мудрость»⁸⁸⁰.

Душепопечение и внебрачное половое общение

Сексуальные проблемы могут порождаться целым рядом причин, в том числе недостатком точной информации, бессознательным отказом от здоровой сексуальности, тревогой, связанной с сексуальными травмами в прошлом, и межличностной напряженностью между партнерами. Осознание конкретной причины или информация о здоровой сексуальности могут принести определенное облегчение, но проблемы не будут разрешены окончательно, пока не произойдут изменения в социальных установках и в поведении человека. Иногда это возможно только при помощи душепопечителя. При этом душепопечитель должен предпринять некоторые действия.

1. Разобраться с собственными установками и действиями. Кто-то назвал душепопечение взаимоотношениями двух озабоченных людей. Это определение, быть может, лучше, чем другие, подходит к душепопечению сексуальных проблем. Душепопечитель, который смущается, чувствует неловкость и не знает, с чего начать, обычно создает дискомфорт или дает готовые ответы, которые вряд ли способны помочь проницательным подопечным. Согласно некоторым клиническим данным, душепопечители склонны проявлять большую жесткость и осуждение, если сами ощущают вину в связи с теми же помыслами и поведением, что и их подопечные.

Подобно остальным людям христианские душепопечители податливы на искушения и склонны к половому возбуждению, особенно в том случае, когда подопечные приводят подробные сведения о своих сексуальных переживаниях и затруднениях. Каждому из нас следует жить в тесном общении с Богом, поддерживать ответственные отношения с другими христианами и хранить собственную нравственную чистоту. Это дает нам возможность

879 Специалисты по распространению информации.

880 Stafford, "Great Sex", 27.

проявлять понимание и сострадание, которое признает действительность греха, соблазн искушений и животворную силу прощения. Возмущение, смущение, месть, осуждение или плохая осведомленность ничем помочь не могут. Подобные установки, наоборот, могут оттолкнуть подопечного именно в тот момент, когда он больше всего нуждается в помощи. Бывает и хуже, когда непонимающий душепопечитель вредит самооценке подопечного и оставляет его без надежды. Это в свою очередь порождает у подопечного отчаяние и толкает в будущем на прежний путь безнравственного поведения.

Заслышав о внебрачном сексе, легко прийти в гнев или почувствовать угрозу. Проявить же установку на понимание значительно труднее, особенно в том случае, когда внебрачным сексом занимаются люди, лично знакомые нам. Душепопечитель нуждается в помощи свыше, если он хочет проявлять любовь и не идти при этом на компромисс с библейскими стандартами, демонстрировать сострадание и не отвергать при этом действительность, быть откровенным и не поддаваться при этом чувству мести. Если сексуальное душепопечение несет излишнюю угрозу или затруднения, мы должны оценить свои установки (возможно, с помощью другого душепопечителя) и, конечно, избегать данного вида душепопечения, по крайней мере, до тех пор, пока не изменятся наши установки.

2. Выслушать с большим вниманием. Таков основной отправной пункт во всем душепопечении, но мы временами о нем забываем, если начинаем разбираться в сексуальных вопросах. Преувеличивая или принижая значение сексуальности, мы как бы даем понять, что сексуальные проблемы, включая и сексуальные грехи, представляют собой отдельную проблему, отличную от других человеческих проблем⁸⁸¹. И, наоборот, внимательно выслушивая подопечного, мы демонстрируем готовность понять бедственное его положение и свое желание помочь ему разрешить его реальные проблемы. В связи с этим следует задавать проясняющие вопросы, при том условии, что они помогут лучше истолковать проблему подопечного, а не удовлетворить наше любопытство. Старайтесь не давать советов, не читать нотаций, не высказывать собственных мнений; не ссылайтесь даже на Священное Писание, по крайней мере до тех пор, пока у вас не появится четкое понимание проблемы.

Один консультант, специализирующийся на сексуальном душепопечении, полагает, что в этой области не следует ничему удивляться⁸⁸². Например, вы услышите о сексуальных «подвигах» некоторого уважаемого, даже в церкви, человека. Вначале это может потрясти вас, но вместо того чтобы гневаться или распространять сплетни, постарайтесь определить, насколько важна эта информация для помощи вашему подопечному и не следует ли проверить ее достоверность. Однажды некий капеллан сообщил мне с ноткой иронии в голосе, что не доверяет ничему из того, что ему говорят; и даже более того, что показывают ему, он верит лишь наполовину. Быть может, это неплохой принцип для душепопечения. Иногда подопечные и другие люди делают заявления, которые полностью или частично не соответствуют действительности. Мысленно, с помощью подопечного, попытайтесь исследовать, почему он говорит вам именно то, что говорит.

3. Исследовать социальные установки подопечного. Внимательно выслушивая, мы можем постичь ценности подопечного и его установки в отношении полового общения. Эти установки могут в существенной мере определять его сексуальное поведение. Вы увидите, что часто прежде нужно изменить эти ценности и установки, чтобы поведение подопечного изменилось.

Будьте бдительны также и в отношении сексуальных познаний вашего подопечного. Нередко установкам и сексуальному поведению, в котором подопечный в последующем раскаивается, содействуют недоразумение и недопонимание.

4. Разобраться с целями душепопечения. Как душепопечитель, я начинал в университетском консультативном центре. Проходит несколько дней моей работы, и вот ко мне обращается студентка и просит помочь ей «найти кого-нибудь, с кем можно спать». Цель

881 Eugene Kennedy, *Sexual Counseling* (New York: Seabury, 1977).

882 Ibid.

клиентки была прозрачной — и эта цель явно противоречила *моим* ценностям. Консультируя по вопросам сексуальности, старайтесь определить, какие цели ставит перед собой ваш подопечный. Если не сделать этого, ваша работа может не дать желаемых результатов, поскольку вы ставите перед собой одни задачи (например, помочь подопечному избежать безнравственного сексуального поведения вне брака), а подопечный — другие (например, ослабить чувство вины в связи с безнравственным сексуальным поведением, которого он и не думает оставлять). Если цели и задачи подопечного и душепопечителя не совпадают, они должны это обсудить. Христианский душепопечитель не должен помогать подопечным, преследующим антибиблейские цели, ведь в конечном итоге это принесет им вред.

5. Помочь решить практические вопросы. Душепопечение всегда приносит максимальную пользу, если бывает конкретным. Иногда подопечные нуждаются в поддержке и советах о том, как преодолеть сексуальные искушения⁸⁸³, прекратить отношения или сообщить супружеской паре или родителям о внебрачной связи или внебрачном зачатии. Обсуждение переживаний подопечного в связи с мастурбацией, добрачным или внебрачным сожительством, гомосексуализмом, абортom и другими, связанными с этими вопросами, бывает полезно и для самого душепопечителя. И снова подчеркнем, что давать поспешные советы, конечно, бесполезно; в то же время нет пользы и от неизменного недирективного подхода, который практически не управляет процессом, пренебрегая библейским учением.

Работая с практическими вопросами, помните, что люди всегда реагируют лучше в том случае, когда желание измениться и побуждение к переменам исходят из их сердца. Не надо говорить подопечному, что ему следует делать; лучше помогите ему увидеть разные альтернативы. Укажите подопечному на опасности и трудности, которых он, быть может, не видит, и предложите выбрать одну из альтернатив, а именно ту, что не нарушает библейского учения. Если избранный курс не решает (или не ослабляет) проблемы подопечного, помогите ему найти другую альтернативу, совместимую с библейским учением, и направляйте, поддерживайте и ободряйте его, пока ситуация не улучшится.

6. Помочь подопечному обрести прощение. Средоточием христианского послания является прощение. Бог прощает — вот почему мы освобождаемся от чувства вины, имеем жизнь в избытке на земле и вечную — на небе⁸⁸⁴. Душепопечителю надо не только говорить о прощении, но и самому уметь прощать, и подопечные должны знать об этом. Мы, верующие, обретаем Божье прощение, и оно помогает нам прощать ближних⁸⁸⁵. Демонстрируя прощение, мы помогаем другим прощать людей, замешанных во внебрачном сексе, и поощряем подопечных прощать самих себя так же, как прощает Бог, как прощает душепопечитель.

В прошлые десятилетия члены церкви были склонны больше осуждать, чем прощать. А теперь, напротив, мы прощаем слишком просто и легко, хотя у грешников нет духа покаяния и желания измениться. Когда Иисус говорил с женщиной, взятой в прелюбодеянии, фарисеи в период Его земного служения действовали, исходя из общей установки на осуждение. Иисус же, наоборот, простил женщину, сопроводив Свои слова кратким повелением: «Иди и впредь не греши»⁸⁸⁶. Прощение ничего не значит, если грешник не хочет послушно следовать этому повелению и не меняет свое поведение.

7. Прививать здоровые установки, христианское поведение и снабдить точной информацией. Христианское душепопечение зачастую является особой формой

883 1 Тим. 6:9–11.

884 Ин 10:10; 3:16.

885 Мф. 6:12–15; Мк. 11:25.

886 Ин. 8:11.

христианского просвещения. Бывает, что душепопечитель просто обязан передать точную информацию или указать, где ее можно отыскать⁸⁸⁷.

Многим подопечным нужно помочь приобрести навыки самообладания и умения правильно оценивать нормы современной половой этики; сформировать собственные ценности, сопоставимые с библейской истиной; определить свое поведение на встречах с лицами противоположного пола; оценить нравственные вопросы практики мастурбации и постичь библейское учение о половом общении. Часто все это можно обсуждать открыто, в групповой дискуссии, когда подопечные могут задавать вопросы и давать откровенные ответы без душевного потрясения и осуждения. Нередко правильное поведение душепопечителя и его общие комментарии отражают точное и последовательное толкование полового общения, то есть каким оно должно быть, по определению Божьему.

8. Консультироваться с другими душепопечителями, когда это необходимо. Время от времени каждый душепопечитель сталкивается с ситуациями, в которых консультация с другим душепопечителем может принести подопечному наибольшую пользу. Возможность такой консультации следует принимать в расчет всякий раз, когда речь заходит о сложных сексуальных проблемах, с которыми один душепопечитель справиться не может; когда сексуальные проблемы сопровождаются высокой тревожностью или депрессией; когда подопечные чувствуют себя чрезмерно виновными или слишком осуждают себя; когда наблюдаются сильные расстройства поведения и мышления подопечных; когда отмечаются сексуальные извращения; когда подопечные нуждаются в подробной сексуальной информации, которой душепопечитель предоставить не может; когда он подозревает органический психоз или психическое заболевание; и когда он сам ощущает сильное и/или упорное половое влечение к подопечному. В подобных ситуациях душепопечитель должен решить, продолжать ему работу, завершить или обратиться за консультацией. Помните, что сама по себе консультация у специалиста может напугать многих людей. Им надо разъяснить, что консультационная помощь является обычным мероприятием и предпринимается для большего блага подопечных.

Предупреждение внебрачного полового общения

Любодеение, прелюбодеение, вождение и другие формы распущенности, несомненно, нарушают библейское учение, но следует подчеркнуть, что не всякое внебрачное сексуальное поведение является грехом. Например, свидания с лицами противоположного пола. Здесь христианский душепопечитель должен думать о профилактике безнравственности, иногда наблюдающейся во время таких свиданий.

Профилактику безнравственного сексуального поведения можно проводить в трех частично перекрывающихся областях.

1. Сексуальное просвещение. Откуда людям знать о половом общении? Большинство педагогов и родителей согласятся с тем, что половое образование должно происходить в семье, и многие не будут возражать против полового просвещения в школе. Какое место в этом образовательном процессе принадлежит церкви?

Церковь может влиять на половое просвещение двояко: *косвенно*, побуждая и указывая родителям, чему учить дома, и *прямо* через проповеди, групповые дискуссии и выезды за город для совместной молитвы, размышлений над Словом Божьим и т. д. Подобное обучение должно предусматривать преподавание и фактического материала, и нравственных норм, основанных на Библии. Это обучение должно быть честным, практически полезным и должно проводиться со знанием дела. Чтобы быть уверенным в точности передаваемой информации, надлежит без колебаний привлекать в помощь таких специалистов, как врач и

⁸⁸⁷ На этот счет имеется два ценных источника, и оба написаны Клиффом и Джойс Пеннер; см.: Cliff Penner and Joyce Penner, *The Gift of Sex* (Waco, Tex.: Word, 1981); *A Gift for All Ages. A Family Handbook on Sexuality* (Waco, Tex.: Word, 1985).

психолог, которые могут поделиться специальной информацией. Чтобы обеспечить актуальность, значимость, необходимость этой информации, побуждайте аудиторию задавать острые вопросы и пытайтесь избегать готовых ответов. Позвольте задавать вопросы в письменном виде, и вы узнаете, что волнует вашу аудиторию. Некоторым важно получить список необходимых книг, в том числе и тех, что указаны в конце этой главы⁸⁸⁸.

Возможно, и бывало такое время, когда молодежь проявляла половую наивность и не знала фактической подоплеки жизни. Сегодня это не так. По мнению богослова Кеннета Кантцера, в шум, поднятый по вопросу о том, чему следует учить в средних школах, упускают из виду то обстоятельство, что дети учатся половому общению уже под влиянием широко рекламируемой порнографии⁸⁸⁹. Обходя порнографию молчанием, в некоторых средних школах с целью уменьшения числа внебрачных зачатий среди учащихся стали распространять противозачаточные средства. Общественная реакция на это была предсказуемой.

В одной светской газете некий обозреватель назвал идею о том, что людям надо выдавать противозачаточные средства, поскольку они не отвечают за свои инстинкты (или не могут ими управлять), «просто сумасшедшей». Людей призывают соблюдать диеты, заниматься физической культурой, бороться с курением и вести здоровый образ жизни, и «только половому удовлетворению, похоже, позволительно все и, конечно, с помощью презерватива»⁸⁹⁰. Церковь должна активно помогать молодым людям отвергать всякий безнравственный секс⁸⁹¹.

2. Практическая помощь. Хотя такие проблемы, как добрый и внебрачный секс, несомненно, обсуждаются Библией, другие практические сексуальные проблемы здесь даже не упомянуты. Обратимся к рассмотрению двух таких проблем.

1) Свидания и петтинг. В последние десятилетия стереотип свиданий с лицами противоположного пола претерпел радикальные перемены. Дуэньи остались в прошлом, а вместе с ними, для многих людей, ушли в прошлое и свидания без глубокого петтинга и внебрачного секса.

Свидания, то есть отношения между двумя людьми противоположного пола, обеспечивают взаимное дружеское общение и лучшее понимание себя и других, а также сексуальную стимуляцию и определенное половое удовлетворение. Правила и методы свиданий отличаются в зависимости от места и часто меняются. Нередко свидания не связаны с тактильным контактом; здесь преимущественно имеют место периодические касания, которые передают заботу, интерес, сострадание, сочувствие и любовь. И все же во многих случаях само по себе прикосновение изначально более чувственно и предназначено для сексуального возбуждения.

Понятие «петтинг» означает чувственные прикосновения, которые не сопровождаются половой связью. Петтинг, мало отличающийся от объятий и поцелуев, нередко представляет собой сознательное взаимное исследование, предпринимаемое с целью полового возбуждения через стимуляцию эrogenных зон тела. О проблеме петтинга давно спорят, но здесь еще много непонятного. Для тех, кто не видит во внебрачном половом общении никакого греха, петтинг вообще не является проблемой. Если он не ведет к половой связи (хотя именно так часто и происходит), это приемлемо для участников.

⁸⁸⁸ См. также: Grace H. Ketterman, *How to Teach Your Child about Sex* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1981).

⁸⁸⁹ Kenneth S. Kantzer, "The Real Sex Ed Battle", *Christianity Today* 31 (17 April 1987); по мнению одного из членов президентской комиссии, главными потребителями «крутой» порнографии являются молодые люди мужского пола в возрасте 15–19 лет.

⁸⁹⁰ Norman Podhoretz, "What Ever Happened to Self Restraint?" *Bottom Line Personal* 8 (15 May 1987).

⁸⁹¹ Harold Smith, "Saying No", *Christianity Today* 16 (6 February 1987).

Каким должно быть отношение и поведение пар, считающих внебрачные половые отношения грехом? Существует ли «контролируемый» петтинг, то есть близкие дружеские отношения для взаимного познания и полового удовлетворения, не доходящие до половой связи?⁸⁹² Некоторые христиане отрицают существование такого петтинга и выступают за полное воздержание, хотя у большинства одиноких христиан, похоже, такой петтинг, несомненно, существует. Церковь зачастую не дает никаких указаний в этой существенно важной сфере профилактики внебрачного секса.

Легких ответов на вопросы о свиданиях и петтинге нет, и все же некоторые профилактические правила могут оказаться полезными⁸⁹³.

- Сексуальная привлекательность и сексуальные чувства созданы Богом и должны рассматриваться как благо, а не грех.

- Все люди, мужчины и женщины, сотворены по образу Божьему и достойны уважения. Потребительское отношение к ближнему превращает человека в объект, что унижает его личность.

- Бог желает, чтобы Его народ вел жизнь, посвященную Ему. Все, что делают Его люди, должно делаться для славы Божьей⁸⁹⁴.

- Выражая свою сексуальность, христиане должны следовать только Божьим повелениям. Библия предостерегает от злоупотребления половым чувством⁸⁹⁵. Половым грехом является все, что делается вопреки Божьему Слову.

- Бог отвел половому общению должное место; и место это находится в рамках брака, во взаимной, продолжающейся всю жизнь преданности мужчины и женщины. Бог заботится о лучшем для нас, когда повелевает воздерживаться от полового общения до бракосочетания.

- Петтинг широко распространен между людьми, не вступившими друг с другом в брачные отношения. В отличие от предварительной любовной игры^{*896}, нежной подготовки к соитию, петтинг представляет собой деликатное исследование друг друга двумя людьми, которые не собираются вступать в половое сношение.

- Петтинг может представлять большую опасность, духовную и психологическую. Одно из неблагоприятных последствий глубокого петтинга состоит в том, что при постоянном повторении определенной стимуляции ее действие имеет тенденцию со временем уменьшаться. Чтобы получить тот же эффект, стимуляцию необходимо усиливать. Достигнув определенной фазы интимности, пара почти всегда обнаруживает, что вернуться на раннюю фазу с меньшей степенью интимной связи трудно. Кроме того, петтинг порождает желание более близкого полового общения. На поздних стадиях прекратить петтинг особенно трудно; это чревато состоянием фрустрации, напряженностью, повышенной возбудимостью и утратой самообладания.

- Бог через Святого Духа помогает человеку, наделяя его реальной властью и силой, способной управлять и контролировать половое влечение. Половое влечение не должно поработать человека, ведь это всего лишь потребность организма, которую нам дано удовлетворять, правда, иногда незаконно. Того, кто ищет помощи свыше, Бог очищает по

⁸⁹² Относительно этой проблемы убедительно высказывает свою точку зрения Смедес. См.: Smedes, *Sex for Christians*, 152–160; более подробно дискуссию на тему «этики приватности» см.: Tim Stafford, "Intimacy: Our Latest Sexual Fantasy", *Christianity Today* 16 (16 January 1987): 21–27.

⁸⁹³ Эти правила приводятся по запискам моих студентов: Joan Barlett, Marty Hansen, Isolde Anderson, and Jay Terbush.

⁸⁹⁴ 1 Кор. 10:31⁶.

⁸⁹⁵ Прит. 5:1–20; Еф. 4:19,20; Кол. 3:5; 1 Кор. 6:9–11.

⁸⁹⁶ Фазы эротического стимулирования до полового акта.

мере необходимости, чтобы удержаться от привития греховных установок и непотребных поступков⁸⁹⁷.

Таковы профилактические правила, которые церковь может пропагандировать, иногда в форме диспута.

2) Мастурбация. Стимулирование собственных гениталий с целью достижения оргазма является самой распространенной формой внебрачного полового поведения, особенно у лиц мужского пола. По мере физиологического созревания подростков, а также после вступления в брак, частота мастурбации уменьшается, хотя мастурбация сама по себе полностью и не исчезает. По всей видимости, многие женатые мужчины и некоторые замужние женщины временами продолжают мастурбировать на протяжении всей жизни; и люди, регулярно посещающие церковь, мастурбируют не реже тех, что церковь не посещают⁸⁹⁸.

Достоверных медицинских указаний на то, что мастурбация как-то вредит организму или препятствует последующему половому акту, не имеется. Согласно одному обследованию, проведенному среди евангельских христиан, 31 процент прихожан и 30 процентов пасторов относят мастурбацию к числу прегрешений, 32 процента рядовых членов церкви и 35 процентов пасторов не считают мастурбацию грехом, а остальные полагают, что все зависит от обстоятельств⁸⁹⁹. По всей видимости, большинство людей согласятся, что мастурбация не является грехом в том случае, когда муж мастурбирует потому, что его жена больна или находится в послеродовом периоде, а также в том случае, когда супружеская пара не может иметь половых сношений, поскольку муж находится в служебной командировке. Является ли мастурбация грехом, когда ею занимаются одинокие люди или семинаристы, имеющие половое влечение, но не желающие вступать в половое общение вне брака? Мастурбация часто сопровождается чувством вины, состоянием фрустрации, а также самоосуждением. Многие сердятся и приходят в уныние от того, что не могут справиться с навязчивым желанием мастурбировать. Хотя проблему мастурбации теперь обсуждают с большей готовностью, эта тема утонула в спорах, особенно в христианских кругах. Имеются многочисленные доводы против и несколько в пользу мастурбации, однако достоверность многих вызывает сомнения и множество возражений⁹⁰⁰.

Какова же позиция церкви в отношении, несомненно, наиболее практикуемой (после полового сношения) формы сексуального поведения? Хотя христианским душепопечителям трудно бороться с распространением мастурбации у своих подопечных, следующие наблюдения могут пригодиться в работе с небольшими группами одного пола.

- Мастурбация является весьма распространенным и физически безвредным явлением.

897 1 Ин. 1:9; 1 Кор. 6:11; более подробная дискуссия на тему самообладания приводится: Richard P. Walters, *Counseling for Problems of Self-Control* (Waco, Tex.: Word, 1987).

898 Такова точка зрения авторов этой работы: J. McCary and S. McCary, *McCary's Human Sexuality* (Belmont, Calif.: Wadsworth, 1982). В ежегодном обзоре за 1987 г. «Christianity Today Institute», 47 процентов пасторов и 35 процентов читателей «Christianity Today» сообщают, что мастурбировали на протяжении месяца и дольше.

899 Сообщение см.: Stafford, "Great Sex", 33.

900 Превосходное обобщение и библейскую критику этих аргументов см.: James R. Johnson, "Toward a Biblical Approach to Masturbation", *Journal of Psychology and Theology* 10 (Summer 1982): 137–146; см. также: R. E. Butman, "Masturbation", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 687, 688; Walter Trobisch and Ingrid Trobisch, *My Beautiful Feeling* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1976). Несмотря на несколько архаический язык, одним из лучших исследований по мастурбации остается: Miles, *Sexual Understanding*, 137–177. Мои рассуждения относительно мастурбации в последующих главах, несомненно, вызовут полемику — как и в первом издании этой книги, — однако эти рассуждения отражают мое настоящее, далеко не консервативное мышление.

• Мастурбация нигде в Библии не упоминается. Конечно, данное обстоятельство не оправдывает мастурбацию, и богословам известно, что доказательства, основанные на умолчании, слабы. Тем не менее, рассматривая сферу сексуального поведения, обсуждаемого в Священном Писании, — гомосексуализм, скотоложство, прелюбодеяние, проституцию, изнасилование, транссексуальность, инцест — не верится, что мастурбация пропущена случайно. Ясно, что мастурбация не представляет собой одной из наибольших забот Божьих; например, о дурном обращении с животными в Божьем Слове говорится больше⁹⁰¹. Следует проявлять осторожность и не слишком осуждать то, что не осуждает сама Библия.

• Мастурбация может быть полезной в смысле облегчения сексуальной или иной формы напряженности; кроме того, мастурбация — это эрзац внебрачных половых отношений. Многие люди, живущие без семьи, и люди семейные, находящиеся вдали от пары, мастурбируют для получения сексуальной разрядки.

• Представления христианских душепопечителей о мастурбации отличаются. Ее называют «грехом», «даром от Бога» и второстепенной проблемой в перечне Божьих приоритетов. Многие согласятся с Дж. Хербертом Майлзом, который полагает, что «суровое порицание мастурбации в целом как греховного поведения является довольно произвольным, необоснованным и не соответствует творческому замыслу Бога». Майлз свидетельствует, что в целях достижения самообладания человек может «практиковать, не совершая греха, ограниченную, временную программу мастурбации»⁹⁰².

• Не причиняя никакого известного физического вреда, мастурбация может приносить иной вред, особенно в тех случаях, когда становится привычной, чрезмерной, непреодолимой или заставляет уходить в изоляцию. Это может вести к чрезмерной занятости самим собой, снижать самооценку, порождать сильное чувство вины, а также стимулировать похоть и стимулироваться похотью.

• Лица, занимающиеся мастурбацией, должны понимать библейское учение о половом общении и супружестве. Мастурбация, несомненно, является заместительной активностью.

• Покончить с мастурбацией волевым решением удастся редко. Данное обстоятельство приковывает внимание человека, иногда повышает уровень тревожности, так что всякая неудача в этом деле усиливает чувство вины.

• Мастурбацию можно сократить с помощью молитвы, если есть искреннее желание и готовность доверить свою проблему Святому Духу; если установить доверительные отношения с одним из христиан, который молится за него и знает о мастурбации из его сообщений. Чтобы уклоняться от материалов, способных возбуждать половое влечение (например, эротического кино и беллетристики), необходимо напряженно трудиться, общаться с ближними и сопротивляться искушению предаваться сексуальным фантазиям.

Всякого, кто учит (или пишет) о мастурбации, по всей вероятности, станут осуждать. В отношении данной проблемы нет четких библейских указаний, и мы сталкиваемся с целым рядом противоречивых соображений. Эти соображения высказываются искренними, сострадательными душепопечителями, мнение которых мы должны учитывать и уважать. Конечно, мастурбация является грехом, если ее сопровождает похоть, жажда половых отношений, которые Бог воспрещает; если она порабощает нас и служит помехой в наших отношениях с Богом. Лицам, занимающимся мастурбацией, следует знать, что Бог помогает и прощает, и откровенное сообщение о мастурбации поможет справиться с ее разрушительным воздействием. У большинства людей со временем мастурбация будет вытесняться половым общением в браке, приносящим большее удовлетворение.

901 Stafford, "Great Sex", 43, 44.

902 Miles, *Sexual Happiness*. 147; Майлз приходит к этому выводу относительно «молодых людей», но полагает, что мастурбация недопустима у женщин, поскольку в женском организме не производится никаких сексуальных соков, наподобие мужского семени.

3. Практически полезные альтернативы. Как мы убедились, половое общение означает нечто большее, чем просто стимуляция гениталий. Оно связано с проблемами личности, общения и межличностных отношений. Как и все проблемы, которые обсуждаются в этой книге, половое общение лучше всего обсуждать в рамках христианской общины, где отношения построены на любви и сочувствии. В рамках христианской общины люди могут заниматься значимой деятельностью, и в первую очередь это касается молодежи и тех взрослых, которые иначе страдали бы от скуки, одиночества или попадали бы в нравственно опасные ситуации. Церковь должна быть местом, где можно выносить на обсуждение многие проблемы и вопросы, где ценности и половая этика могут формироваться через душепопечение и взаимодействие и где открываются возможности для общения с другими верующими.

Заключительные замечания

Время от времени перед всяким христианским душепопечителем встает проблема конфликта общества, с одной стороны, и Библии, с другой. Или, выражаясь иначе, конфликта научных данных с данными Священного Писания. Как поступать в подобных ситуациях?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно исследовать научные, социальные и библейские факты. По всей видимости, большинство из нас согласится, что мудрость сего мира (если таковая является *подлинной*) не может противоречить истине, открывающейся через Писание. Если вышеозначенный конфликт и существует, то многие христиане, включая и автора этой книги, обязаны согласиться с тем, что только Слово Божье может быть принято за истину в последней инстанции; при этом все остальные сведения должны согласоваться с Библией.

Этот вывод не является общераспространенным, тем не менее мы обязаны опираться на него всякий раз, когда встаем перед необходимостью разобраться с проблемами внебрачного секса. Ценности, значимые для жизни общества, наряду с некоторыми научными данными, находятся в конфликте с библейским учением. Где искать принципы, на основании которых мы должны строить процесс душепопечения и собственное нравственное поведение? Библия не всегда дает однозначный ответ; однако христианин, служащий людям, принимает только Слово Божье в качестве единственного источника стабильности и определенности в сфере нравственности. Вот почему Священное Писание должно быть нашим водителем в процессе душепопечения всякого рода, а не только в работе над проблемами внебрачного секса.

Библиография

Mayo, Mary Ann. *A Christian Guide to Sexual Counseling*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.

McDowell, Josh. *What I Wish My Parents Knew about My Sexuality*. San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1987[♦].

Miles, Herbert J. *Sexual Understanding before Marriage*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1971[♦].

Mylander, Charles M. *Running the Red Lights: Putting the Brakes on Sexual Temptation*. Ventura, Calif.: Regal, 1986[♦].

Penner, Clifford, and Joyce Penner. *A Gift for All Ages: A Family Handbook on Sexuality*. Waco, Tex.: Word, 1985[♦].

Smedes, Lewis B. *Sex for Christians*. Grand Rapids, Mich.: William B. Eerdmans, 1976[♦].

Trobisch, Walter, and Ingrid Trobisch. *My Beautiful Feeling*. Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1976[♦].

White, John. *Eros Defiled: The Christian and Sexual Sin*. Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1977[♦].

Wilson, Earl D. *Sexual Sanity: Breaking Free from Uncontrolled Habits*. Downers Grove, 111.: InterVarsity Press, 1984♦.

Zimbelman, Ernie. *Human Sexuality and Evangelical Christians*. Lanham, Md.: University of America Press, 1985♦.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 18.

Половое общение в браке

Еще до вступления в брак, почти двенадцать лет тому назад, Стив и Линда занимались глубоким петтингом (для достижения оргазма); глубокий петтинг никогда не переходил у них в половой акт, и они никогда не обнажались друг перед другом. До первой ночи они оставались в девственном состоянии, с нетерпением ожидая начала полового общения в браке.

В первое время молодожены ощущали некоторую неловкость, даже смущение. В начале любовной близости, когда введение полового члена затруднялось, выручал вазелин, но вскоре Стив и Линда отказались от него и, лаская друг друга, испытывали нарастающее физическое и эмоциональное удовлетворение. Каждый старался удовлетворить потребности другого; тогда было достаточно возможностей наслаждаться сексом, не торопясь.

Приблизительно через год в семье появились близнецы. Жизнь резко изменилась: забот прибавилось, времени не хватало, да еще у Стива на работе увеличились обязанности. Времени на любовную близость оставалось все меньше, иногда их половые отношения прерывал плач детей. Иногда супруги уклонялись от полового общения со словами: «Не сегодня — я слишком устал(а)». Бывало, вынужденное воздержание длилось до двух недель. Постепенно Стив перешел к мастурбации и однажды случайно приобрел «журнал для мужчин», чтобы подстегивать фантазию во время мастурбации. Проходили месяцы, а затем и годы, и половое общение супругов, становясь более редким и рутинным, все меньше удовлетворяло их. Однажды ночью их любовную близость прервал один из близнецов, который проснулся и пришел к родителям задать невинный вопрос, чем это они здесь занимаются. После этого Стив и Линда, чтобы не будить детей, стали воздерживаться от секса еще больше. Как-то вечером, получив редкую возможность вступить в половое общение с женой, Стив впервые испытал преждевременное семяизвержение, после чего у него пропала эрекция; Линда расстроилась, оставшись неудовлетворенной.

Между тем жизнь, в том числе и церковная, казалось, была ключом. Стив состоял членом церковного совета и как-то в выходные представлял церковь на конференции в другом городе. Когда одна из участниц конференции предложила пообедать вместе, Стив согласился и через пару часов последующих разговоров они перешли на разговор о половом общении, после чего договорились пропустить вечернее собрание, чтобы устроить свидание в отеле.

«Меня вдруг потрясло то, чем я планировал заняться, — рассказывал потом Стив. — Это не соответствовало тому, во что я верил». Испытывая половое возбуждение, небывалое в последние годы, он стал уже придумывать, как оправдать свои отношения с участницей церковной конференции.

В реальности этого не случилось, но опыт, обретенный Стивом на этой конференции, сигнализировал о его немощи перед лицом сексуальных искушений и об отсутствии половой удовлетворенности в браке. Стив решил рассказать Линде о том, как он чуть было не пал. Тогда они приняли решение переговорить с душепопечителем о своей проблеме. Благодаря душепопечению им удалось преодолеть свои сексуальные проблемы. После совместных сеансов душепопечения они вновь познали искусство приносить друг другу радость, а с помощью особых домашних заданий справились с проблемой преждевременного семяизвержения. Так что половое влечение, бывшее некогда в их браке, вернулось, и даже с большей силой. Вновь открытое половое общение не отвергалось супругами и в дальнейшем; они становились старше и дел у них прибавлялось, однако необходимости искать удовлетворения в мастурбации, порнографии или развратной связи вне брака у них больше не было.

Половое общение считается одним из элементов системы, объединяющей супругов в одно целое; вместе с тем данный элемент является узловым, имеющим интимные связи с другими аспектами супружества. Согласно Мастерсу и Джонсону, по крайней мере в 50 процентах браков супруги не справляются с сексуальными проблемами и страдают от половых дисфункций⁹⁰³. Иногда сексуальные проблемы выступают на первый план и ведут к разводу. Однако, по всей видимости, супружеские конфликты и трения чаще порождают гнев, разочарование, негодование, страх и стрессы, которые лишают супругов половой удовлетворенности. Независимо от того, что является пусковым фактором — сексуальные проблемы или супружеские, — совершенно очевидно, что половое общение и брак переплетены настолько тесно, что сексуальные проблемы порождают проблемы супружеские, и наоборот.

Работая над этой главой, я руководствовался двумя правилами. Первое правило: несмотря на то что имеется тесная связь между половым общением и приспособлением супругов друг к другу, в этой главе я буду говорить главным образом о половом общении. Супружеские проблемы рассматриваются отдельно (см.: гл. 27). Второе правило: в дальнейших рассуждениях я буду иметь в виду только половое общение супругов. В западном обществе широко распространено легкое поведение, и секс, по мнению некоторых, является только трением плоти о плоть, предпринимаемом ради эротических удовольствий. Теплое отношение, забота, любовь, доверие и особенно преданность — все это уходит на второй план в угоду ощущений, наступающих по ходу предварительных ласк и оргазма. Хотя на этих страницах приводятся ссылки на исследования авторов, изучающих секс между половыми партнерами вообще, здесь говорится о половом общении мужа и жены, преданных друг другу в супружестве.

До сих пор встречаются люди, которые считают, что секс и связанные с ним проблемы должны быть медицинской темой, которую могут обсуждать только врач и больной; христианским душепопечителям, тем более пасторам, обсуждать эти вопросы со своими подопечными не пристало. Однако многие из тех, кто активно занимается душепопечением, не разделяют этого узкого представления. По ходу душепопечения нередко возникают вопросы, связанные с половым общением, так что пренебречь ими невозможно. Бог предусмотрел половое влечение, когда творил мироздание и человека. Половое влечение являлось частью Его замысла; это влечение было чем-то прекрасным, предназначенным для отрады, но прекрасное это исказилось и обезобразилось в результате грехопадения. Душепопечение людей, вставших перед необходимостью решать проблемы полового общения, является важной и значительной обязанностью любого христианского душепопечителя.

Библия и половое общение в браке

Библия не накладывает табу на тему полового общения. Почти все библейские книги сообщают нечто о половом общении, и некоторые описания (например, в Книге Песни Песней Соломона) не оставляют на этот счет никаких сомнений; более того, они даже сексуально возбуждают. Рассмотреть эти описания в рамках данной главы не представляется возможным, поэтому разберем только несколько основных моментов, содержащих библейское учение о половом общении в браке.

1. Бог усмотрел половое влечение во благо. Написано, что Бог сотворил человека; «мужчину и женщину сотворил их»; и все, созданное Богом, «хорошо весьма». Бог сказал, что мужчина и женщина должны плодиться и размножаться; несомненно, исполнение этого повеления подразумевало наготу и половые сношения⁹⁰⁴. Бог не видел в этом ничего

⁹⁰³ William H. Masters and Virginia E. Johnson, *Human Sexual Inadequacy* (Boston: Little, Brown, 1970).

⁹⁰⁴ Быт. 1:27,28; 2:24,25.

постыдного или чего-то, что следовало скрывать; более того, усмотренное Богом половое влечение указывало на Его благость. И уже за одно это Бога нужно хвалить и славить.

2. Половое общение необходимо для размножения и отрады. Первое рождение, зафиксированное в Библии, описывается как результат полового влечения и «приобретение от Господа»⁹⁰⁵. Не оставляет сомнения, что половое общение сопряжено с зачатием, согласно повелению плодиться и размножаться. Но разве половое общение предназначено для отрады?

Самый недвусмысленный ответ на этот вопрос дает Книга Песни Песней Соломона. Живым, поэтическим языком эта небольшая книга передает радости физического полового общения любящих супругов. Описания эти, будучи откровенны, никогда не оскорбляют наш слух⁹⁰⁶. То же истинно и в отношении Книги Притчей Соломоновых. «Утешайся женою юности твоей, — читаем мы, — груди ее да уповают тебя во всякое время; любовию ее услаждайся постоянно»⁹⁰⁷.

В Новом Завете написано, что муж и жена обездоливают себя, отказывая друг другу в наслаждении и удовлетворении. Уклоняться от полового общения супружеская пара может лишь при обоюдном согласии, только «на время, для упражнения в посте и молитве»⁹⁰⁸.

3. Половое общение предусмотрено только в супружестве. Везде, где Библия говорит о половом общении одобрительно, речь идет о супружеских парах. Иисус, ссылаясь на Книгу Бытие, с благоволением говорит о «единой плоти» и нерушимости брака. Апостол Павел отмечает, что именно супружество (а не внебрачный секс) является подходящим решением для человека, который не может контролировать половой инстинкт. С установлением супружеских отношений муж и жена обязаны беспрепятственно отдаваться друг другу, не сдерживая половое влечение⁹⁰⁹.

4. Половая распущенность решительно осуждается. Наше общество не противится половой распущенности, между тем Библия категорически осуждает ее. Бог, создавший половое влечение, повелевает людям удаляться от плотских похотей. Бог повелевает удаляться от половой распущенности не потому, что хочет лишить нас отрады. Творец знает об опасностях злоупотребления сексом и желает уберечь нас от беды, которая приходит, когда мы уступаем похотливым страстям и принимаем эгоистические сексуальные ценности людей, не знающих и не почитающих Слова Божьего⁹¹⁰. Библия говорит, что прелюбодеяние, которое поначалу кажется прелестью, в конце оборачивается гибелью и безумием⁹¹¹.

Библейское учение о половом общении в браке можно суммировать словами молитвы одной супружеской пары, прожившей вместе много лет: «Господи, помоги нам считать половое общение, которое Ты установил от начала, — славным, превосходным во всех отношениях даром»⁹¹². «Священное Писание с радостью утверждает половое общение в браке, — пишет Ричард Фостер. — Частоту половых сношений и разнообразие половой игры нельзя считать безнравственными, если супруги учитывают взаимные интересы. Иначе говоря, супруги вольны творить в Господе все, что приносит взаимное удовлетворение и содействует развитию отношений. При взаимном согласии мужа и жены нет греха ни в оральном сексе, ни во взаимной мастурбации, ни во множестве иных способов

905 [redacted] Быт. 4:1.

906 [redacted] См. напр.: Песн. 7:1–10.

907 [redacted] Прит. 5:18,19.

908 [redacted] 1 Кор. 7:2–5.

909 [redacted] Мф. 19:4–6; 1 Кор. 7:1–9; 1 Фес. 4:1–8.

910 [redacted] Фес. 4:1–8; 2 Тим. 2:22.

911 [redacted] Прит. 5:1–11,20,23; 6:23–33; 7:5–27.

912 [redacted] Charlie Shedd and Martha Shedd, *Celebration in the Bedroom* (Waco, Tex.: Word, 1979), 11.

удовлетворения друг друга»⁹¹³. Когда же сексуальностью, даром Божиим, злоупотребляют, она не может быть превосходной. Не превосходное и прекрасное порождает злоупотребление сексом, а проблемы, затруднения и сожаления, возникающие со временем, если не тотчас.

Причины проблем полового общения в браке

По всей видимости, большинство людей подходит к браку с большими надеждами, с мыслями о предоставляемой им половой свободе. Множество из них впоследствии испытывают разочарование, когда обнаруживают (иногда уже в медовый месяц), что половое общение в браке не волнует и не всегда приносит то удовлетворение, на которое они надеялись или ожидали. У данного явления есть много объяснений.

1. Дезинформация. Душепопечителей нередко поражает невежество, отсутствие достаточных знаний и правильных представлений, которое проявляют в наше время многие супружеские пары, несмотря на открытое обсуждение секса в обществе. Сексолог Уильям Мастере пришел к выводу, что «основной причиной сексуальных проблем являются дезинформация, заблуждение и табу»⁹¹⁴. Во всех других сферах нам дают более или менее систематические знания; что же касается полового образования, то поневоле мы приобретаем его из различных источников, включая мальчишеские анекдоты в раздевалках, телевизионные программы, эротическое кино, журнальные статьи, а иногда и столь критикуемые уроки половой этики в школах. Неудивительно, что множество людей сбиты с толку⁹¹⁵, дезинформированы, стесняются задавать вопросы, имеют нереалистические ожидания и извращенные фантазии и не понимают, что мужские и женские сексуальные реакции отличаются друг от друга. Половой инстинкт и половое влечение — от природы, а знания о сексуальности приходится приобретать. В противном случае возникают проблемы с сексуальной адаптацией.

2. Социальные установки. Общественное окружение зачастую формирует сексуальные установки и поведение. В прошлые десятилетия вопросы сексуальности (половое влечение, половая жизнь, половое общение) не обсуждались западным обществом в открытую, и супружеская верность, как правило, оставалась нормой поведения. Некоторые считали половое общение непристойным; секс был темой, запрещенной в обществе; половая жизнь должна была интересовать больше мужчин, чем женщин, которые считались пассивными и мало заинтересованными в половой удовлетворенности. Подобные установки, вероятно, способствовали сравнительно низкой частоте внебрачного секса, но они же вызывали отсутствие взаимопонимания и половые расстройства.

Затем все постепенно изменилось. Половое общение стало темой, которую можно было обсуждать более открыто. Старинные запреты стали отменять, внебрачный секс стал более терпимым и распространенным явлением; и средства массовой информации, в особенности телевидение и популярные журналы, приступили к долгому, неприметному, но неуклонному процессу пересмотра традиционных представлений о супружеской верности и половой ответственности. Наличие и распространенность дискуссий на сексуальные темы в значительной степени подняли уровень общественной информированности о сексе. Это возбудило стремление к сексуальному наслаждению, сделало нас менее терпимыми к наличию сексуальных проблем в собственной жизни и супружестве, но в то же время

913 Richard Foster, *Money, Sex and Power* (New York: Harper & Row, 1985), 138, 139.

914 Quoted in Eugene Kennedy, *Sexual Counseling* (New York: Seabury, 1977), 21; я предполагаю, что Мастере использует понятие «дезинформация» не в качестве каламбура. Занимательный перечень подобной дезинформации см.: Barbara E. Bess, "Those Silly But Sometimes Very Serious Misconceptions Men and Women Have about Each Other's Sexuality", *Bottom Line Personal* 8 (30 March 1987): 11, 12.

915 См.: chap. 2 of Clifford Penner and Joyce Penner, *The Gift of Sex: A Christian Guide to Sexual Fulfilment* (Waco, Tex.: Word, 1981).

санкционировало внебрачный секс. Многие стали считать, что сексуальная информированность и удовлетворенность являются *подлинным* знаком половой зрелости, эталоном мужественности и женственности.

Лица, не соответствующие этим социальным установкам, могут испытывать тревогу и чувство неуверенности. Молодые люди, половые влечения которых особенно интенсивны и трудноуправляемы, нередко уступают искушениям, хотя и переживают при этом чувство вины, боятся быть пойманными и пребывают под гнетом сильного желания испытать оргазм, и, если можно, немедленно. Сексуальное удовлетворение нередко ослабляется, когда половой акт производится поспешно, прежде всего из эгоистических побуждений или без периода нежности. Люди при этом чувствуют себя обманутыми и разочарованными. Нередко возникают стыд, самоосуждение и одиночество, которые, по мнению многих, должны были исчезнуть при половом сношении.

Несмотря на то что иногда утверждают обратное, эти ранние впечатления в последующем могут неблагоприятно сказаться на супружестве. Если первоначальные возвышенные ожидания не реализуются в браке или супруги не хранят верности друг другу, то те, у кого есть сексуальный опыт, не стремятся разрешать сексуальные проблемы в браке, а предпочитают искать удовлетворения в обществе, санкционирующем легкое поведение. Последующие сексуальные проблемы, например, преждевременное семяизвержение или импотенция, похоже, связаны с укоренившимися психологическими и социальными установками так же часто (если не чаще), как и с расстройствами сексуальной функции физиологического происхождения. Общественные стандарты, широкое распространение сексуальных материалов в средствах массовой информации, ранее неудовлетворенные сексуальные переживания и прежде привитые социальные установки — все это в последующем может привести к развитию сексуальных проблем.

3. Стресс. Недавно одного опытного сексопатолога просили перечислить некоторые из сексуальных проблем, которые выявились в течение последних пятнадцати лет. Покажется, быть может, парадоксальным, но во главе перечня он поставил «снижение полового влечения». «Одной из основных причин дефицита влечения в наши дни является стресс», — пояснил этот консультант. Многие люди посвящают своим делам столько времени и сил, что чувствуют себя истощенными и хотят, чтобы их оставили в покое⁹¹⁶. Когда деятельность человека приводит к повышенной тревожности из-за страха потерять рабочее место или перед банкротством, любовная близость и ласки перестают привлекать, частично в результате действия физиологических факторов. Например, у мужчин затяжной стресс резко снижает концентрацию тестостерона, основного мужского гормона. Многим сбитым с толку, смущенным, встревоженным проблемами и жизненными затруднениями, лишенным сил и полового влечения мужчинам скорее захочется почитать книжку или засидеться у телевизора, чем вступить в физическую близость с женой⁹¹⁷. С повышением уровня стресса отмечается тенденция к снижению интереса к половому общению.

4. Усталость, торопливость и внешние помехи. Усталость выступает наиболее общей причиной неудовлетворительного полового общения. Половое общение, доставляющее обоюдное удовлетворение, требует затрат физической и умственной энергии. Оно должно происходить в непринужденной атмосфере, неторопливом темпе и без оглядки на время.

Молодожены могут «отоспаться» в выходные дни; у них нет детей, которые отвлекали бы их внимание, прерывали любовные ласки и препятствовали спонтанному влечению к половому общению. Бывает, что со временем супруги не теряют прежнего запала, но теряют жизненную энергию; им постоянно не хватает времени; они вечно заняты какими-то делами,

⁹¹⁶ Shirley Zussman, "What's Changed in the Sex-Therapy Field?" *Bottom Line Person-al* 6 (15 May 1985): 11, 12. Снижение полового влечения описывается в статье: David Gelman, "Not Tonight, Dear", *Newsweek*, 26 October 1987, 64–66.

⁹¹⁷ Karl Albrecht, *Stress and the Manager* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979).

от которых умственно и физически утомляются и недосыпают. Подрастающие дети требуют внимания; нередко с их появлением половое общение родителей волей-неволей становится редким и менее спонтанным. Оказавшись в постели наедине, они испытывают желание «побыстрее покончить с этим, чтобы немного выспаться» или «не шуметь, чтобы не разбудить детей». Нетрудно понять, что подобные общие для всех беспокойства и заботы могут препятствовать спонтанному половому общению и порождать трения между супругами.

5. Скука. Через некоторое время после бракосочетания, супруги привыкают друг к другу. Все способы полового общения уже изведаны, период предварительных ласк становится короче, половой акт превращается в рутину. Проходит несколько лет и половая деятельность, когда-то столь возбуждающая, становится монотонной. Все меньше времени партнеры уделяют взаимной сексуальной стимуляции; иногда муж и жена перестают обращать внимание на свой внешний вид. В этих обстоятельствах половое общение, мягко говоря, не приносит большого удовлетворения, что готовит почву для внебрачного секса с кем-то, возбуждающим и обещающим новое в половом общении больше, чем партнер по браку.

Есть супружеские пары, которые справляются со скукой с помощью фантазии. Они фантазируют во время полового акта о предыдущем, желанном или экзотическом сексуальном опыте. Как мы убедились, фантазируют все; и не всегда фантазии являются грехом. Иногда они разнообразят половое общение и способствуют удовлетворению. Однако те же фантазии могут породить вину и оказать негативное воздействие на христиан, стремящихся уклоняться от плотской похоти. Кроме того, фантазии могут нарушать гармонию в браке, если один из партнеров способен достигать оргазма, лишь думая о ком-то другом.

6. Физиологические причины. Иногда сексуальные проблемы имеют органическое происхождение, например, заболевания эндокринной системы, ожирение, диабет, общая слабость и растяжение мышц малого таза у рожавших женщин. Соматические болезни препятствуют половой жизни, так как заставляют людей опасаться половых отношений. К примеру, согласно одной научно-исследовательской работе обнаружено, что 80 процентов больных, перенесших инфаркт миокарда, опасаются вести половую жизнь после сердечного приступа, а у 42 процентов мужчин пропадает или снижается эрекция⁹¹⁸. Сексуальные проблемы, обусловленные действием соматических факторов, почти всегда сопровождаются развитием психологической напряженности, что ведет к возникновению порочного круга: определенная соматическая проблема порождает психологическую напряженность, которая в свою очередь препятствует соматической деятельности. Иногда соматические расстройства (реальные или воображаемые) используются в качестве оправдания для полного отказа от половых отношений и вызывают расстройство сексуальной функции.

В качестве наиболее распространенного соматического фактора, препятствующего получению полового удовлетворения, выступает, по всей видимости, злоупотребление наркотиками, включая и алкоголь. Так как алкоголь расслабляет, снимает тревогу и растормаживает, некоторые супружеские пары перед половым актом употребляют алкогольные напитки. Вместе с тем спиртное в большом количестве притупляет чувствительность. Злоупотребление алкоголем является одной из основных причин импотенции у мужчин. Импотенция, или половое бессилие, порождает тревогу и страх перед половой неполноценностью. Страх импотенции мешает попыткам вступить в половую связь, особенно если в дальнейшем они вынуждены выпивать еще больше, чтобы не волноваться перед «новой попыткой».

918 C. B. Dhabuwala, A. Kumar, and J. M. Pierce, "Myocardial Infarction and Its Influence on Male Sexual Function", *Archives of Sexual Behavior* 15 (1986): 499–504.

7. Эмоциональная блокада. Херберт Дж. Майлз выделяет четыре категории эмоциональных (психологических) барьеров на пути к половому удовлетворению⁹¹⁹. Во-первых, конфликтные отношения между супругами, недоразумения, разногласия, гнев, ревность или недоверие одного из супругов — все это может препятствовать взаимной любви, доверию и близости. Половой акт выражает любовь, а реальная любовь никак не сочетается с горечью, бесконечными конфликтами и постоянным гневом. Во-вторых, личностные особенности мужа. Властный характер, чувство вины в отношении компульсивной мастурбации либо иной формы внебрачного секса, воспоминания о прошлом, неспособность быть нежным, терпеливым и добрым — все эти психологические барьеры могут порождать сексуальные проблемы. В-третьих, личностные особенности жены. Здесь можно перечислить повышенную тревожность, страхи перед болями во время полового акта, перед возможным зачатием, неправильные представления о том, что секс есть нечто непристойное⁹²⁰, чувство вины в отношении сексуального поведения в прошлом, а также комплекс неполноценности, неуверенности или неловкости, смущения, замешательства. В-четвертых, смешанные факторы, в том числе отсутствие достаточных знаний, невозможность уединиться, торопливость, неправильные представления о том, что половое удовлетворение каким-то образом подрывает одухотворенность⁹²¹, и конфликты вследствие неправильных представлений о том, что половое общение всегда должно заканчиваться легко и само собой, принося глубокое удовлетворение. Эмоциональная блокада полового удовлетворения включает следующее:

1) Сомнения в отношении мужественности или женственности. По-видимому, многие люди на протяжении жизни подвержены сомнениям, действительно ли они настоящие мужчины или женщины. Данный эмоциональный блок интенсивно действует особенно в западном обществе, где традиционные мужские и женские роли искажены и нет определенности в отношении понятий «мужественное» и «женственное».

Только в одном месте эти роли не вызывают сомнений — в постели. Не вызывает сомнений мужской половой член, проникающий в женское влагалище. Если супружеская пара, особенно это относится к мужчине, не способна отличаться в постели, это представляет собой большую угрозу самооценке и чувству половой адекватности. Даже в том случае, когда мужская импотенция имеет понятные соматические причины, утрата эрекции наносит психологическую травму многим. В отношении женщин наиболее распространенной сексуальной проблемой является неспособность к получению оргазма, даже когда имеется сильное желание обрести его. Это может угрожать самооценке женщины⁹²², и то же можно сказать в отношении гистерэктомии — операции по удалению матки. Психологически это переживается трудно, поскольку женщины, знающие, что больше не могут рожать, иногда бессознательно чувствуют, что части их женственности пришел конец.

Если имеющиеся проблемы в сфере гениталий вызывают сомнения относительно мужественности или женственности, то это в свою очередь нарушает половую деятельность. Данное обстоятельство ведет к большим сомнениям, и возникает еще один порочный круг.

919 Herbert J. Miles, *Sexual Happiness in Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).

920 В одном исследовании почти половина из тысячи жен, физически способных, но психологически не настроенных на половое общение из-за страха перед половым актом, перечислили одну и больше из этих причин полового воздержания; сообщение об этом можно найти: James L. McCary, *McCary's Human Sexuality*, 3d ed. (New York: Van Nostrand, 1978), 326.

921 Краткое возражение см.: Stanley J. Grenz, "What Is Sex For?" *Christianity Today* 31 (12 June 1987): 22, 23.

922 Эта и другие сексуальные дисфункции обсуждаются: "Diagnosis and Treatment of Sexual Dysfunction — Part I: An Interview with Clifford and Joyce Penner", *Christian Journal of Psychology and Counseling* 2 (1987): 1–5.

2) Страх. Как мы убедились, сексуальные страхи бывают различных типов. Отмечается страх зачатия, страх болезненного полового акта, страх половой недееспособности, страх не выдержать сравнения с предыдущими сексуальными партнерами, страх перед тем, что ухаживания (предложения) будут отвергнуты, страх того, что половой член слишком мал или слишком велик, страх утратить самоконтроль и страх перед интимными отношениями. Каждый из этих страхов может вызывать сексуальное торможение, поскольку страх и любовь (в том числе и половая) взаимно исключают друг друга⁹²³.

3) Разница в половых предпочтениях. Иногда возникают разногласия по поводу частоты половых сношений (один партнер предпочитает иметь их чаще, другой реже), времени (один предпочитает раннее утро, другой — поздний вечер), а также при выборе позиций (одному нравится, например, оральный секс, другому нет; один предпочитает разнообразить позиции или подходы к половому общению, другому это не нравится). Данные различия (некоторые из них представляются незначительными) могут создавать серьезную психологическую блокаду для получения полового удовлетворения.

4) Чувство вины. Это один из самых распространенных психологических блоков. Сексуальные проблемы в браке могут порождаться виной в отношении прошлого полового поведения, внебрачного секса, гомосексуальных влечений, мастурбации и навязчивых фантазий. Если один из супругов изменяет, половое общение со своим партнером по браку уже не приносит ему удовлетворения как прежде.

8. Супружеские конфликты. Половое общение может стать мощным оружием. Отказ от интимной близости или настойчивое требование ее может использоваться как средство достижения своей власти над партнером. Иногда это обсуждают в открытую. Реже половое общение является пассивной обороной. Фразы типа «Я устала от секса» или «Я плохо себя чувствую» могут подразумевать: «Я не уйду от тебя, но сексуальных отношений у нас не будет».

9. Прочие причины. Блокада половой удовлетворенности может возникать в результате действия иных причин, таких, например, как глубокая депрессия, переутомление, религиозные убеждения, запрещающие половое удовлетворение, беспокойство из-за карьеры или семейных финансов и низкая самооценка. «Я такая плоскогрудая, что чувствую себя бесполой», — писала одна женщина, характеризуя свое нежелание иметь половые отношения с мужем. Другие признавались в аналогичном: «Я такая толстая, что противна самой себе»; «Терпеть не могу запаха из его рта»; «Он так любит себя, что от его ласк я чувствую себя вещь»; «Моя жена просто смеется надо мной, когда я занимаюсь с ней любовью... Ну, конечно, я немного неловок»; «Я просто не могу простить его за измену»⁹²⁴. Несомненно, сексуальные проблемы порождаются целым рядом обстоятельств и могут глубоко воздействовать как на самих людей, так и на их отношения в браке.

Последствия сексуальных проблем в браке

С возникновением сексуальных проблем некоторые пары даже и не пытаются разрешить их. Бывает, что супруги боятся обсуждать свои фрустрации или полагают, что лучше уже никогда не будет. У других появляются психосоматические симптомы — головные боли, боли в животе, усталость или эмоциональный дистресс — за всем этим могут скрываться сексуальные проблемы, которые используются как оправдание полового воздержания. Парадоксально, но очень многие молодожены не имеют полового общения⁹²⁵.

923 1 Ин.4:18.

924 Эти цитаты позаимствованы: Ernie Zimbelman, *Human Sexuality and Evangelical Christians* (Lanham, Md.: University Press of America, 1985), 243.

925 Наиболее полное исследование половой абстиненции было проведено в 1964 г. В то время секса чаще всего избегали вследствие женских страхов и установок. В настоящее

Партнеру, желающему получать половое удовлетворение, перенести это бывает весьма трудно.

Кроме такого полового воздержания, сексуальные проблемы в браке вызывают несколько основных последствий:

1. Сексуальные дисфункции. Множество монографий и научных исследований посвящено описанию проявлений и причин наиболее общих сексуальных дисфункций. Сюда входят нарушения оргазма (эти расстройства больше известны под названием «фригидность», или половая холодность, при которой женщина не может или не хочет получать полного полового удовлетворения, включая оргазм), вагинизм (это расстройство проявляется сильным спазмом мышц, запирающих вход во влагалище при попытке введения полового члена), нарушения эрекции (это расстройство также известно как импотенция, неспособность мужчины добиться или поддержать эрекцию), преждевременное семяизвержение (семяизвержение с последующим прекращением эрекции, непосредственно перед, во время или вскоре после введения полового члена во влагалище), задержка семяизвержения (в отличие от преждевременного семяизвержения это происходит, когда половой член остается эрегированным, а семяизвержения не бывает) и диспареуния (болезненные ощущения при половом сношении). Хотя каждое из этих расстройств может иметь соматическую основу, нередко причинами их могут выступать также и психологические факторы.

Здесь выступает третий порочный круг в области сексуальности. Вначале происходит психологическая блокада полового удовлетворения. В результате вышеописанных страхов и психологических установок половое общение не приносит удовлетворения. Затем, в связи с осознанием того обстоятельства, что половые отношения не удовлетворяют, происходит усиление страхов и даже полная психологическая блокада. Это в свою очередь делает половое удовлетворение еще менее вероятным. Отделить причину от следствия со временем не представляется возможным.

2. Низкая самооценка. Самоуважение и сексуальные возможности нередко взаимосвязаны, особенно у мужчин. Если половое общение не приносит взаимной удовлетворенности, супруги могут сомневаться в своей сексуальной компетентности; иногда эти сомнения один из супругов высмеивает. Например, когда у мужа снижается эрекция или он не может возбудить жену, он начинает сомневаться в своих сексуальных и мужских достоинствах. Если в это время его жена пошутит, мол, наверное, он стал импотентом, ее слова могут стать дополнительным, еще большим ударом по его самооценке; подобные насмешки создают еще больше препятствий на пути реализации его половой функции.

3. Суррогатная половая активность. Когда половое общение в браке не приносит удовлетворения, мужа и жены нередко обращаются к суррогатной половой активности. Сюда входят мастурбация, фантазии (они становятся вторым заменителем реальности, «по качеству уступающим только мастурбации») и внебрачный секс. Любовные связи на стороне нередко происходят в результате сексуальных дисфункций в браке, однако любовные интриги, предпринимаемые в надежде на получение полового удовлетворения, нередко порождают чувство вины, беспокойство в отношении конфиденциальности и дальнейшие супружеские, сексуальные и личностные фрустрации.

4. Ухудшение взаимоотношений. Сексуальные проблемы могут порождать гнев, обиду, межличностный конфликт, раздражительность и разрыв отношений. Было бы чрезмерным упрощением утверждать, что сексуальные проблемы ведут к разводу; точнее, супружеские трения на почве половой неудовлетворенности вкупе с другими супружескими конфликтами обуславливают разрыв супружеских отношений. Действительно, весьма трудно поддерживать хорошие супружеские отношения, когда имеют место половая неудовлетворенность и несовместимость.

время это уже может не соответствовать действительности. См.: J. A. Blazer, "Married Virgins — A Study of Unconsummated Marriages", *Journal of Marriage and Family* 26 (1964): 213,214.

5. Усиление мотивации. Некоторые пары (меньше, чем хотелось бы) встречают свои сексуальные проблемы с решимостью оптимизировать половое общение. Отказавшись от взаимных обвинений и настроившись на совместное решение проблем, эти пары, способные прислушиваться к советам, неизменно приходят к возобновлению полового общения и супружеских отношений. Работать с такими людьми душепопечителю приятнее всего.

Душепопечение и половое общение в браке

Разговоры о подробностях половой жизни могут смущать душепопечителей и порождать тревогу. Хотя библейские высказывания о половом общении весьма откровенны, душепопечители иногда чувствуют, что сексуальное душепопечение в духовном плане не является целесообразным, что он вторгается в частную жизнь подопечного, и это может возбуждать нездоровую сексуальность у самого душепопечителя.

Подобные сомнения душепопечителя могут выражаться по-разному⁹²⁶. Одни пренебрегают этой областью душепопечения и избегают всяких упоминаний о половом общении. Другие отделиваются замечаниями типа «Полагаю, у вас нет никаких проблем с сексом, не так ли?» Ответ на это, удивляться не приходится, бывает обычно позитивным, что дает душепопечителю возможность перейти к менее опасным темам. Третьи говорят о половом общении на абстрактном, интеллектуальном или богословском языке, который оставляет разговор эмоционально бесстрастным и туманным. Еще одни душепопечители склонны задавать слишком много конкретных вопросов, которые приятно щекочат их нервы, но не приносят помощи их подопечным. Есть и такие, что объявляют все сексуальные проблемы стопроцентно психологическими и быстро переходят на те из них, которые имеют какое-то отношение к реальной проблеме, и таким образом избегают разговора о сексуальной симптоматике. Сутью подобных стратегий душепопечения остается тактика избегания. Чтобы оказать подопечному реальную помощь, от подобной тактики нужно отказаться; при этом душепопечитель должен чувствовать себя непринужденно, не стесняться собственной сексуальности. Если вы предпочитаете не говорить на сексуальную тему, вполне допустимо (и, по-видимому, предпочтительно) направлять подопечных к другому душепопечителю.

Желающие заниматься душепопечением в области полового общения должны быть внимательны к скрытым сексуальным смыслам, оттенкам, косвенным замечаниям, которые иногда возникают на сеансах такого типа душепопечения. Когда вопросы полового общения обсуждаются открыто и подробно, душепопечитель и подопечный могут испытывать эротическое возбуждение. Иногда дело осложняется сексуальным любопытством со стороны душепопечителя, соблазнительным поведением подопечного и половым влечением, иногда взаимным. Душепопечитель обязан знать об этих сторонах сексуального душепопечения. Душепопечителю никогда не достичь успеха, если он будет принимать эротическое участие в подопечном, даже в малейшей степени. Действовать по ходу душепопечения под влиянием чьих бы то ни было половых импульсов и безнравственно, и неэффективно в терапевтическом отношении.

Душепопечителю следует держаться от соблазнительного или возбуждающего эротические чувства подопечного на определенной дистанции. Если вы продолжаете испытывать влечение к этому человеку, полезно обсудить это с другим душепопечителем. Если ваш подопечный соблазняет вас, то следует поставить и открыто обсудить с ним этот

926 Об этих масках говорится: Kenneth Byrne, "Sexual Dysfunctioning", in *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, ed. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons, and Donald Capps (New York: Paulist Press, 1985), 520–538; см. также: J. Edelwich, *Sexual Dilemmas for the Helping Professional* (New York: Brunner/Mazel, 1982); and Michele Bograd, "Behind the Mask: Sexuality in the Therapeutic Relationship", *Family Therapy Networker* 12 (March — April 1988): 31–34.

вопрос. Посмотрите, не использует ли подопечный в своем поведении с вами методы, которые он употребляет в общении с партнером по браку или с другими лицами вне брака.

Другие правила душепопечения таковы:

1. Выслушивайте очень внимательно. Подопечным нелегко говорить о своих сексуальных проблемах и неудачах. Такие разговоры могут сопровождаться смущением, стыдом, виной и беспокойством, так что проникательный, доброжелательный, чувствительный душепопечитель будет стараться помочь им, выказывая участливое понимание. Мягко побуждайте отдельных лиц или пары говорить откровенно, хвалите их за это и напоминайте (если это, по-вашему, поможет им), что затруднения во время беседы о сокровенных сексуальных вопросах встречаются у всех. Помните, что подопечные более склонны обсуждать свои проблемы в открытую, если видят, что душепопечитель ведет себя непринужденно, симпатизирует им, не испытывает неловкости, смущения и готов понять и помочь им.

Обсуждая сексуальные проблемы, помните, что одна из причин неловкости и затруднений может заключаться в неумении подопечного подобрать слова, нужные для описания гениталий и половой активности. Ваш подопечный, быть может, предпочитает употреблять свои любимые «словечки» и жаргон, непонятный консультанту, особенно христианскому⁹²⁷. Как душепопечителю, вам следовало бы говорить с подопечным на его языке, но здесь старайтесь употреблять корректную терминологию (например, половой член, влагалище, половое сношение, мастурбация), убедившись в том, что ваш подопечный понимает, что вы при этом имеете в виду. Осознайте, что настанет время, когда вам придется говорить на языке, более близком вашему подопечному. Например, правильной задать такой вопрос: «Не наблюдается ли у вас преждевременное семяизвержение?», но иногда бывает лучше спросить: «Не слишком ли быстро вы кончаете?»

2. Собирайте необходимые сведения. Помочь человеку легче, поняв суть его проблемы. Можно не задавать всех вопросов, приведенных ниже, но именно в подобного рода сведениях вы, по-видимому, будете нуждаться, чтобы найти причины и возможные способы решения проблем ваших подопечных. Иногда подопечные получают облегчение, отвечая на подобные вопросы.

- Какие сексуальные проблемы вас беспокоят? (Помогите мужу и жене отвечать конкретно и честно.)
- Чего вы ждали от полового общения и какого рода разочарование испытали?
- Как вы относитесь к таким вопросам, как оральный секс, мастурбация, частота половых сношений и использование сексуальных поз и положений?
- Кто начинает половое сношение и как оно проходит?
- Как вы общаетесь во время полового акта?
- Где и как вы впервые узнали о сексе?
- Как вы сейчас относитесь к сексу?
- Что, по вашему мнению, послужило причиной ваших сексуальных проблем?
- Как вы уживаетесь друг с другом в остальное время, кроме секса?
- Какие проблемы вы решаете в настоящее время?

Предпочтительнее проводить душепопечение мужа и жены одновременно, хотя это и не всегда возможно. Многие душепопечители предпочитают работать с супружескими парами, чтобы проверить, одинаково ли они отвечают на одни и те же вопросы, не осуждает ли один

⁹²⁷ Леман обсуждает это в юмористически написанной главе, посвященной характеристике названий, которые мы даем половым органам. Написанная им глава называется "Ying-Yangs, Weenies, Tallywackers, and The Thing"; см.: Kevin Leman, *Sex Begins in the Kitchen* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1981).

из партнеров другого, не доминирует или не унижает ли другого. Периодические интервью с каждым по отдельности могут дать дополнительные сведения.

Собрав необходимые сведения, душепопечитель может высказать гипотезы или догадки относительно причин, породивших проблемы. Дальнейшие вопросы дадут дополнительную информацию и помогут подтвердить или опровергнуть эти гипотезы. Окончательными выводами можно поделиться с подопечными.

3. Рекомендуйте медицинский осмотр. Хотя многие (по всей видимости, большинство) сексуальные проблемы возникают вследствие психологических причин, пренебрегать проверкой возможных соматических проблем не рекомендуется. По этой причине, следует предложить супружеской паре с сексуальными проблемами пройти необходимый медицинский осмотр. В том случае, если гипотеза о соматическом происхождении сексуальных проблем подтвердится, вы можете сотрудничать с лечащим врачом, чтобы помочь подопечным.

4. Предоставляйте проверенные сведения. Быть может, это не является единственным или наилучшим способом разрешения сексуальных проблем, однако нередко очень важно знать, какого рода сведения вы передаете подопечным. Душепопечитель например, может:

- Отвечать на вопросы подопечных, используя фактическую информацию. Это положение основано на спорной предпосылке, согласно которой подопечные знают, о чем спрашивать.

- Пояснять физиологические подробности и техники предварительной любовной игры. Такие мини-лекции могут принести пользу, хотя зачастую подопечным их трудно запомнить.

- Дать подопечным полезные книги и статьи для домашнего чтения и обсуждать их впоследствии на сеансах душепопечения⁹²⁸.

- Давать подопечным аудиокассеты с записями лекций о половом общении в браке⁹²⁹.

- Объяснить супругам важность сексуальных упражнений, которые можно проводить в домашних условиях. Например, весьма вероятно, что супругам удастся справиться с проблемой преждевременного семяизвержения, если они будут употреблять «технику сдавливания», когда женщина манипулирует половым членом мужа так, что семяизвержение поддается контролю. Описание этой техники выходит за рамки нашей книги, но подробная информация по этой теме для душепопечителей легко доступна⁹³⁰.

- Дать подопечным точные сведения о библейском учении о сексуальности и половом удовлетворении.

Всякий раз, информируя подопечных, позволяйте им задавать вопросы или каким-то иным образом поясняйте то, о чем говорите. Обсуждайте с ними, как практически использовать те сведения, которые вы предоставили им, в целях оптимизации половой деятельности.

5. Способствуйте разрешению родственных проблем. Как мы уже говорили, психологическая блокада (например, страхи, смущение, вина и гнев); супружеские конфликты (включая борьбу за власть, разногласия и нарушения коммуникации); запретные установки и воспоминания о прошлых сексуальных переживаниях; чувство вины в связи с

928 Лучше всего рекомендовать книги: Cliff Penner and Joyce Penner, *The Gift of Sex*; а также: Ed Wheat and Gaye Wheat, *Intended for Pleasure*, rev. ed. (Old Tappan, N.J.: Revell, 1981).

929 Например, аудиозапись: David Seamands and Helen Seamands, входящую в комплект аудиозаписей к данной книге. Более детальное обсуждение дается в двух весьма рекомендуемых наборах Ed Wheat, M.D.

930 См., напр., книги из перечня в конце данной главы. Кроме того, полезно обратиться: F. Philip Rice, *Sexual Problems in Marriage: Help from a Christian Counselor* (Philadelphia: Westminster Press, 1978).

прошлыми или нынешними сексуальными помыслами и действиями; убеждение, что половое общение является чем-то дурным, нечистым или нехристианским; сексуальные фантазии и целый ряд других проблем могут препятствовать половому удовлетворению. Когда проблемы, подобные этим, выявлены, душепопечитель должен сделать нечто большее, чем просто предоставить подопечным определенную фактическую информацию.

Подопечных следует попросить описать свои проблемы как можно подробнее. Если можно, то обсудить с ними истоки этих проблем и разработать стратегию поведения, чтобы подопечные могли предпринять самостоятельные практические шаги для решения этих проблем при содействии и с одобрением душепопечителя. Иногда подопечных приходится призывать отказаться от прошлых сексуальных грехов и указать им на свободу, которую дает осознание, что Бог прощает грех, если мы исповедуемся перед Ним. Когда супружеский конфликт очевиден, душепопечителям следует проявлять особую осторожность, чтобы не только не принимать ничьей стороны, но и придерживаться принципов, о которых мы говорили в главе, посвященной душепопечению супружеских проблем⁹³¹. Когда эти проблемы разрешаются, половые взаимоотношения нередко также улучшаются.

6. Не забывайте о необходимости консультироваться. Сексуальное душепопечение и лечение половой дисгармонии требуют знаний, опыта, квалификации, которая имеется у некоторых консультантов с уникальной подготовкой. Когда ваши подопечные не реагируют на ваше душепопечение, когда у них остаются прежние сексуальные проблемы и половая неудовлетворенность, когда дело осложняется медицинскими вопросами, когда подопечные по-прежнему соблазнительны для вас или оказывается, что они нуждаются в длительном обучении и секс-терапии, тогда рекомендуется направить их на консультацию. Подобное направление не является признанием неудачи вашего душепопечения; за этим стоит признание того обстоятельства, что вашим подопечным нужна специализированная помощь.

Предупреждение проблем полового общения в браке

Социальные установки в отношении секса меняются. Внебрачный секс многими уже не считается безнравственным (по-видимому, большинством); вместо этого люди руководствуются следующей предпосылкой: «Мы имеем полное право удовлетворять свои инстинкты; более того, мы настолько беспомощны перед плотскими похотями, что было бы глупо и несправедливо противиться искушению»⁹³². Актриса Шерли Маклейн однажды ответила, что секс, ограниченный одним партнером в браке, не является «естественным». Это замечание побудило одного писателя ответить, что еще более неестественно «мужчине и женщине отдаваться во власть собственных страстей. Секс — замечательный слуга, но страшный господин»⁹³³.

Люди должны понять, что секс может воплощаться только в моногамной форме и, в соответствии с принципами библейской нравственности, ограничиваться отношениями в браке⁹³⁴. Для этого необходимо:

1. Обучение. Поскольку в основе многих сексуальных проблем лежит дезинформация, ясно, что точная информация может предупредить возникновение сексуальных проблем. Люди должны знать: 1) библейское учение о половом общении, 2) основы мужской и

931 Глава 27; см. также: G. Weeks and L. Hof, *Integrating Sex and Marital Therapy: A Clinical Guide* (New York: Brunner/Mazel, 1987).

932 Эта установка критикуется: Norman Podhoretz, "What Ever Happened to Self Restraint", *Bottom Line Personal* 8 (15 May 1987): 1, 2.

933 Michael Braun and George Alan Rekers, *The Christian in an Age of Sexual Eclipse* (Wheaton, 111: Tyndale, 1981), 26.

934 Одна популярная светская книга посвящена именно этой теме; см.: Dagmar O'Connor, *How to Make Love to the Same Person for the Rest of Your Life — and Still Love It* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 198).

женской физиологии, 3) технику полового общения, 4) учение о здоровых сексуальных установках.

В идеальном случае эта информация должна передаваться детям родителями, задолго до того, как они станут думать о супружестве. Однако хорошо известно, что многие люди не получают дома никакого полового образования. Следовательно, церковь может указывать родителям на необходимость полового образования и может сообщать подобные сведения непосредственно самим молодым людям (это лучше всего делать, заручившись предварительно одобрением родителей). Церковные собрания, включая и молодежные, обсуждение печатных материалов в малых группах⁹³⁵ — все это может помочь прививать здоровые и библейские представления о половой жизни человека.

2. Нравственное руководство. Половое образование нередко сосредоточивается на физиологии и фактической стороне секса, но этого бывает недостаточно. Многие бьются над решением нравственных вопросов добра и зла, а в церкви нередко особой помощи не получают. Какие решения принимают люди по вопросам репродуктивного планирования, искусственного оплодотворения, суррогатного материнства и отцовства, границ библейски приемлемого поведения неженатых мужчин и незамужних женщин и даже относительно эротических фильмов и постановок? По всей видимости, очень часто богословские дискуссии по этим вопросам остаются в классных комнатах и школьных учебниках и никогда не привлекаются для оказания конкретной помощи рядовым верующим. Этика, включая половую, должна быть практической; ее следует обсуждать в церквях *до* возникновения безнравственного поведения, а не после⁹³⁶.

3. Добрачное душепопечение. Если сексуальные проблемы обсуждаются в процессе добрачного душепопечения, будущие супруги могут получить более четкое представление о физиологии и сексуальной технике, более реалистические представления о сексуальных отношениях; при этом вероятность возникновения сексуальных проблем, особенно в начале брака, уменьшается. Если хорошие отношения будут установлены еще до свадьбы, то в случае возникновения проблем после бракосочетания супружеские пары охотнее обратятся за помощью. Это особенно верно в том случае, когда душепопечители, занимающиеся добрачным душепопечением, оказывают помощь и после заключения брака. Если сексуальные проблемы или фрустрации обсуждаются заранее, еще до возникновения осложнений, вероятность развития серьезных проблем уменьшается⁹³⁷.

4. Коммуникация. Если люди не умеют общаться, то вряд ли им удастся установить и поддерживать половое общение. В связи с этим необходимо прививать людям, особенно супругам, навыки общения, и это станет еще одним способом профилактики половых проблем.

Некоторые люди стесняются говорить о сексе даже со своими партнерами по браку. Чтобы снять напряженность, побуждайте мужей и жен делиться чувствами и установками в отношении полового общения. Мужчина не имеет врожденного знания, как возбуждать женщину; верно и обратное утверждение. Муж и жена могут говорить друг другу, что именно сексуально возбуждает каждого из них. Эта коммуникация должна быть откровенной, нежной и невербальной, хотя вербальная коммуникация, конечно, не исключается. Можно взять руку своего партнера и показать, как проводить сексуальную стимуляцию, и это поможет укрепить ваши отношения в общении.

935 Подобные материалы выпускаются отдельными церквями.

936 Светское мнение об одной из этических проблем рассматривается в книге: Joseph Lederer, "Birth-Control Decisions: Hidden Factors in Contraceptive Choices", *Psychology Today* 17 (June 1983): 32–38; см. также: Lewis B. Smedes, *Mere Morality* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1983); and idem, *Choices: Making Right Decisions in a Complex World* (New York: Harper & Row, 1987).

937 Вопросы добрачного душепопечения обсуждаются более полно в главе 26.

Оценивая ситуацию с женской точки зрения, кто-то сказал: «Поразительно, какими молчаливыми бываем мы, женщины, в отношении такой важной вещи, как половое общение в браке. Мы *желаем* и молчим, мы *страдаем* и молчим, мы *надеемся*, что на этот раз все будет по-другому, что на этот раз он захочет сделать то, чего мы так желаем от него. А почему бы просто не сказать ему об этом?»⁹³⁸ Отчего же просто не показать ему этого? Почему не осознать, что мужчины нуждаются в той же обратной связи, что и женщины? Такое общение может избавить от многих последующих сексуальных проблем.

5. Труд и чистоплотность. Хороший секс, как и хороший брак, требует времени, усилий и желания трудиться над его улучшением. Если супружеская пара ищет секса, приносящего удовлетворение без серьезных сексуальных проблем, ей никогда не следует упускать из виду задачу оптимизации сексуальной техники. За этим может стоять чтение литературы о половом общении и испытание новых поз и положений. Сюда же относится следующая установка: «Буду пытаться по возможности сохранять привлекательность, чистоплотность и заботливость по отношению к своему партнеру, по крайней мере такую же, что и в медовый месяц».

Супругам, не уделяющим должного внимания личной гигиене, контролю за весом и внешнему виду, с возрастом половое общение приносит все меньшее удовлетворение. Молодая женщина, наслаждающаяся половым общением с чисто выбритым, только что принявшим душ мужем, не будет получать того же наслаждения, когда ее муж, достигнув средних лет, станет неряшлив, неаккуратен, небрежен, перестанет посещать перед половым сношением ванную и будет бриться только по выходным. Как чистоплотность, так и желание оптимизировать половое общение, являются мерами профилактики сексуальных проблем.

6. Программы развития супружеских отношений. В последние годы разработаны программы оптимизации и развития супружеских отношений с целью повышения качества брака (включая половое общение в браке) и профилактики супружеских и половых проблем. Прежде чем рекомендовать любую из этих программ той или иной супружеской паре, постарайтесь исследовать нравственные и богословские основания их разработчиков и специалистов, ведущих практические занятия по этим программам. Некоторые из них основаны на гуманистических ценностях; однако есть другие, в том числе и христианского направления; такие можно рекомендовать своим подопечным. Душепопечители и руководители церкви могут в качестве альтернативы разрабатывать собственные программы. В церковной общине нередко находятся специалисты-душепопечители, которые могут помочь в создании подобных программ⁹³⁹.

Заключительные замечания

Много лет тому назад один мой однокашник доказывал, что пасторам не подобает заниматься сексуальным душепопечением, да и христианским душепопечителям следует этого избегать. Мой друг осознавал опасности любовных интриг душепопечителя и подопечных, однако не мог понять, что половое общение включает нечто гораздо большее, чем физическое удовольствие двух любующихся собой эгоистов.

Половое удовлетворение не просто соответствует замыслу Божьему в отношении супругов, оно еще учит нас об интимной близости с Ним. По мнению двух христианских душепопечителей, специализирующихся на сексуальном душепопечении, «совершенно

938 Ed Wheat and Gaye Wheat, *Intended for Pleasure*, rev. ed. (Old Tappan, N.J.: Revell, 1981).

939 Иногда лучше организовывать малые группы, здесь легко обсуждать необходимые библейские тексты или книги. Книги, перечисленные в конце этой главы, могут послужить хорошим началом; см. также: Mike Mason, *The Mystery of Marriage* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1985). Превосходную дискуссию на эту тему см.: Charles M. Sell, *Family Ministry* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981).

очевиден богословский и психологический параллелизм между чувством свободы, которое приносит сексуальная разрядка, наступающая в организме, и свободы, которая наступает после признания человеком зависимости от Бога». «Представляется, что в половом акте заключается прекраснейшее, наиболее возвышенное предвкушение неба (преодолеть отделение и соединиться), и Бог хочет, чтобы мы имели это радостное предвкушение небесного соития»⁹⁴⁰.

На связь сексуальности с одухотворенностью указывают и другие авторы. Ричард Фостер, например, пишет, что одной из «настоящих трагедий в истории христианского вероучения было отделение сексуальности от духовности»⁹⁴¹. Тим Стаффорд согласен с этим. Рассуждая на тему супружеских проблем, он пишет, что супруги, «разделяющие духовное призвание друг друга, почти неизбежно начинают ценить друг друга больше, чем только как половых партнеров; эта возвышенная оценка, по всей видимости, помогает им становиться лучшими сексуальными партнерами»⁹⁴².

Помогать супружеской паре разрешать сексуальные проблемы — это не значит отвлекать их от духовного. Сексуальное душепопечение помогает супругам устанавливать более эффективную коммуникацию друг с другом, что оборачивается большей супружеской близостью, которую предусмотрел Бог, и избавлением от факторов сексуальной дисгармонии, так что они могут с большим успехом нести любовь Божью и служить ближним.

Библиография

Maier, Richard A. *Human Sexuality in Perspective*. Chicago: Nelson–Hall, 1984.

Mayo, Mary Ann. *A Christian Guide to Sexual Counseling*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.

Miles, Herbert J. *Sexual Happiness in Marriage*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982[♦].

Penner, Clifford, and Joyce Penner. *A Gift for All Ages*. Waco, Tex.: Word, 1985[♦].

Smedes, Lewis. *Sex for Christians*. Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1976.

Wheat, Ed, and Gaye Wheat. *Intended for Pleasure: Sex Techniques and Sexual Fulfillment in Christian Marriage*. Rev. ed. Old Tappan, N.J.: Revell, 1981[♦].

Zimbelman, Ernie. *Human Sexuality and Evangelical Christians*. Lanham, Md.: University Press of America, 1985[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

940 James R. David and Francis C. Duda, "Christian Perspectives on Treatment of Sexual Dysfunction", *Journal of Psychology and Theology* 5 (Fall 1977): 332–336.

941 Foster, Money, *Sex and Power*, 91; см. также Dwight Hervey Small, *Christian: Celebrate Your Sexuality* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1974); Lewis B. Smedes, *Sex for Christians* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1976).

942 Tim Stafford, "Great Sex: Reclaiming a Christian Sexual Ethic", *Christianity Today* 31 (2 October 1987): 23–46.

Глава 19.

Гомосексуальность

Что значит быть гомосексуалистом? И в чем их проблемы? Вот что рассказал один студент о своих переживаниях:

Я никогда не хотел нравиться мужчинам больше, чем женщинам. Если бы у меня была возможность выбирать, мне бы, конечно, не захотелось стать одним из тех чудаков, кого ребята дразнят «голубыми». Но я ничего не мог поделать с собой, когда начал испытывать склонность к мальчикам, а не к девочкам. Я всю дорогу фантазировал о мужчинах. Вспоминаю, что мастурбировал уже лет в восемь; но тогда мои фантазии еще не были сексуальными. Они стали такими, когда я вошел в пубертатный возраст. Я мастурбировал почти каждый день, а иногда по несколько раз в день. И всякий раз я думал о других мальчиках, а не о девочках. Мастурбуя, я пытался думать о девочках, но это не помогало.

Об этом открытии я не говорил никому. Я никому не признавался в своей «половой идентификации». Я очень боялся, что меня отвергнут. Помню, как в седьмом классе все ребята дразнили меня «голубым» и «гомиком». Но ничего такого никто из них обо мне в точности не знал; мне тогда и подумать было страшно, как бы они отреагировали, если бы что-то пронюхали обо мне. В средней школе и долгое время в университете я прятал свои тайные страдания.

Поступив в университет, я влюбился в одного парня. Он не был гомосексуалистом, так что мне пришлось хранить мой секрет и от него. Три года мы жили в одной комнате, и он так никогда и не узнал бы о моих страданиях, если бы не окончание университета. В этой ситуации мне было страшно больно от того, что он не мог ответить на мою любовь, но еще страшнее было осознавать извращенность моих сексуальных стремлений. Я чувствовал, что она проникала до глубины моей души.

Я считал себя христианином с семи лет и не раз просил Бога избавить меня от гомосексуализма. Он же ни разу не ответил мне. Было трудно примирить Священное Писание, называющее гомосексуальность грехом, со своим сильнейшим половым и эмоциональным влечением к мужчинам. Именно тогда я и начал понемногу искать общества гомосексуалистов в родном городе. Я посещал книжные магазины для «голубых» и звонил по «прямой линии» для геев. Эти места обещали множество наслаждений и удовольствий. У меня началась двойная жизнь. В университетском городке я вел библейские курсы и нес другое служение, но время от времени ненадолго я отправлялся в центр города, чтобы посетить известный

книжный магазин. Покидая его, я непременно испытывал чувство вины, мне было омерзительно, но это не останавливало меня от повторного посещения. Желание удовлетворить извращенные влечения было непреодолимым.

В конце концов мне надо было с кем-то поделиться своей бедой. И нашлась одна девушка. Она все поняла и не отвергла меня. Прошло некоторое время и я сумел раскрыться перед соседом по комнате. Я не сразу перестал посещать порнографические книжные магазины, но первый шаг на пути к исцелению уже сделал. Справиться с этим один я бы не мог.

С тех пор по воле Божьей я встретил в жизни несколько замечательных людей; они-то и помогли мне не поддаваться искушению. Некоторые из этих друзей также борются с гомосексуальным искушением, но мы верим в Христа, победившего грех, чтобы дать нам силу в борьбе и с этим грехом. Силой Христовой несколько людей прониклись ко мне состраданием, когда услышали о моих проблемах, и решили помочь мне понять эти проблемы. Я не знаю, когда избавлюсь (и избавлюсь ли когда-нибудь полностью) от искушения вступить в гомосексуальный акт, но меня уже не тяготит мысль о том, что я безнадежен и не смогу справиться с этими искушениями. Я уподобляюсь Христу, а не своим искушениям.

Несколько десятилетий назад в приличном обществе почти не говорили о гомосексуализме. Большинство гетеросексуалов (включая и членов церкви) не поднимали вопрос о гомосексуализме, который считался чем-то греховным, патологическим и незаконным. Гомосексуализмом занимались психиатры, включавшие его в группу сексуальных отклонений; а миллионы людей молчали об этом, не желая придавать широкой огласке свои гомосексуальные влечения.

Затем все стало меняться. Сорок лет тому назад один ученый по имени Альфред Кинзи обнаружил, что 4 процента населения Соединенных Штатов Америки испытывали гомосексуальные влечения⁹⁴³ и 37 процентов мужского населения участвовало по крайней мере в одном гомосексуальном акте. В 1954 г. данные финансируемых правительством исследований по гомосексуализму потрясли Великобританию, и вскоре гомосексуализм стали обсуждать в правительстве и средствах массовой информации. Большое число гомосексуалистов, прежде хранивших гробовое молчание о своей сексуальной ориентации, стали открывать свои тайны; они не просто объявляли о своем гомосексуализме, но и создавали различные организации геев, и протестовали против преследований со стороны государственных и общественных организаций, а также средств массовой информации. Американская психиатрическая ассоциация (АПА) пришла к заключению, что гомосексуализм может считаться психическим расстройством лишь в том случае, если он причиняет личности субъективное беспокойство, и постановила исключить гомосексуализм из руководств по психическим расстройствам.

С развитием эпидемии ВИЧ-инфекции, гомосексуализм стал привлекать еще большее внимание общественности. Споры о нем захватили вскоре все общество: армию, местные

943 Согласно одному из обзоров «The Christianity Today Institute» за 1987 г., 4 процента пасторов и 5 процентов рядовых евангельских верующих обнаруживают «гомосексуальные наклонности».

выборные органы, правительство, суды, школы, спортивные организации, академическую науку, профессиональные общества, мир развлечений, бизнес, промышленность, средства массовой информации и, конечно, церковь. В некоторых деноминациях горячие споры о рукоположении гомосексуалистов продолжаются до сих пор. В стране был основан целый ряд церквей для гомосексуалистов, так что сложилась влиятельная, возрастающая числом организация евангельских гомосексуалистов⁹⁴⁴. В последние годы нарастает поток статей и книг о гомосексуализме, написанных как христианскими, так и нехристианскими авторами⁹⁴⁵.

Некоторые христиане пытаются, как и прежде, не замечать проявлений гомосексуализма. Одни, плохо осведомленные, выступают с бесчувственными заявлениями в отношении лиц с гомосексуальными влечениями, другие раздражаются проклятиями и гневными упреками в их адрес, а третьи, по всей видимости, намерены сделать из «христианского гомосексуализма» законный, богоугодный образ жизни. Многие верующие, если не большинство, поставлены в тупик и не знают, что и думать по этому поводу.

Легко понять подобное замешательство. Дать определение гомосексуализму трудно, и факторы, вызывающие его, все еще обсуждаются. Имеется множество необоснованных, хотя и широко распространенных предположений о характерных особенностях лиц гомосексуальной ориентации и, похоже, перемен в этой сфере добиться трудно, даже с помощью душепопечения. «Удивительно, но, имея за плечами годы и годы научных исследований, мы все еще не понимаем, в силу чего одни люди становятся гетеросексуалами, а другие гомосексуалами», — пишут авторы одного из последних трудов по психологии. «Некоторые из ранее популярных теорий гомосексуализма принимать в расчет можно... и все же достоверных прогностических методов (очевидно, таковыми не могут считаться теории о роли отношений с родителями, детского сексуального опыта и т. д.), которые дали бы возможность определять, будут вас привлекать люди своего или противоположного пола, не имеется. И лишь в одном большинство ученых согласны: сексуальная ориентация личности, похоже, не является произвольной и не всегда поддается терапевтической коррекции»⁹⁴⁶. Все это осложняется широко распространенным страхом в обществе и нередко в церкви. Многих людей, похоже, пугают как сами геи, так и вероятность, что «гейские» влечения могут проявиться в них самих. У этого страха даже есть свое имя: «гомофобия» — страх перед гомосексуалистами или гомосексуализмом.

Из-за споров и путаницы некоторые читатели, несомненно, не согласятся с приведенными ниже положениями. Здесь не надо упускать из виду следующего важного обстоятельства: эта глава написана не с тем, чтобы отстоять одну из теорий или вызвать бессмысленную дискуссию. Наоборот, я пытался обобщить все известное о гомосексуализме, чтобы заострить внимание на спорных вопросах и обойти эмоциональную риторику, чтобы понять и помочь склонным к гомосексуальной ориентации лицам, ищущим совета у душепопечителей.

Большинство из нас, по всей видимости, согласятся с мнением Ричарда Дж. Фостера, который писал:

Так как эта проблема затрагивает очень многих, то

944 Evangelicals Concerned, Inc., 30 East 60th Street, New York, N.Y. 10022.

945 Одно из самых дискуссионных сообщений принадлежит группе исследователей из института Кинзи: Alan P. Bell and Martin Weinberg, *Homosexualities: A Study of Human Diversity* (New York: Simon & Schuster, 1978); см. также: William H. Masters and Virginia E. Johnson, *Homosexuality in Perspective* (Boston: Little, Brown, 1979); более свежие данные можно найти: Richard Green, *The "Sissy Boy Syndrome" and the Development of Homosexuality* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1987).

946 David G. Myers and Malcolm A. Jeeves, *Psychology through the Eyes of Faith* (New York: Harper & Row. 1987), 111.

первые слова, которые следует произнести, должны быть словами сострадания и исцеления. Во-первых, есть люди с несомненной гомосексуальной ориентацией, которых верующие нередко не понимают или воспринимают превратно и стереотипно, от чего те чувствуют себя обиженными и отверженными. Во-вторых, когда гомосексуализм пытаются сделать нормой церковной жизни, люди, считающие его явным нарушением библейских норм, называют это предательством.

И в-третьих, существует группа лиц, которой в ходе современной борьбы с гомосексуализмом был нанесен наибольший урон: я имею в виду тех, кто мучится в поисках собственной половой идентичности; тех, кто истерзан противоречивыми половыми стремлениями и находит в себе мнимые и явные признаки латентного гомосексуализма. По всей видимости, эти люди страдают больше явных гомосексуалов или гетеросексуалов. Именно они пребывают в пучине неопределенности, поскольку церковь говорит нечто невразумительное по этому поводу. С одной стороны, до них доносятся резкие, настойчивые обличения гомосексуализма, и, хотя они высоко ставят верность библейским принципам, их обижает грубый, невежественный, фарисейский тон этих заявлений. С другой стороны, они слышат восторженное одобрение гомосексуализма и, хотя они высоко ценят сострадание и заботу в отношении притесняемых, поражаются тому, как те манипулируют Библией, желая приспособить ее к своим нуждам.

Так что все люди, вовлеченные в культурный и церковный хаос, установившийся ныне в отношении гомосексуализма, нуждаются в нашем сострадании и понимании⁹⁴⁷.

В широком смысле гомосексуализм является эротическим влечением к лицам своего пола⁹⁴⁸. Хотя гомосексуализм включает сексуальные мысли, чувства, фантазии и явные сексуальные действия с партнерами своего пола, это понятие обычно не относится к детям в возрасте от 9 до 12 лет; к лицам (обычно это молодые люди), чье любопытство ведет к кратковременным, пробным эротическим связям с лицами своего пола; к заключенным и другим людям, вынужденно пребывающим в однополой среде, которые временно включаются в гомосексуальные отношения в связи с тем, что половое общение с партнерами противоположного пола им не доступно.

Важно видеть различие между гомосексуальным *поведением* (вовлеченность, по крайней мере периодическая, в сексуально возбуждающие действия с другим лицом своего пола) и гомосексуальной *ориентацией* (сексуальное влечение к лицам своего пола). Многие люди с гомосексуальной ориентацией никогда не говорят о своих предпочтениях и никогда не вступают в половое общение с другими лицами своего пола. Иногда душепопечители говорят

947 Richard J. Foster, *Money, Sex and Power: The Challenge of the Disciplined Life* (New York: Harper & Row, 1985), 107.

948 Это определение принадлежит Паттисону, см.: E. M. Pattison, "Homosexuality: Classification, Etiology, and Treatment", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 519–526.

также о *латентной* гомосексуальности. Латентные гомосексуалисты приходят в половое возбуждение в присутствии лиц своего пола, но эти люди не способны признаться в том, что их основная сексуальная ориентация является гомосексуальной. Гомосексуальный тип личности (или типы) — это фикция; нет также и каких-то типичных гомосексуальных особенностей стиля, своеобразия манеры, отличительных черт характера и склада ума. Гомосексуалисты бывают обоих полов (гомосексуальных женщин принято называть лесбиянками). Они встречаются среди лиц любого возраста, любой профессии и любого общественного положения и уровня; у них может быть широкий круг интересов; их можно встретить как в церкви, так и за ее пределами; о половом общении таковые думают не больше, чем гетеросексуалы. Хотя некоторые и «таскаются» по разным питейным заведениям, выискивая половых партнеров (несмотря на возрастающий страх перед ВИЧ-инфекцией), во много раз большее число таковых являются уважаемыми и часто женатыми (замужними) членами общества. Некоторые не скрывают своих половых устремлений; другие предпочитают держать язык за зубами. Хотя среди гомосексуалистов и встречается много одиноких, неуверенных в себе и уязвимых людей, нельзя считать, что это люди психически нездоровые, социально некомпетентные; и даже более одинокими, чем гетеросексуалы, их не назовешь. Кроме того, никак нельзя делить всех людей на класс гомосексуалистов и класс гетеросексуалистов. В докладе А. Кинзи предлагается континуум с семью точками. Нулевая точка представляет человека однозначно гетеросексуальной ориентации, третья указывает на срединное положение, а шестая — на человека однозначно гомосексуальной ориентации и действий. Ученые под руководством А. Кинзи полагают, что людей, находящихся в нулевой и шестой позиции этого континуума встречается немного.

Чтобы помогать гомосексуалистам, мы сами должны избавиться от пагубных стереотипов и заблуждений, столь часто искажающих восприятие людей, которые испытывают влечение (обычно непроизвольное) к людям своего пола.

Библия и гомосексуальность

О гомосексуализме в Библии говорится мало. Упоминание о нем встречается лишь в семи текстах, причем каждая ссылка является относительно краткой⁹⁴⁹. Несомненно, гомосексуализм не одобряется, хотя нигде он не объявляется грехом более тяжким, чем другие.

Имеется много книг и статей, написанных христианскими авторами, и они, пытаясь истолковать библейское учение о гомосексуализме, приходят к противоречивым выводам⁹⁵⁰. Похоже, многие авторы начинают с изложения своих представлений о гомосексуальности, а затем приступают к толкованию Священного Писания, используя его для обоснования своей точки зрения. Например, если одни используют Священное Писание с целью поддержать

949 [] Быт. 19:1–11; Лев. 18:22; 20:13; Суд. 19:22–25; Рим. 1:25–27; 1 Кор. 6:9; 1 Тим. 9,10; пять других текстов касаются гомосексуальности в рамках мужской проституции: Втор. 23:17; 3 Цар. 14:24; 15:12; 22:46; 4 Цар. 23:7.

950 Напр.: Letha Scanzoni and Virginia Ramey Mollenkott, *Is the Homosexual My Neighbor?* (New York: Harper & Row, 1978); Robin Scroggs, *The New Testament and Homosexuality* (Philadelphia: Fortress Press, 1983). Эти работы написаны с позиций либерального богословия. Более традиционное воззрение представлено: Richard Lovelace, *Homosexuality and the Church* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1978); Earl Wilson, *Counseling and Homosexuality* (Waco, Tex.: Word, 1988); см. также: Richard A. Fowler and H. Wayne House, *Civilization in Crisis; A Christian Response to Homosexuality, Feminism, Euthanasia, and Abortion*, 2d ed. (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988), pt. 2.

огоульное обличение гомосексуалистов⁹⁵¹, то другие ищут оправдание греховному соучастию в гомосексуальном половом общении, утверждая, что это влечение дано Богом⁹⁵².

В Ветхом Завете гомосексуальное поведение осуждается, но некоторые доказывают, что это не следует принимать в расчет, так как после смерти Христа за наши грехи закон потерял свою силу, а с ним и осуждение гомосексуализма. Однако и в Новом Завете имеется три ссылки на гомосексуальность, и в двух из них соответствующие греческие термины переводятся как «половые отношения мужчины с мужчиной»⁹⁵³. Гомосексуальное поведение в этих новозаветных текстах осуждается наряду с идолослужением, воровством, ложью, убийством и другими грехами.

В Рим. 1:26,27 представлено совершенно четкое, недвусмысленное учение о гомосексуализме. Тем не менее некоторые доказывают, что этот текст осуждает лишь гетеросексуалов, перешедших в разряд гомосексуалистов; однако подобное толкование основывается на двух весьма спорных предположениях о том, что а) люди осознанно, произвольно тянутся к половому общению с лицами своего пола и б) это учение нельзя применять к гомосексуалистам, которые являются таковыми от природы. Другие авторы утверждают, что человек, написавший первую главу Послания к Римлянам, имеет в виду не гомосексуализм, а идолослужение. Несомненно, этот текст осуждает людей, которые поклоняются кому угодно, только не Богу, однако апостол Павел ни в коем случае не говорит здесь, что греховны лишь гомосексуальные оргии во время идолослужения. Более того, он заявляет, что людей, познавших Бога, но не прославивших Его, Он предаст всем типам греховных состояний, включая явный гомосексуализм.

Всякий раз, когда гомосексуализм упоминается в Библии, он оценивается отрицательно. Стало быть, по всей видимости, эротические гомосексуальные действия являются грехом. Если явная гомосексуальность есть грех, то как насчет гомосексуальных помыслов и чувств? Что сказать о лицах, предающихся сексуальному фантазированию и подверженных импульсам, изначально гомосексуальным, но скрываемым? Как быть с людьми, включая христиан, которые ведут внешне нормальный образ жизни, удовлетворены гетеросексуальным супружеством, но одержимы неотступными гомосексуальными влечениями, которые, угрожая их маскулинности или феминности, способны выйти из-под контроля и стать явными для других?

Священное Писание не осуждает гомосексуальных влечений, чувств и желаний; если же некто — все равно, гетеро-или гомосексуал — постоянно размышляет и фантазирует о половом общении, то помыслы его превращаются в похоть, а похоть, несомненно, является грехом. Христианин должен быть готов к искушениям, поскольку даже Иисус был искушаем⁹⁵⁴, но Библия не лишает человека надежды. Священное Писание указывает, что избежать похотливых помыслов и греховных искушений всякого рода, включая и гомосексуальные, можно⁹⁵⁵.

951 См. напр.: Tim LaHaye, *The Unhappy Gays* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1978); Ed Rowe, *Homosexual Politics: Road to Ruin in America* (Washington, D.C.: Church League of America, 1984).

952 Troy Perry, *The Lord Is My Shepherd and He Knows I'm Gay* (Los Angeles: Nash, 1972).

953 John F. Alexander, "Homosexuality: It's Not That Clear", *The Other Side* 81 (June 1978): 8–16; этими двумя ссылками являются 1 Кор. 6:9 и 1 Тим. 1:10 (в последнем тексте в NIV говорится об извращенных лицах, а не о гомосексуалистах).

954 Евр. 4:15.

955 1 Кор. 10:13.

Происхождение гомосексуальности

Несмотря на тысячи и тысячи научных исследований, ясно — *одного достоверно установленного фактора, порождающего гомосексуальность, не существует*. Многие опытные ученые пытались найти ответ на вопрос, является ли гомосексуальная ориентация и поведение прямым следствием различных биологических факторов и наследственности в том числе. Одни пришли к выводу, что «научные факты говорят в пользу вывода, что гормональные и неврологические переменные, действующие во время беременности, являются основными детерминантами сексуальной ориентации»⁹⁵⁶. Вместе с тем другие полагают, что «гормоны, вырабатываемые в дородовом периоде, однозначно сексуальной ориентации не детерминируют»⁹⁵⁷. Даже исследователи—медики и ученые—биологи приходят к выводу о том, что на сексуальные предпочтения человека, вероятнее всего, влияет его «социализация после рождения»⁹⁵⁸. Говоря на простом языке, достоверных данных, однозначно подтверждающих, что гомосексуальность имеет только физиологическое или биологическое происхождение, нет.

Наряду с этим большинство исследователей соглашаются, что гомосексуализм — это «не выученный, а родной язык». По мнению исследователей, следует обсуждать три аспекта сексуальной ориентации: какова ее природа, особенности критического периода и как она прививается. Что касается *природы* сексуальной ориентации, то можно указать на некоторые врожденные гормональные влияния, которые отражаются в последующем на сексуальной ориентации. Можно указать и на то, что жизненные впечатления, полученные человеком во время *критических периодов*, особенно в раннем детстве, влияют на его последующие сексуальные предпочтения. Будущая сексуальная ориентация и поведение формируются под влиянием того или иного воспитания — влияний домашнего и социального окружения. Говоря формально, гетеросексуальность, гомосексуальность «и бисексуальность формируются под влиянием факторов, действующих на внутриутробной и последующих фазах; эти факторы взаимодействуют в критических периодах развития личности, обуславливая ее долговременный или пожизненный сексуально—эротический статус»⁹⁵⁹.

Итак, гомосексуальность обусловлена действием целого ряда причинных факторов. По некоторым, не позволяющим сделать окончательный вывод данным, биологические факторы, действующие во внутриутробном периоде, могут играть определенную роль в формировании последующей сексуальной ориентации; вместе с тем имеется много более достоверных сведений, указывающих на то, что гомосексуальные предпочтения и поведение формируются психологическими факторами развития и социального обучения. Предложено несколько подходов, описывающих процесс *привития* гомосексуальной ориентации личности.

1. Отношения родителей и детей. Психоаналитические концепции находят широкое признание и интенсивно исследуются⁹⁶⁰. Но, отталкиваясь от представлений Фрейда, согласно которым гомосексуализм возникает вследствие задержки психосексуального развития, авторы психоаналитического толка приходят к выводу, что гомосексуалы мужского

956 Lee Ellis and M. Ashley Ames, "Neurohormonal Functioning and Sexual Orientation: A Theory of Homosexuality—Heterosexuality", *Psychological Bulletin* 101 (1987): 233—258.

957 A. Ehrhardt and H. Meyer-Bahlburg, "Effects of Prenatal Sex Hormones on Gender-Related Behavior", *Science* 211 (1981): 1312.

958 John Money, "Sin, Sickness, or Status?: Homosexual Gender Identity and Psychoneuroendocrinology", *American Psychologist* 42 (April 1987): 384—399; см. также: Jon K. Meyer, "Ego-Dystolic Homosexuality", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry* IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1056—1065.

959 John Money, "The Development of Sexual Orientation", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (February 1988): 4—6.

960 Классический обзор психоаналитических представлений и родственных проблем см.: I. Bieber and Associates, *Homosexuality* (New York: Basic Books, 1962).

пола обычно воспитываются в семьях со слабым, пассивным, не обладающим нужными маскулинными качествами отцом и властной матерью. Такая мать неумовимо, исподволь учит своего сына быть пассивным и преданным ей. Не видя яркого маскулинного образца поведения, которому он мог бы следовать, сын вскоре обнаруживает, что он менее компетентен в отношениях с девушками, чем его сверстники. В результате этот сын перестает доверять своим маскулинным качествам и страшится частных отношений с женщинами. Дочери в таких семьях воспринимают своих отцов недружелюбными и отвергающими, так что девушки мало контактируют с мужчинами. Лучшие контакты у них устанавливаются с женщинами.

Концепция, представленная христианским автором Элизабет Р. Моберли, кажется более правдоподобной и стимулирующей работу мысли. Согласно ее изысканиям, гомосексуализм возникает не из-за проблем в отношениях с родителем противоположного пола, а из-за проблем в отношениях с родителем своего пола. Нормальное развитие, пишет Моберли, предполагает удовлетворение потребностей «в любви, зависимости и идентификации с родителем своего пола через привязанность ребенка к родителю». Если этих отношений недостает или они нарушаются, личность бессознательно стремится восстановить эту привязанность. Человек, становящийся гомосексуалом, вынужден компенсировать «более ранний дефицит отношений родителей с детьми. Именно из неудовлетворенной в ранние годы потребности в любви родителя своего пола и проистекает существующая в настоящем потребность в любви человека своего пола»⁹⁶¹. Восполнить этот дефицит может создание «добрых несексуальных отношений с лицом своего пола»⁹⁶². Согласно этой точке зрения, гомосексуалистам лучше всего помогут заботливые, одно-и разнополые душепопечители.

Хотя у многих гомосексуалистов и в самом деле не было нормальных отношений с родителями, у других они имели место. Не все дети, выросшие в одной и той же семье, становятся гомосексуалистами, несмотря на то что у всех были одинаковые отношения с родителями⁹⁶³. Это обстоятельство заставило некоторых душепопечителей искать другие подходы к объяснению происхождения гомосексуализма.

2. Иные отношения в семье. Гомосексуализм возникает в том случае, когда⁹⁶⁴:

- Матери, не доверяющие женщинам или боящиеся их, учат тому же своих сыновей.
- Матери, не доверяющие мужчинам или боящиеся их, учат тому же и своих дочерей.
- В окружении сына слишком много лиц женского пола (мать, сестры, тетки) и слишком мало контактов со взрослыми лицами мужского пола; таким образом он приучается думать и действовать как девушка.
- Родители, которые мечтали о дочери, а родился сын, исподволь воспитывают мальчика думать и действовать как девушка (аналогичная ситуация возникает, когда родители хотели

⁹⁶¹ Elizabeth R. Moberly, *Homosexuality: A New Christian Ethic* (Greenwood, S.C.: Attic Press, 1982): 5, 6. Просто невозможно, да и недобросовестно было бы, передавать теорию Моберли, полную гениальных догадок, в нескольких предложениях. Хотя книга и небольших размеров (в ней всего 54 страницы), ее настоятельно рекомендуется прочитать христианским душепопечителям, которые работают с гомосексуалистами. Определенное подтверждение теории Моберли можно найти в книге: Green, *The "Sissy Boy Syndrome"*. Грин сделал вывод, что отцы феминных мальчиков проводили с сыновьями в раннем возрасте меньше времени по сравнению с отцами маскулинных мальчиков. Интересно отметить, что то же самое можно сказать и о матерях феминных мальчиков по сравнению с матерями маскулинных мальчиков.

⁹⁶² Moberly, 10.

⁹⁶³ Wainwright Churchill, *Homosexual Behavior among Males* (New York: Hawthorn, 1967).

⁹⁶⁴ Эти положения приводятся среди многих других: Lawrence J. Hatterer, *Changing Homosexuality in the Male* (New York: McGraw-Hill, 1970).

иметь сына, но родилась дочь); в подобных случаях дети сталкиваются с большими трудностями в психосексуальной идентификации и ориентации.

- Сын отвергается или игнорируется отцом и, следовательно, чувствует свою неадекватность в мужской роли и неуверенность при общении с женщинами.

- Дочь отвергается матерью, и, следовательно, чувствует свою неадекватность в женской роли, и ей трудно сходить с мужчинами.

- Оба родителя боятся секса, не склонны говорить на эту тему в семье или сильно порицают секс; как бы то ни было дитя при этом получает искаженное представление о половом общении, вследствие чего борется с гетеросексуальной установкой.

- Мать (или отец) так балует дитя, что оно чрезмерно привязывается к ней (или ему) и не может отделиться от нее (него), убежденное в том, что никакая пара никогда не сравнится с родителем противоположного пола.

Этот перечень можно было бы, наверное, продолжить на несколько страниц, но и этого уже достаточно, чтобы показать, насколько сложными могут быть корни гомосексуализма, который нередко провоцируется семейной обстановкой.

В условиях любой культуры ребенок познает, что значит быть мужчиной или женщиной. Если нет возможности научиться мужской и женской ролям от психически здорового лица мужского или женского пола или если культура (подобно нашей) определяет психосексуальные роли неясно, тогда поведение и социальные установки ребенка искажаются. Такие дети достигают зрелости, не зная, чего ожидать от лиц противоположного пола и как реагировать на них. Иногда бывает легче спастись в гомосексуализме, особенно в том случае, когда человек уже начал испытывать влечение к лицам своего пола.

3. Ранний опыт иного рода. Что бывает с мальчиком, когда его половые органы возбуждает лицо мужского пола старше его по возрасту? Было бы неверно и слишком просто прийти к заключению, что гомосексуализм возникает исключительно по причине ранних сексуальных впечатлений. Тем не менее эти впечатления могут влиять на сексуальную ориентацию человека во взрослом состоянии.

Например, согласно одному докладу, гомосексуальность приобретает в три этапа. На первом, *эгоцентрическом этапе*, у ребенка (или подростка) возникают проблемы в плане взаимоотношений со сверстниками своего пола; при этом молодой человек чувствует свою неадекватность и отличие от сверстников (возможно, по той причине, что ему недостает спортивных или других способностей, которыми обладают его сверстники) и/или испытывает волнение или эротическое возбуждение в присутствии человека своего пола. Иногда дети чувствуют такую неадекватность или неловкость в плане своей сексуальной идентичности, что им даже хотелось бы иметь противоположный пол. Большинство таких детей в дальнейшем становятся гомосексуалистами⁹⁶⁵.

На втором, *социоцентрическом этапе*, личность начинает ощущать сексуальное влечение к лицам своего пола. Нередко при этом отмечаются попытки отвергнуть гомосексуальную ориентацию и скрыть ее от других. Многие сражаются на этом этапе за последующую свою жизнь.

Далее некоторые переходят на третий этап, *универалистский*, где они раскрывают свою гомосексуальность по отношению к самим себе и другим, несмотря на все вытекающие отсюда последствия⁹⁶⁶.

965 Susan Coates and Ethel Spector Person, "Extreme Boyhood Femininity: Isolated Behavior or Pervasive Disorder?" *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 24 (November 1985): 702–709; см. также: Green, *The "Sissy Boy Syndrome"*; C. W. Roberts et al., "Boyhood Gender Identity Development: A Statistical Contrast of Two Family Groups", *Developmental Psychology* 23 (1987); 544–557.

966 Эта точка зрения суммирована: James Gumaer, "Understanding and Counseling Gay Men: A Developmental Perspective", *Journal of Counseling and Development* 66 (November

4. Страх. Некоторые люди по тем или иным причинам боятся представителей противоположного пола. Постоянное чувство страха может возникнуть в результате недостатка контактов с лицами противоположного пола; или если они были отвергнуты ими; или получили травматические впечатления от контактов с ними, вызвавшие их смущение. Некоторые предполагают, что религиозные секты и школы раздельного обучения непреднамеренно способствуют развитию гомосексуализма. Когда гетеросексуальные контакты запрещены, менее опасной альтернативой становится гомосексуализм.

У некоторых страх перед лицами противоположного пола сопровождается страхом или неловкостью в присутствии лиц своего пола. При наличии полового влечения к лицам своего пола появляется страх быть отвергнутым, растерянность, неумение нормально реагировать на их присутствие и опасение, что могут быть обнаружены их гомосексуальные влечения⁹⁶⁷.

5. Осознанный выбор гомосексуализма. В некоторых популярных книгах пропагандируется представление, согласно которому гомосексуальность появляется вследствие произвольного выбора; однако подобное представление не разделяется компетентными специалистами и большинством лиц, имеющих гомосексуальную ориентацию. Сексуальное влечение к лицам своего пола редко, а скорее всего, никогда не возникает вследствие произвольного и осознанного решения. На каком-то этапе жизненного пути большинство гомосексуалистов начинают понимать, что без какого бы то ни было произвольного выбора со своей стороны они испытывают половое влечение главным образом к лицам своего пола. Осознание данного обстоятельства может сопровождаться такой выраженной тревогой и беспокойством, что многие стремятся скрыть это даже от себя. Такие люди нередко приходят к выводу, что они, по всей видимости, уродились гомосексуалистами в связи с генетической предопределенностью, хотя, как мы говорили выше, этот вывод не подтверждается научными данными.

Гомосексуальное влечение появляется нередко прежде, чем человек начинает осознавать и отдавать себе отчет в происходящем. Как людей однозначно гетеросексуальных влечет к лицам противоположного пола, так и людей однозначно гомосексуальных влечет к лицам своего пола. Подобные влечения сами по себе не являются грехом. Грехом, согласно Библии, является сознательное решение заняться гомосексуальными *действиями*.

Всякий раз, когда человек получает удовольствие от совместного сексуального общения с кем-то из лиц своего или противоположного пола, он хочет повторить подобный опыт и в следующий раз. Что именно положило начало такого рода общения — обольщение другим человеком, любопытство или отношение к этому как способу снятия напряженности в армейских условиях или в тюремном заключении — не имеет значения⁹⁶⁸.

Важнее другое — продолжается ли это в последствии. Согласно выводу одного автора, «стойкие гомосексуальные модели поведения формируются по преимуществу *повторяющейся время от времени периодической гомосексуальной практикой*, начавшейся еще перед наступлением отрочества и далее, особенно в том случае, когда гомосексуальный партнер — все равно ровесник или взрослый — является человеком, которым молодой человек восхищается»⁹⁶⁹. Многих молодых людей гомосексуальной ориентации случайный

1987): 144–146; дискуссия по данной теме более полно представлена: Н. L. Minton and G. T. McDonald, "Homosexual Identity Formation as a Developmental Process", *Journal of Homosexuality* 9 (1983–1984); 91–104.

967 Черновики этой главы читали три студента семинарии, обладавших прежде гомосексуальной ориентацией. Я благодарен этим студентам, которые прочитали мои рукописи столь внимательно. Раздел о страхе перед контактами с лицами своего пола был введен по предложению этих студентов. Кроме этих, много иных наблюдений и предложений было внесено в текст главы.

968 John White, *Eros Defiled: The Christian and Sexual Sin* (Downers Grove. 111.: InterVarsity, 1977), 117.

969 Hatterer, *Changing Homosexuality*, 45 (italics added).

половой контакт с лицом своего пола не особенно удовлетворяет и вряд ли когда повторится. Но у людей, предрасположенность и влечения которых делают их особенно уязвимыми, одно сексуальное впечатление может повлечь за собой другое, так что начинает формироваться порочный круг. Гомосексуальные действия (включая мастурбацию с гомосексуальными фантазиями) усиливают гомосексуальное влечение, а это в свою очередь ведет к нарастанию гомосексуальных действий. Конечно, аналогичный порочный круг может начаться и в том случае, когда лица с гетеросексуальным влечением вступают в сексуальную связь с лицами противоположного пола. Согласно Библии, гетеросексуальный цикл не является греховным в браке, однако вне брака такое физическое участие — тоже грех.

Последствия гомосексуальности

Деятели из движения «Свободу гомосексуалистам» обращают внимание общественности на некие преимущества гомосексуализма; действительно, многие однополые супруги, несмотря на широко распространенный среди геев промискуитет⁹⁷⁰, живут вместе в течение длительного времени⁹⁷¹. Но при этом не следует упускать из виду и того обстоятельства, что миллионы других людей с гомосексуальными влечениями чрезвычайно несчастливы⁹⁷². Их гомосексуальная ориентация имеет свойство омрачать всю их жизнь в целом. Несомненно, каждый из них страдает от этого по-своему, однако можно выделить четыре сферы, в которых гомосексуализм проявляется в особенности: это образ жизни, самооценка, межличностные связи и отношения в семье.

1. Образ жизни. Средства массовой информации дают иногда возмутительные описания сообществ геев и гомосексуального стиля жизни. В одном материале, например, говорится о гомосексуальных общинах, где улицы «заполнены парочками мужчин, держащихся за руки или прогуливающих в обнимку», где женщин и детей почти не видно и где мода соответствует моде, угодной геям⁹⁷³. Газеты время от времени дают материал о школьных учителях или молодежных лидерах, которые досаждают сексуальными притязаниями малолетним мальчикам, подбивая их на гомосексуальные действия. Другие материалы посвящаются описанию увеселительных заведений для геев, которые посещают как мужчины, так и женщины гомосексуальной ориентации, желающие найти себе партнера. В сообщениях такого сорта, несомненно, описывается жизнь небольшой группы геев; факт, что большинство гомосексуалистов избегают таких заведений и уклоняются от промискуитета, особенно теперь, когда распространены страхи, связанные с эпидемией

970 Неразборчивость в знакомствах, связях; половая распущенность.

971 C. Silverstein, *Man to Man: Gay Couples in America* (New York: Morrow, 1981); J. Harry, *Gay Couples* (New York: Praeger, 1984). Гомосексуальный промискуитет, особенно в связи с проблемой распространения ВИЧ-инфекции, обсуждается: Nikki Meredith, "The Gay Dilemma", *Psychology Today* 18 (January 1984): 56–62. Богословское обсуждение партнерских отношений гомосексуалистов см.: John R. W. Stott, "Homosexual Marriages: Why Same-Sex Partnerships Are Not a Christian Option", *Christianity Today* 29 (22 November 1985): 21–28.

972 См. обсуждение этого вопроса: Tim LaHaye, *The Unhappy Gays*. К сожалению, важные обобщения, которые делает автор этой книги, омрачаются жестким и бессердечным отношением автора к гомосексуалистам, большая часть которых нуждается в сострадании и ободрении, а не осуждении. В одном широко цитируемом научном исследовании 52 процента гомосексуалистов белой расы утверждают, что сожалеют о своей ориентации, а 50 процентов заявляют, что огорчились бы, узнав, что их ребенок стал гомосексуалистом; см.: A. P. Bell and M. S. Weinberg, *Homosexualities* (New York: Simon & Schuster, 1978).

973 "Gay Ghettos: A Search for Male Communities", *Human Behavior* (September 1978): 41.

ВИЧ-инфекции⁹⁷⁴. Вместе с тем, материалы, публикуемые в средствах массовой информации, вызывают страх и отвращение у многих людей, включая членов церкви.

Душепопечители должны помнить, что типичного гомосексуального образа жизни не бывает. Неверно, бессердечно и жестоко было бы думать, что большинство гомосексуалистов — это завсегдатаи баров, активисты движения «Свободу гомосексуалистам», выступающие в защиту прав геев, совратители детей, женоподобные или мужеподобные, психологически неприспособленные⁹⁷⁵ и постоянно озабоченные сексом. Подобные стереотипы заставляют христиан сторониться гомосексуалистов и отказывать им в любви и приятии, которые должна проявлять церковная община. Несомненно, каждая из этих особенностей в отдельности характеризует тех или иных гомосексуалистов, но истина состоит так же и в том, что многие из них — законопослушные, признанные члены общества. Некоторые из гомосексуалистов поддерживают явные гомосексуальные отношения; другие, как мы убедились, предпочитают свои гомосексуальные наклонности хранить в тайне, контролируя их. Подсчитано, что 10 процентов взрослого населения Соединенных Штатов Америки испытывают гомосексуальные влечения. Если это и в самом деле так, значит, по всей видимости, и в вашей церкви некоторые члены являются гомосексуалистами, хотя они хорошо скрывают это.

Гомосексуальные влечения влияют на людей и их образ жизни, несомненно, самыми разнообразными путями. Некоторые не скрывают своих сексуальных предпочтений; другие, не подавая и намека о своих влечениях, живут тихо в постоянном страхе перед тем, что их гомосексуальная ориентация непроизвольно откроется и они потеряют друзей, рабочие места и уважение ближних.

2. Самооценка и эмоциональные расстройства. В связи с гласностью в отношении гомосексуальности, характерной для последних десятилетий, некоторые геи стали приходить к выводу о том, что быть геем не просто «хорошо», быть геем — значит быть лучше других. И все же для всех меньшинств более характерны такие качества, как внутренняя неуверенность и низкая самооценка. Чувство вины в связи с гомосексуальными влечениями или действиями, страх одиночества, страх перед тем, что твоя гомосексуальность откроется, чувство беспомощности (которое приводит иногда к пьянству, а иногда и к самоубийству) и сдерживаемый гнев — все это наблюдается у гомосексуалистов. Другие бьются над проблемой идентичности и поиска своего места в обществе⁹⁷⁶. Для многих лиц, особенно неженатых, бегство в заведения для геев является попыткой найти любовь и помощь со стороны понимающих их людей, способных поддержать их уверенность в себе и облегчить внутреннюю боль.

3. Межличностные отношения. Хотя некоторые гомосексуалисты и устанавливают близкие отношения с другими людьми своего пола, эти отношения нередко бывают временными, а многие гомосексуалисты вообще не вступают в подобные отношения⁹⁷⁷. Трудно отыскать близость и уважение в мире, который высоко ставит молодость, силу характера и хороший внешний вид, если этих качеств у тебя нет. Супружеские пары, которые хранят свои гомосексуальные влечения втайне (иногда даже от своей супружеской пары), иногда сталкиваются с тем, что их сексуальные предпочтения, фантазии или страх быть отвергнутым приводят не только к повышенной напряженности в отношениях с супругами, но и не дают им возможности наладить близкие отношения с другими людьми, поскольку их

974 Meredith, "The Gay Dilemma".

975 Согласно Патиссону, «психозы и неврозы среди гомосексуалистов встречаются не чаще, чем среди гетеросексуалистов, и приспособляться и справляться со стрессовой ситуацией они могут тоже не хуже. Но среди гомосексуалистов алкоголизм и, по всей видимости, наркомания распространены и в самом деле больше»; см.: Pattison, "Homosexuality", 524.

976 R. R. Troiden, "Self, Self-Concept, Identity, and Homosexual Identity: Constructs in Need of Definition and Differentiation", *Journal of Homosexuality* 10 (1984): 97–109.

977 Meredith, "The Gay Dilemma".

тайные влечения могут выйти из-под контроля и стать очевидными. Те же, что не скрывают своей гомосексуальности, вступают в менее постоянные, менее разнообразные и менее удовлетворяющие социальные отношения⁹⁷⁸.

Кроме того, есть связь человека с Богом. Поскольку гомосексуальное поведение — это грех, такой образ жизни ставит барьер между человеком и Богом. Многим христианам не удается понять разницы между гомосексуальным поведением (в том числе и похотью), которое является грехом, и гомосексуальными искушениями (влечениями), которые не представляются греховными. Неумение видеть это различие иногда ведет к попыткам подавить гомосексуальные влечения. Если это не удастся, христианин с гомосексуальным влечением нередко испытывает чувство вины, у него прекращается духовный рост, а иногда он уходит в одну из церквей для гомосексуалистов, где гомосексуализм не только приветствуют, но и поощряют.

По прочтении этой главы, один молодой человек писал, что другие люди принимают его, когда допускают, что он гетеросексуал, но стоит кому-либо из них почувствовать, что у него есть проблемы, как тут же возникает барьер. «Я хочу, чтобы братья по вере принимали меня за христианина, который ничем не отличается от них, за исключением того, что я борюсь со своей гомосексуальностью, — продолжал он. — Я иногда задаюсь вопросом, неужели единственным местом, где такие люди, как я, могут почувствовать себя и в самом деле принятыми, являются еретические церкви для геев, а не истинная церковь Иисуса Христа».

4. Отношения в семье. Гомосексуалисты часто сожалеют, что они не могут иметь детей⁹⁷⁹, а те, что имеют детей от предыдущих гетеросексуальных браков, нередко обнаруживают, что геи в роли родителей сталкиваются с рядом совершенно уникальных проблем. Принимая решения по делам о правах ребенка, судьи редко отдают детей родителям-геям, поскольку возникают опасения, что 1) дети станут геями, если будут воспитываться гомосексуальными родителями; 2) дети, воспитываемые в домашней обстановке геев, подвергнутся растлению; и 3) дети не будут приняты своими сверстниками, когда сексуальная ориентация их родителей станет известной. Никаких свидетельств в пользу первых двух предположений не существует; и мало данных в пользу третьего⁹⁸⁰. Детям родителей-геев недостает образца поведения, который бывает в норме при наличии в семье родителей как мужского, так и женского пола, но то же самое можно сказать и в отношении детей, которых после развода воспитывает один из родителей-гетеросексуалов.

Обращаться с детьми — задача для гомосексуалистов трудная, но еще труднее им поддерживать отношения со своими родителями. Многие родители приходят в отчаяние, когда узнают, что их ребенок — гомосексуалист; это усугубляется страхом перед эпидемией ВИЧ-инфекции среди геев. Поставленные в тупик, страдая от сознания своей вины и страха, родители геев иногда чувствуют, как от них отворачиваются друзья, и не знают, как обращаться с такими детьми и их гомосексуальными любовниками⁹⁸¹. Взрослые дети-геи в

978 P. Cameron, "Homosexuality: Social Psychological Consequences", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 526, 527.

979 Это один из выводов из книги, основанной на продолжительных интервью с «женатыми» гомосексуалистами; см.: Brenda Maddox, *Married and Gay* (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1982).

980 D. Hitchins, "Social Attitudes, Legal Standards, and Personal Trauma in Child Custody Cases", *Journal of Homosexuality* 5 (1980): 89–95; см. также: David Cramer, "Gay Parents and Their Children: A Review of Research and Practical Implications", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 504–507. Крамер приводит описание исследования свыше пяти тысяч гомосексуальных мужчин и женщин; 18 процентов женщин и 13 процентов мужчин были родителями.

981 Bryan Robinson, Patsy Skeen, and Lynda Walters, "The AIDS Epidemic Hits Home", *Psychology Today* 21 (April 1987): 48–52. Более популярно этот вопрос освещен: М.

свою очередь испытывают вину за ту боль, которую их гомосексуальность причиняет родителям. Все это иногда повышает напряженность в семье.

Душепопечение и гомосексуальность

Начинать душепопечение следует с собственных социальных установок. Если вы опасаетесь гомосексуалистов, высмеиваете или осуждаете их, некритично воспринимаете стереотипы или не понимаете сложности проблемы гомосексуализма и ее причин, тогда никакого толку от вашей помощи не будет. Иисус возлюбил грешников и тех, кто соблазнялся грехом. Если мы стремимся следовать за Христом, то обязаны поступать, как поступал Он. Если мы не чувствуем никакого сострадания к явным гомосексуалистам или к людям с гомосексуальными влечениями, значит мы должны просить Бога, чтобы Он наделил нас состраданием, которого нам недостает. Мы обязаны исследовать свои собственные установки в отношении геев; мы обязаны различать явный и латентный гомосексуализм и не приступать к душепопечению гомосексуалистов до тех пор, пока наши негативные установки не исчезнут или мы не захотим измениться⁹⁸².

Существует миф, что гомосексуализм — это неизлечимая болезнь; от такого представления следует отказаться. Гомосексуализм не является болезнью; это тенденция, которая часто (не всегда) ведет к фантазиям или действиям гомоэротического поведения. Если гомосексуализм — это просто привычка, о чем имеется множество свидетельств, тогда от него можно отучиться. Если гомосексуальное поведение — это грех, как учит Библия, тогда этот грех может быть прощен, а значит, можно рассчитывать на Бога, Который поможет гомосексуально ориентированному человеку удержаться от совершения греха.

Гомосексуалистам и их душепопечителям измениться всегда нелегко. Процент выхода подопечных из процесса душепопечения весьма высок, а восторженные сообщения о бывших гомосексуальных организациях нередко оказываются чрезмерно оптимистическими⁹⁸³. Тем не менее перемена (в том числе даже переориентация на гетеросексуальные влечения и поведение) возможна⁹⁸⁴, особенно в тех случаях, когда соблюдаются некоторые из представленных ниже условий (чем больше условий соблюдено, тем больше шансов на перемену):

Borhek, *Coming Out to Parents: A Survival Guide for Lesbians and Gay Men and their Parents* (New York: Pilgrim Press, 1983); D. K. Switzer and S. A Switzer, *Parents of the Homosexual* (Philadelphia: Westminster, 1980).

982 Согласно одному сообщению, душепопечители, работающие с педерастами и лесбиянками, должны «быть свободны от гомофобии и знать» образ жизни, затруднения и специфические проблемы гомосексуалистов; Barbara R. Slater, "Essential Issues in Working with Lesbian and Gay Male Youths", *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (April 1988): 226–235.

983 Тщательно проверенных сведений о таких экс-гомосексуальных организациях мало. И все же, согласно одному исследованию, восемь из одиннадцати человек переменили гомосексуальную ориентацию на гетеросексуальную с помощью религиозной общины; см.: E. M. Pattison and M. L. Pattison, "Ex-Gays: Religiously Mediated Change in Homosexuals", *American Journal of Psychiatry* 137 (1980): 1553–1562. Много интересных случаев приводится в книге: Leanne Payne, *The Broken Image: Restoring Personal Wholeness through Healing Prayer* (Westchester, 111.: Crossway, 1981).

984 Некоторые из этих трансформаций подтверждаются: Meyer, "Ego-Dystonic Homosexuality"; Moberly, *Homosexuality*; Hatterer, *Changing Homosexuality*; John E. Powell, "Understanding Male Homosexuality: Developmental Recapitulation in a Christian Perspective", *Journal of Psychology and Theology* 2 (Summer 1974): 163–173; Stanley R. Strong, "Christian Counseling with Homosexuals", *Journal of Psychology and Theology* 4 (Winter 1980): 279–287; and Wilson, *Counseling and Homosexuality*.

- Подопечный и в самом деле противостоит своей гомосексуальности.
- Подопечный имеет твердое желание перемениться.
- Подопечный хочет порвать с гомосексуалистами, которые склоняют его на гомосексуальное поведение.
- Есть готовность отказаться от наркотиков и алкоголя, поскольку они делают человека уязвимым и ему трудно устоять перед искушениями.
- Подопечный может устанавливать близкие (не имеющие отношения к сексу) отношения с душепопечителем или другим лицом своего пола.
- Подопечный принимаем и любим ближними, помимо гомосексуальных друзей.
- Подопечному больше 35 лет и/или он старается держаться в стороне от гомосексуальных связей.
- Подопечный хочет избежать греха и передать себя и свои проблемы Господу Иисусу Христу.

Эти предварительные соображения следует запомнить и по возможности обсудить с гомосексуалистом, обратившимся к вам за помощью. Далее душепопечитель может оказывать помощь следующим образом:

1. Определяйте конкретные цели душепопечения. Если кто-то обращается за помощью, то нужно выяснить, чего ему на самом деле хочется: устранить гомосексуальные влечения, постичь библейское учение о гомосексуализме, обрести помощь в прекращении гомосексуального поведения, получить поддержку, одобрение, разрешение на продолжение гомосексуальной активности, помощи в отношениях с гомосексуальным любовником или что-то другое? Иногда подопечный, не желающий реальных перемен, вынужден обратиться к вам под давлением родителей, молодежного руководителя или супружеской пары. Не принимайтесь за работу, пока не определите, чего именно хочет ваш подопечный и пока не проанализируете его ответы.

2. Давайте реальные надежды. Заниматься душепопечением гомосексуалистов нелегко. Хотя гомосексуальные действия можно остановить и можно обрести полное прощение от Бога, справиться с гомосексуальными влечениями труднее. Иногда человек не приобретает гетеросексуальной ориентации, но ему можно помочь вести осмысленную жизнь, свободную от гомосексуальных затруднений и гомосексуальной активности.

Похоже, именно к этому склоняются христианские психологи Дейвид Майерс и Малком Дживз:

Гомосексуалисты могут стараться изо всех сил игнорировать или отвергать свои желания и могут с успехом уклоняться от претворения этих желаний в жизнь, но сами по себе желания от этого редко исчезают. Стараясь изменить сексуальную ориентацию (приложив массу усилий, пройдя курс психотерапии или молясь), они видят, что их чувства не менее устойчивы, чем у гетеросексуалов. Об этом свидетельствовал опыт даже некоторых основателей христианских «экс-гейских» программ...

Избавиться от предрассудков можно, установив границы своих способностей к переменам... Это освобождает от бремени вины и самообвинений в том, что не удастся исполнить всего, что следовало, как нам кажется, сделать. Найти внутренний мир — значит суметь сказать самому себе: «Благодать снизошла на меня, как только я сделал то-то и то-то... независимо от того, какие у меня влечения, гетеросексуальные или гомосексуальные...»

Но разве не опасно закрыть на этом тему? <...> В самом деле, если сексуальную ориентацию не избирают произвольно и изменить ее нелегко, то разве не остается еще возможность принять в своем сердце посильные нравственные решения? Независимо от своих гетеросексуальных или гомосексуальных влечений, каждый из нас может выбрать беспорядочную половую жизнь, безбрачие или преданные, любящие и длительные отношения. Сексуальная ориентация, по сути дела, не подсказывает выбора и никак не может быть оправданием для сексуальной эксплуатации ближнего⁹⁸⁵.

Хотя перемена трудна, есть реальное основание для надежды, особенно в том случае, когда человек искренне хочет перемен; однако об этом вам, по всей видимости, надо будет постоянно напоминать своим подопечным (и самому себе). Греховные гомосексуальные поступки могут быть остановлены с Божьей помощью; врожденные гомосексуальные наклонности могут измениться, но если даже этого не случится, с гомосексуальной ориентацией можно жить, не переступая порог греха, и такая жизнь может приносить удовлетворение.

3. Занимайтесь просвещением. Гомосексуалисты, которые обращаются к душепопечителю, иногда убеждены в истинности некоторых величайших мифов о гомосексуализме. По ходу душепопечения следует не упускать из виду этих мифов и при первой возможности давать подопечным достоверную информацию о гомосексуализме и в общих чертах — о человеческой сексуальности. Например, подопечного может поддержать тот факт, что не все люди с гомосексуальными чувствами являются бездельниками, психически больными, неисправимыми извращенцами, отвергнутыми Богом и неспособными эффективно действовать в обществе. В свое время вы, наверное, откроете глаза своему подопечному на библейское учение о гомосексуализме, сосредоточив его внимание на отличиях между гомосексуальными влечениями и гомосексуальными действиями.

4. Проявляйте любовь и уважение. В смелом и проникновенном обращении к церкви, один студент христианской семинарии как-то заговорил о собственных гомосексуальных влечениях и о своем служении в сообществе геев:

Загляните в одно из многочисленных питейных заведений Чикаго со мной сегодня вечером и в 9 часов утра. Я покажу вам милейших людей на свете, которые нуждаются в любви Христа — их сотни и сотни. Ну, а где же мы, познавшие любовь Христа? Да, это так, поиски любви часто принимают извращенную и греховную форму, но голод по любви, крики, вырывающиеся из сердца, духовная опустошенность, которая должна быть исполнена любовью Божьей, находится там; у них все так же, как и у нас. Христианские друзья должны идти туда; не проповедники, раздающие трактаты, а друзья, способные выслушать и явить сострадание...

Человек, все равно, христианин или нехристианин, борющийся с гомосексуальными проявлениями, отчаянно и больше кого бы то ни было нуждается в любви. Он воспринял патогенетический образец семьи, ощутил на себе

извращающее влияние своего окружения, а главным образом — греха, который воздействует на каждого из нас. Гомосексуалист — скорее жертва греха. Он обычно тяжело переживает половую ориентацию, которую он не унаследовал и не выбирал, а скорее воспринял задолго до того, как начал отдавать себе отчет в своих действиях. Нередко в гомосексуальном половом общении, как в последнем прибежище, такой человек ищет любви, которая при этом оскверняется чувственной любовью. Итак, почему он нуждается в христианском друге? Потому что мы во Христе и Он в нас, и мы познали любовь Христа — искупающую, освящающую, исцеляющую силу воплощенной любви Божьей. Весь мир отчаянно нуждается в том, чтобы увидеть эту любовь Христа, почувствовать ее, прикоснуться к ней и обрести ее лично, а нам нужно стать Его орудием⁹⁸⁶.

Согласно этому высказыванию, христианская община должна обращаться к подопечному, принимать и любить его, что делает индивидуальное душепопечение более эффективным. Христиане также могут личным примером показывать, что можно иметь близких друзей обоих полов и не испытывать к ним полового влечения. Порывать отношения с друзьями-гомосексуалистами бывает страшно; воистину горько и больно терять людей отзывчивых и принимающих тебя. Если нет поддерживающей общины верующих, которые ожидают и хотят принять гомосексуалиста, он легко может вернуться к прежнему образу жизни.

Впечатления, полученные от тесных, несексуальных отношений с душепопечителем своего пола, как считает Моберли, лежат в основе метода оказания помощи гомосексуалистам. Когда есть приятие и любовь, исходящие от другого человека своего пола, исцеление происходит с большей вероятностью, особенно в том случае, когда эти отношения сопровождаются молитвой⁹⁸⁷.

5. Поощряйте поведенческие перемены. Даже в том случае, когда есть любовь и уважение, перемены не произойдут, если человек не прекратит полового общения с другими гомосексуалистами. Если подобное общение продолжалось долгое время, прекратить его бывает особенно трудно. Приняв взвешенное решение перемениться, подопечный может вновь взяться за старое, а иногда и воспротивиться самой идее перемены. Подобное сопротивление следует обсуждать с подопечным в открытую, по-доброму, терпеливо и настойчиво.

Поведенческих перемен можно достичь, например, избегая людей, публикаций и ситуаций, которые сексуально возбуждают. Это может привести к одиночеству и переменам в образе жизни, но именно такова расплата. Напоминайте подопечному, что Христос всегда простит⁹⁸⁸ и Святой Дух всегда поможет противостоять искушению и порвать с греховным поведением. Сделать это бывает значительно легче, когда рядом есть другие люди, способные всегда поддержать и установить человеческое общение.

986 Выражаю благодарность бывшему студенту, М. Хансену, за предоставленную возможность привести выдержку из его обращения к церкви: Trinity Evangelical Divinity School, 2 February 1978.

987 Moberly, *Homosexuality*. На данный метод, похоже, во многом опирается Уилсон, который, очевидно, находился под большим влиянием труда Моберли: Wilson, *Counseling and Homosexuality*.

988 1 Ин. 1:9.

Здесь также важно обсуждать образ жизни подопечного в целом. Половое общение составляет лишь одну часть жизни; помимо этого должно быть место и богослужению, и работе, и семье, и рациональному использованию времени, и развлечениям, и упражнениям, и отдыху. Не бывает полной жизни, если она ограничена только половым удовлетворением, и не все проблемы найдут свое разрешение, если душепопечение будет касаться только вопросов полового общения. До тех пор пока подопечный не найдет удовлетворения в несексуальных сферах жизни — например, в отношениях с Христом, в церковном служении, в работе или активном отдыхе, — всегда с ростом стрессовой напряженности будет существовать повышенная вероятность возвращения к прежней, гомосексуальной практике. Более гармоничная жизнь, отвечающая здравому смыслу, особенно в отношении многих незначительных и мимолетных гомосексуальных чувств и действий, может стать средством к исправлению ситуации⁹⁸⁹.

6. Помните, что душепопечение может быть сложным и потребовать больших сил.

Гомосексуализм — проблема сложная, нередко она пускает глубокие корни и трудно поддается исцелению, особенно в том случае, если душепопечитель слабо подготовлен или не имеет большого опыта в работе с гомосексуалистами. Однако данное обстоятельство не должно приводить вас в уныние и расхолаживать. Наоборот, это должно дать представление о сложности стоящих перед вами задач; а в некоторых случаях вам, чтобы помочь подопечному, лучше всего будет посоветоваться с другим душепопечителем.

Рискуя чрезмерно упростить дело, мы все-таки решили упомянуть лишь три метода из множества, существующих в области консультирования гомосексуалистов:

1) Психоаналитический метод. Цель этого продолжительного метода, основанного на принципах глубинной психологии, состоит в том, чтобы помочь гомосексуалисту осознать причины своей психосексуальной ориентации. Относительно эффективности этого метода много спорят. Но даже если признать безусловную эффективность этого метода, все равно большей части подопечных вряд ли будет по карману оплатить 150–350 сеансов индивидуальной психоаналитической терапии, которые рекомендуется пройти за курс лечения⁹⁹⁰.

2) Бихевиористский метод. С помощью этого метода пытаются помочь подопечным отучиться от прежних влечений к лицам своего пола и привить им новую, гетеросексуальную ориентацию. При этом мало или вообще не подчеркивается роль семейных отношений или страхов, которые могли обусловить гомосексуальную ориентацию личности. Данный метод в последнее время применяется все реже. Используя этот метод, некоторые душепопечители показывают своим подопечным эротические (кто-то может назвать их порнографическими) изображения гомосексуального содержания, сопровождая такую демонстрацию ударами электрического тока умеренной силы. Затем показывают гетеросексуальные изображения, не сопровождая их ударами тока. Другие душепопечители, пытаясь стимулировать гетеросексуальность, поощряют внебрачное гетеросексуальное поведение. Эффективность подобных методик ограничена; кроме того, в связи с греховными предпосылками, такие методики не могут применяться христианскими душепопечителями. Некоторые бихевиористские методики как будто изменяют гомосексуальное поведение и уменьшают уровень тревожности, однако они никак не влияют на перемену гомосексуальных влечений; а данных, свидетельствующих в пользу глубоких перемен, мало.

3) Метод, состоящий из нескольких фаз. Согласно докладу Джона Пауэлла, евангельского душепопечителя из университета в Мичигане, этот метод проводится в два этапа. На первом этапе подопечный на протяжении нескольких сеансов встречается с

989 Eugene Kennedy, *Sexual Counseling* (New York: Seabury, 1977).

990 Согласно устаревшему, но все еще часто цитируемому исследованию, 27 процентов бисексуалистов и гомосексуалистов становятся гетеросексуалами через 150–350 часов психоаналитической терапии; см.: I. Bieber and Associates, *Homosexuality: A Psychoanalytic Study of Male Homosexuals* (New York: Basic Books, 1962).

душепопечителем своего пола, который демонстрирует сердечное тепло и поддержку, обсуждая возможные причины и осложнения в жизни подопечного, а также гомосексуальное поведение и цели душепопечения. Затем переходят ко второму этапу. Здесь душепопечители мужского и женского пола сотрудничают с подопечным, чтобы показать ему, каким образом общаются лица противоположного пола, чтобы помочь ему разрешить существующие конфликты с родителями, а также научить подопечного общаться с лицами мужского и женского пола⁹⁹¹.

Пауэлл и его сотрудники подчеркивают, что очень важно оказать подопечным помощь в переоценке факторов семейного воспитания и других причин их гомосексуальности, помочь разобраться в том, как нормальным образом сотрудничать с людьми своего и противоположного пола. Этот метод позволяет душепопечителям обсуждать греховную природу гомосексуального поведения и призывать подопечных к отказу от своих действий с Божьей помощью. Метод Пауэлла (и подобные) затрагивает не только явные проблемы, но и помогает людям избавляться также от гомосексуальных влечений.

Предупреждение гомосексуальности

Как мы убедились, гомосексуализм является не врожденным, а главным образом приобретенным состоянием, усвоенным в процессе жизни; определенную роль в его происхождении играют (хотя это и не бесспорно) генетические, эндокринные и физиологические факторы. Если это так, то открывается возможность проведения профилактики гомосексуализма через обучение гетеросексуальному поведению. Конечно, было бы наивным полагать, что предупредить гомосексуальность способны только лекции и чтение рекомендованной литературы. Обучение гетеросексуальному поведению должно начинаться в родительском доме еще до того, как ребенок научится читать⁹⁹².

1. Здоровая обстановка в родительском доме. Поскольку гомосексуализм нередко возникает вследствие неправильных отношений родителя и ребенка, профилактику его следует начинать именно в семье. Никто не сомневается в том, что родитель, испытывающий удовлетворение в супружестве, никогда не вступит в те отношения с сыном или дочерью, которые надлежит поддерживать с супружеской парой. Отец, удовлетворенный супружеством, занятый делом, которое позволяет ему общаться с семьей, и ощущающий себя полноценным и нормальным мужчиной, не может отвергать своих детей или пренебрегать ими⁹⁹³. И ребенок в обстановке теплых, эмоциональных отношений, особенно с обоими родителями, вряд ли сформируется в будущем как гомосексуальная личность.

Из этого вытекает, что церковь предотвращает развитие гомосексуализма, если поощряет библейски ориентированные модели поведения в семье, в которых отец и мать исполняют четко дифференцированные роли; отец руководит домом, дети почитаемы и послушны, и родители поддерживают отношения, удовлетворяющие обе стороны. Стабильные семьи прививают подрастающему поколению здоровые гетеросексуальные отношения.

2. Достоверная информация о гомосексуализме. Печально видеть, с какими проклятиями и ужасом многие христиане реагируют на гомосексуализм. Подрастая в подобной среде, молодые люди начинают страшиться гомосексуалистов и подавлять любые гомосексуальные влечения в самих себе. Вместо того чтобы признать наличие

991 Этот подход в общих чертах описан Пауэллом. См.: Powell, "Understanding Male Homosexuality"

992 Данные вопросы обсуждаются с христианской точки зрения в двух книгах: George Rekers, *Growing Up Straight: What Every Family Should Know about Homosexuality* (Chicago: Moody, 1982); and *Shaping Your Child's Sexual Identity* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1982).

993 Churchill, *Homosexual Behavior*, 290.

гомосексуальных склонностей и работать с ними, молодой человек пытается их утаить. Поскольку рассчитывать на понимание и помощь со стороны родителей или членов церкви молодой человек не может, то со временем его начинает прибивать к гомосексуальным группировкам, в которых его понимают, принимают и любят. Стало быть, своей установкой на осуждение церковь иногда вытесняет людей в такие ситуации, в которых может поощряться явно гомосексуальное поведение.

Альтернативой этому ни в коем случае не должно быть развитие либеральных социальных установок, которые отрицают греховность гомосексуальных действий. Альтернативой для церкви должно стать обучение тому, что говорит Библия о контроле над половым чувством, любви, дружбе и сексуальности (включая гомосексуализм). Руководители церкви должны проявлять сострадание, а не осуждение. Стереотипы, связанные с гомосексуализмом (некоторые из них черпают из популярных христианских книг о геех), должны быть осуждены как ложь, отчуждающая людей, как невежество, порождающее страх, отталкивающее гомосексуалистов от христианского братства; эти стереотипы демонстрируют лишь самодовольное превосходство критиков. Следовательно, проблемы, подобные проблеме гомосексуализма, церковь должна обсуждать, а не отвергать. В последнее время это положение становится более очевидным, чем когда-либо прежде, вследствие распространенности ВИЧ-инфекции среди гомосексуалистов⁹⁹⁴.

Поскольку явный гомосексуализм может быть реакцией на окружение, церковь должна подчеркивать роль контроля над сексуальностью. Такое самообладание приходит через молитву и размышление над Священным Писанием, а главное, человек должен избегать сексуально возбуждающих ситуаций и людей, он должен сознательно избегать греха и делиться своими мыслями и проблемами с близким другом или душепопечителем.

3. Развитие нормальной самооценки. Несколько лет назад Джордж Гилдер указывал на то, что «миллионы лиц мужского пола в неподходящих условиях воспитания могут превратиться в гомосексуалистов. Часто к этому ведет низкая самооценка. Несчастливая любовь или неприятности на работе могут оказать на мужчину такое удручающее впечатление, что он чувствует себя неспособным сойтись с женщиной. <...> Чтобы полюбить женщину, мужчина должен в определенной мере ощущать себя мужчиной»⁹⁹⁵. Когда лицо мужского пола чувствует свою неполноценность или не находит у себя маскулинных признаков, он начинает поиск безопасных связей, в которых ему не надо действовать как мужчине или как-то иначе доказывать свою маскулинность. По всей вероятности, то же положение верно и в отношении лиц женского пола. Низкая самооценка содействует формированию в будущем гомосексуального поведения.

В главе 21 будет обсуждаться проблема развития самоуважения. Семья и церковь способны оказывать помощь отдельным лицам в обретении объективной и положительной самооценки, что в свою очередь может содействовать профилактике гомосексуализма.

Заключительные замечания

Трудно сказать, сколько людей, в том числе и христиан, борются с гомосексуальными стремлениями. Боясь быть отверженными или неправильно понятыми, эти люди неохотно признают наличие подобных склонностей. Нередко они пытаются справиться с ними в одиночку, преодолевая чувство вины и самообвинения, стремясь найти рациональное объяснение и оправдание своим сексуальным помыслам или действиям. Этим людям можно помочь; и церковь должна стать местом для оказания подобной помощи. Для проникательного, чуткого, отзывчивого душепопечителя, который старается понять гомосексуальную личность, душепопечение геев мало чем отличается от других видов

994 John E. Fortunato, *AIDS and Spiritual Dilemma* (New York: Harper & Row, 1987).

995 George Gilder, *Sexual Suicide* (New York: Quadrangle/New York Times Books, 1973), 227.

душепопечения. Душепопечение гомосексуалистов состоит в «употреблении евангельской силы для исцеления и преображения народа Божьего в обстановке душепопечения»⁹⁹⁶.

В последнее время мы являемся свидетелями широко распространившегося интереса к гомосексуализму и открытого обсуждения этой проблемы. При этом, похоже, как никогда прежде, члены церкви и христианские душепопечители имеют возможность внести свой вклад в душепопечение и предупреждение гомосексуализма.

Библиография

Lovelace, Richard F. *Homosexuality and the Church*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1978[♦].

Moberly, Elizabeth R. *Homosexuality: A New Christian Ethic*. Greenwood, S.C.: Attic Press, 1983.

Tripp, C. A. *The Homosexual Matrix*. New York: Signet, 1975.

White, John. *Eros Defiled: The Christian and Sexual Sin*. Downers Grove, 111.: Inter Varsity, 1977[♦].

Wilson, Earl. *Counseling and Homosexuality*. Waco, Tex.: Word, 1988[♦].

Zimbelman, Ernie. *Human Sexuality and Evangelical Christians*. Lanham, Md.: University Press of America, 1985.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 20.

Насилие и жестокое обращение

Джинни — ребенок родителей-миссионеров, которые всегда прилежно трудились и души не чаяли в детях.

Несколько лет назад, когда семья вернулась домой в отпуск, Джинни собралась с духом и рассказала матери о сексуальном насилии, которое часто творилось в их доме. Их слуга часто ласкал Джинни и время от времени принуждал ее к половому сношению. Он требовал, чтобы она не открывала эту тайну никому; говорил, что, если об этом когда-нибудь узнают, вся вина ляжет на нее и ей несдобровать.

Родители Джинни были потрясены, услышав подобную новость, и в конечном счете подыскиали дочери христианского душепопечителя. Душепопечителем стал пожилой христианин с большим опытом и безупречной репутацией. Он оказал Джинни существенную помощь, когда девушка в процессе душепопечения преодолевала последствия сексуального насилия.

Однажды утром вся христианская община была потрясена новостью: этот душепопечитель арестован за «непристойное обращение» с одним молодым больным в психиатрической больнице, где он работал. Семье пришлось искать дочери другого душепопечителя. На этот раз они выбрали уважаемого человека, специалиста по женской психологии; это был человек отзывчивый и чуткий, но малополезный для Джинни с ее травматическими переживаниями и затаенным гневом.

«Я никогда не поверю ни одному мужчине, — сказала недавно Джинни своему душепопечителю. — Мне столько досталось от них; я не буду ни с кем встречаться, и вряд ли мне захочется измениться».

Душепопечитель пессимизма не показывал. Душевные раны Джинни весьма глубоки. Несмотря на любовь и поддержку со стороны родителей и других членов семьи, эгоистические действия двух бессердечных мужчин нанесли серьезный вред Джинни. Пройдет много времени, пока молодая девушка поправится и обретет исцеление.

В последнее время, похоже, отмечается рост насилия и жестокого обращения, особенно в семьях. Конечно, может быть, мы только теперь начинаем понимать, сколь широко распространена эта проблема, но существует она в нашей культуре на протяжении столетий. Средства массовой информации и общественные протесты привлекают наше внимание к детской безнадзорности и жестокому обращению с детьми, сексуальному насилию, психологически неправильному общению с детьми, избиению жен и дурному отношению к старикам. Обозреватели различных средств массовой информации говорят о том, что проблемы насилия и жестокого обращения привлекают все больше внимания общественности, и при этом углубляются⁹⁹⁷.

997 Напр., на последней конференции, финансируемой Нью-Йоркской Академией наук, говорилось, что сексуальное насилие «широко распространено»; см.: Carol Turkington, "Sexual Aggression Widespread", *APA Monitor* (March 1987): 15. «Безнадзорность и насилие над детьми, похоже, встречаются все чаще и чаще, и уже переросли в проблему здравоохранения», — сообщает Винсент Дж. Фонтана. См.: Vincent J. Fontana, "Child Maltreatment and Battered Child Syndromes", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams and Wilkins, 1985), 1816–1824. Аналогичные указания относительно распространенности и роста насилия см.: Ellen Greenberg Garrison, "Psychological Maltreatment of Children: An Emerging Focus for Inquiry and Concern", *American Psychologist* 42 (February 1987): 157–159; Mary D. Pellauer, Barbara Chester, and Jane Boyajian, eds., *Sexual Assault and Abuse: A Handbook for Clergy and Religious*

Понятие «жестокое обращение» трудно определить, возможно, потому, что оно является настолько широким, что охватывает все виды физического и психологического дурного обращения с людьми. *Жестокое обращение с детьми*, согласно формальному определению закона США, включает в себя «телесное повреждение и психический ущерб, противоправное половое сношение с несовершеннолетним или психически неполноценным лицом, совращение и использование в сексуальных интересах малолетнего, небрежное или дурное обращение с ребенком младше восемнадцати лет, совершаемое человеком, ответственным за благополучие ребенка»⁹⁹⁸. При *жестокое обращение с супружеской парой* чаще всего в роли жертвы выступает жена; это понятие включает умышленное словесное оскорбление и оскорбление действием, угрозы насилия, эмоциональное оскорбление (включая унижение и невнимание) и насильственные сексуальные действия. *Жестокое обращение со старшими* подразумевает дурное обращение с людьми старшего возраста и включает грубое обхождение, избиение, невнимание, оскорбление словом, отказ в уходе или лечении, использование их финансов в собственных интересах, дурное сексуальное обращение и невнимание к потребностям старого человека. *Жестокое сексуальное обращение* может сочетаться с любым из вышеуказанных видов жестокого обращения и включает насильственное половое сношение или иное сексуальное поведение, при котором жертва оказывает сопротивление, или ласки гениталий малолетних и других людей, которые по наивности или иным причинам не могут оказать сопротивления⁹⁹⁹. Национальный исследовательский центр в определение жестокого обращения с детьми и безнадзорности включает также использование детей в порнографической индустрии как образец сексуального жестокого обращения. Ко всему этому мы могли бы прибавить изнасилование, преступную жестокость, оскорбление учителями учеников действием, сексуальную эксплуатацию подопечных своими душепопечителями, беспокойство, причиняемое подростками, физическую и психическую эксплуатацию рабочих и служащих их работодателями и многое другое, когда один умышленно причиняет физическую и эмоциональную боль другому с целью нанести вред беспомощной жертве¹⁰⁰⁰.

Насколько трудно определить жестокость, настолько же трудно оценить сферу ее распространения. Многие жертвы боятся сообщать о жестокости, особенно когда жесткость проявляет член семьи. Дети и старики часто не в состоянии сообщить о жестоком обращении с собой, а некоторые люди даже не знают, что боль, которую они испытывают, является

Professionals (New York: Harper & Row, 1987). В одном из журналов недавно документально доказан рост насилия, творимого мужьями; см.: Karen Diegmüller, "The Battered Husband's Case Shakes Up Social Notions", *Insight* (7 March 1988); "Christianity Today" называет насилие над женами «преступлением, о котором не говорят»; имеется в виду, что преступления подобного рода игнорируются «немой церковью»; см.: Kenneth W. Petersen, "Wife Abuse: The Silent Crime, the Silent Church", *Christianity Today* 27 (25 November 1983): 22–26.

998 См.: Grant L. Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse* (Waco, Tex.: Word, 1987), 131.

999 Фундаментальное исследование этих проблем см.: Kathleen Coulborn Faller, *Child Sexual Abuse: An Interdisciplinary Manual for Diagnosis, Case Management and Treatment* (Irvington, N.Y.: Columbia University Press, 1987); idem, *Child Sexual Abuse: An Interdisciplinary Manual for Diagnosis, Case Management and Treatment* (Irvington, N.Y.: Columbia University Press, 1987); Diane H. Schetky and Arthur H. Green, *Child Sexual Abuse* (New York: Brunner/Mazel, 1988).

1000 Имеются исключения; в Соединенных Штатах Америки (не во всех странах) отшлепать ребенка — это не значит совершить над ним насилие. Заключение в тюрьму, «закалка» призывников, жесткие требования спортивных тренеров, медицинские и стоматологические процедуры, сопровождающиеся болью, но предназначенные к излечению, обычно не считаются насилием.

следствием жестокого обращения с ними. Многие жертвы насилия стесняются говорить о своих переживаниях, и некоторые не открываются потому, что боятся ответных действий.

Несмотря на эти препятствия, имеющаяся статистика потрясает. Согласно одному докладу, в течение календарного года в 1,7 млн американских семей супруги угрожали друг другу холодным или огнестрельным оружием¹⁰⁰¹. По данным ФБР, ежегодно насилуют от 50 тыс. до 200 тыс. американцев. Жестокое обращение с супругами в Соединенных Штатах Америки отмечается по приблизительной оценке в 3–6 млн семейств; приблизительно 12–15 млн женщин оказались жертвой инцеста¹⁰⁰², от 2000 до 4000 смертей в детском возрасте наступает ежегодно вследствие жестокого обращения с детьми или безнадзорности¹⁰⁰³, предполагается, что 1,5 млн детей являются жертвами нерадивости взрослых¹⁰⁰⁴, а от 100 тыс. до 200 тыс. детей подвергаются сексуальному насилию¹⁰⁰⁵. Согласно государственной статистике, около 4 процентов стариков (около 1 млн) являются жертвами безнадзорности, причем специальный комитет Палаты представителей по вопросам старости считает, что в статистику попадает лишь один случай из пяти или шести¹⁰⁰⁶. Все эти цифры, конечно, в разных странах могут отличаться¹⁰⁰⁷, но о какой бы форме жестокого обращения ни сообщалось, чаще всего речь идет о жестокости, проявляемой со стороны того, кто хорошо знаком с жертвой, и зачастую этим человеком оказывается член семьи или друг.

Были времена, когда верующие отмахивались от подобной информации, поскольку считалось, что в христианских домах такое не происходит. Теперь мы не имеем права проявлять подобную наивность. Современные авторы начали свидетельствовать о распространенности жестокого обращения и в христианских кругах¹⁰⁰⁸. Жестокое обращение — это проблема, с которой христианские душепопечители, надо полагать, будут сталкиваться все чаще, по мере того как люди, жертвы жестокости, будут становиться откровеннее.

1001 Reported by A. R. Denton, "Domestic Violence", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 323–326.

1002 Эти данные изложены: Virginia A. Sadock, "Special Areas of Interest", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*: 1090–1096.

1003 Reported by Fontana, "Child Maltreatment".

1004 Avin Brenner, "Wednesday's Child", *Psychology Today* 19 (May 1985): 46–50.

1005 National Center on Child Abuse and Neglect, *Executive Summary: National Study of the Incidence and Severity of Child Abuse and Neglect*, U.S. Department of Health and Human Services, December 1980.

1006 U.S. House of Representatives Select Committee on Aging, *Elder Abuse: A National Disgrace — Introduction and Executive Summary* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1985), 1.

1007 Согласно одному из докладов органов государственной инспекции в Канаде — единственном государственном исследовании подобного рода, — 50 процентов репрезентативной (представительной) выборки описали подобное сексуальное насилие в детстве, начиная от эксгибиционизма или вуайеризма вплоть до изнасилования. Согласно доктору Хегер (Astrid Heger), руководителю программ помощи жертвам изнасилования на медицинском факультете университета Южной Калифорнии, количество случаев изнасилования, оставшихся неизвестными, в Соединенных Штатах Америки является «совершенно чудовищным»; см.: "Helping Molested Children", *U.S. News & World Report*, 10 March 1986.

1008 См., напр.: Grant Martin, *Please Don't Hurt Me* (Wheaton, Ill.: Victor, 1987); Maxine Hancock and Karen Burton Mains, *Child Sexual Abuse: A Hope for Healing* (Wheaton, Ill.: Harold Shaw Publishers, 1987); Esther Lee Olson with Kenneth Petersen, *No Place to Hide: Wife Abuse — Anatomy of a Private Crime* (Wheaton, Ill.: Tyndale House, 1982).

Библия и жестокое обращение

Можно доказать, что значительная часть Библии свидетельствует о насилии. В библейских исторических отчетах часто упоминаются убийства, войны и кровь мучеников. Нередко насилие происходит вследствие греховных действий непокорных людей, чья жизнь была растленной в очах Божьих¹⁰⁰⁹. Жестокость также происходила вследствие войн, которые Бог допускал для возмездия грешников и восстановления законности. Когда в Книге Притчей Соломоновых¹⁰¹⁰ говорится о «розге и обличении», то имеется в виду поддержание дисциплины, цель которой состоит в том, чтобы избавить дитя от глупости, удержать от саморазрушительного поведения, поскольку розга и обличение «дают мудрость» и обеспечивают мир и добрые взаимоотношения в семье¹⁰¹¹.

Нигде в Библии жестокое обращение с детьми, супружеской парой и стариками, а также сексуальное насилие, не санкционируются и не одобряются. Наоборот, здесь подчеркивается (особенно в Новом Завете) праведность непротивления злу насилием. Иисус осудил не только убийство, но и гнев по отношению к ближнему¹⁰¹². «Не судите», — читаем мы в Нагорной проповеди, иначе так же судимы будем в отношении собственных пороков и немощи¹⁰¹³. В Послании к Колоссянам мужьям вменяется любить своих жен и не быть с ними суровыми¹⁰¹⁴. Отцам указано не раздражать своих детей, «дабы они не унывали»¹⁰¹⁵. Господам вменено оказывать рабам «должное и справедливое»¹⁰¹⁶. Ни слова не сказано о жестком обращении с рабами. Верующим вменяется следующее: «Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас». Более того, сказано: «Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас»¹⁰¹⁷. Между верующими должно быть так: «...блуд и всякая нечистота и любостяжание не должны даже именоваться у вас, как прилично святым; также сквернословие и пустословие и смехотворство не приличны вам, а напротив благодарение»¹⁰¹⁸. В Первом послании к Тимофею апостола Павла и в Послании Иакова мы читаем о том, как важно обращаться с пожилыми родственниками и другими стариками бережно и заботливо. Жестокое и пренебрежительное обращения среди верующих не должно быть¹⁰¹⁹.

Все эти примеры описывают Божественные идеалы. Они ясно свидетельствуют о том, что Бог противится жестокости. Также и Его народ должен противиться, хотя многие не хотят прислушиваться к этим повелениям.

Что говорит Библия о жертвах насилия? Иисус вменяет нам любить врагов наших и молиться за наших гонителей. «Не противься злему, — говорит Он. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую». Нам сказано прощать людям их прегрешения против нас и не заботиться ни о чем¹⁰²⁰. На основании данных повелений Иисуса некоторые христианские душепопечители советуют жертвам проявлять покорность, терпеть нескончаемые побои, травлю и другого рода насилие.

1009 В Быт. 6:11, напр., описывается допотопное время, когда «земля растлилась пред лицом Божиим, и наполнилась земля злодеяниями».

1010 Прит. 29:15.

1011 Прит. 22:15; 23:13,14; 29:15,17.

1012 Мф. 5:21–23.

1013 Мф. 7:1–5.

1014 Кол. 3:19.

1015 Кол. 3:21.

1016 Кол. 4:1.

1017 Еф. 4:31,32.

1018 Еф. 5:3,4.

1019 1 Тим. 5:1–8, 17; Иак. 1:27.

1020 Мф. 5:39, 43; 6:14; Флп. 4:6.

Несомненно, однако, что Писание не запрещает нам пользоваться самозащитой и не призывает нас к пассивности, когда наши дети или пожилые родители подвергаются насилию со стороны членов семьи. Комментируя текст Мф. 5:38–43, Уильям Баркли пишет, что «снова и снова жизнь будет наносить нам оскорбления, большие и малые; вот почему Иисус и говорит здесь, что воистину верующий в Него научен не возмущаться никаким оскорблением и ни в каком оскорблении не искать отмщения»¹⁰²¹. С Божьей помощью со временем люди могут научиться любить своих гонителей, молиться за своих врагов, прощать своим обидчикам и доверять Богу созидание внутреннего мира среди жизненных затруднений. Однако все это не значит, что жертвы и их душепопечители не должны принимать мер, способных предупредить дальнейшую жестокость, защитить жертвы от насилия и претворять в жизнь идеалы непротивления злу насилием, которым Священное Писание, несомненно, учит.

Причины жестокого обращения

Отчего один человек оскорбляет другого? Ответ — всему виной падшая человеческая природа; однако этим не объяснишь, отчего одни люди (меньшинство) жестоко обращаются с другими людьми (большинством). Снова и снова мы сталкиваемся с поведением, причины которого не укладываются в рамки простого однозначного объяснения. Насильник может совершать жестокость по причинам, которые в значительной мере отличаются, например, от причин нерадивости и невнимания женщин средних лет к своим пожилым матерям или причин сексуальной эксплуатации отцами малолетних дочерей. Далее, читая о некоторых причинах жестокого обращения с людьми, нельзя упускать из виду, что, бывает, в той или иной ситуации, возникающей по ходу душепопечения, ни одной из этих причин, частью и даже всеми объяснить конкретный случай не представляется возможным. И в самом деле, всякая ситуация, по всей видимости, может иметь свою, неповторимую причину.

До того как мы рассмотрим эти причины, важно отказаться от одного заблуждения, которое жертвы насилия и члены их семей нередко разделяют. *Неправильно* считать, что жертвы жестокого обращения обычно «напрашиваются» на это, подавая неразличимые намеки и провоцируя на жестокое обращение с собой. Бессердечно и неверно думать, например, что жертвы насилия так или иначе в самом деле хотят быть изнасилованными и что они могли бы избежать сексуального насилия, если бы захотели. Бывает, хотя и очень редко, что жертвы действительно тонко подыгрывают жестокости насильника, но это явление необычное, и его ни в коем случае нельзя считать нормой. Изнасилование — это жестокое нападение на женщину, в котором секс используется как средство¹⁰²². Для большинства жертв насилие является страшным унижением, нередко сопряженным с угрозой жизни. Жертвы изнасилования, как и все терпящие жестокое обращение, не провоцируют этого и никакого тайного наслаждения при этом не испытывают.

Что заставляет творить насилие? Ниже перечислены некоторые (одни из многих) комплексные причины, которые могут выявиться в ходе душепопечения.

1) Стресс, порожденный окружающей обстановкой. Много лет назад для объяснения жестокости психологи выдвинули гипотезу «фрустрация — агрессия». Согласно этой гипотезе, наиболее общей реакцией на фрустрацию выступает оскорбление кого-то или

¹⁰²¹ William Barclay, *The Gospel of Matthew*, 2 vols. (Philadelphia: Westminster, 1975), 1:166.

¹⁰²² Более подробно дискуссия о преступлениях против женщин, в том числе изнасилование, жестокость в семье, ограбления, совершенные кем-либо из своих, и обман, представлена: William J. Bopp and James J. Vardalis, *Crimes against Women* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1987). Жестокое обращение с женщинами рассматривается: Sonya M. Coley and Joyce O. Beckett, "Black Battered Women: A Review of the Empirical Literature", *Journal of Counseling and Development* 66 (February 1988): 266–270.

чего—то словом или действием. Примерами этого могут служить бизнесмен в состоянии стресса, который набрасывается на секретаршу, или расстроенный теннисист, швыряющий ракетку на землю, или человек, пинающий своего пса.

Родителей выводят из себя плач, нытье детей. Причиной насилия могут быть пожилые родственники, которые попадают во все большую зависимость от близких. Когда возникают финансовые или производственные стрессы, легко вымещать зло на членах семьи, особенно если они не могут помочь себе или не имеют силы, чтобы дать отпор. Иногда даже самые тривиальные затруднения могут вызвать жестокое обращение, например, плачущий ребенок, который прерывает интимные отношения родителей, или состояние фрустрации, возникшее вследствие необходимости навести порядок после обеда¹⁰²³. Конечно, стресс насильника ни в коей мере не может оправдывать его поступок, даже в том случае, когда причиной стресса является его жертва. Тем не менее стресс может помочь нам понять, отчего некоторые люди совершают насилие.

Один писатель¹⁰²⁴ полагает, что насилие в результате стресса часто протекает в три стадии. Сначала, когда стресс нарастает, а совладать с конфликтной ситуацией становится все труднее, появляется напряженность. На второй стадии на первый план выступает насилие. Часто насилие носит взрывной и иррациональный характер, и тогда необходимо дать ему физический отпор. Третья стадия — раскаяние, которое следует за агрессией. Агрессор рассыпается в извинениях, выражает огромное чувство сожаления, раскаяния, обещает никогда не допускать подобного, а иногда осыпает жертву подарками. В результате у жертвы появляется надежда на то, что насилие никогда не повторится. Жертва решает не порывать отношений, но стоит только стрессу достичь определенной степени, как данный цикл повторяется вновь.

2) Привитая жестокость. Дети, с которыми обращались жестоко, и дети, наблюдавшие насилие родителей, в последующей жизни сами нередко становятся жестокими¹⁰²⁵. Согласно научному анализу жестокого обращения со стариками, только один из четырехсот детей, которых воспитывали в условиях без проявлений насилия, жестоко обращался со своими родителями в дальнейшей жизни; между тем каждый второй из детей, которых воспитывали в условиях жестоких взаимоотношений в семье, сам впоследствии жестоко обращался со своими родителями¹⁰²⁶. В другом сообщении говорится, что беспризорные дети не способны заботиться о других; становясь взрослыми, они не заботятся даже о собственных детях¹⁰²⁷.

Еще в одном исследовании поддерживается вывод об усвоенных в процессе жизни навыках жестокого обращения с окружающими. Дети, воспитанные в семьях, где ведутся кулачные бои и происходят, как правило, иные столкновения с применением физической силы, приучаются к жестокому обращению с окружающими. В аналогичном исследовании психологии ветеранов войны и агентов безопасности в странах с тоталитарным режимом показано, что обычных людей могут научить причинять боль, и пытать других, и не

1023 C. H. Kempe and R. Heifer, *The Battered Child*, 3d ed. (Chicago: University of Chicago Press, 1980); см. также: John H. Meier, ed., *Assault against Children: Why It Happens and How to Stop It* (San Diego, Calif.: College-Hill Press, 1985).

1024 Denton, "Domestic Violence".

1025 Согласно одному из исследований, 76 процентов людей из числа насильников сами подвергались насилию в детском возрасте; см.: Linda L. Marshall and Patricia Rose, "Family of Origin Violence and Courtship Abuse", *Journal of Counseling and Development* 66 (May 1988): 414–418.

1026 S. K. Steinmetz, "Battered Parents", *Society* 15 (1978): 54, 55.

1027 Hendrika B. Cantwell, "Psychiatric Implications of Child Neglect", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (December 1986): 5, 6.

испытывать при этом чувства вины¹⁰²⁸. Жестокость как поведенческий навык (и преступное поведение), несомненно, передают подрастающему поколению¹⁰²⁹.

3) Неуверенность в себе и уязвимость. Согласно научным данным, нередко те, кто способен на насилие, оказываются неуверенными в себе, импульсивными людьми, которые испытывают страх перед другими; у них обычно бывает низкая самооценка. Иногда мужчины, избивающие жен, бывают по характеру ревнивыми собственниками или запуганными своими женами, и в результате такие мужья пытаются справиться с чувством неполноценности посредством грубости. Люди, жестоко обращающиеся со своими детьми, чувствуют свою неполноценность в роли родителей, отчего пытаются управлять детьми с помощью насилия. У некоторых родителей снижен порог восприятия нормальной в детском возрасте гиперактивности; такие родители насилием пытаются установить власть над ребенком¹⁰³⁰. Исследования осужденных насильников показывают, что нередко это злые, сердитые люди, которые «срывают» затаенный гнев, чувство сексуальной неполноценности, нападая на женщин и употребляя секс в качестве орудия¹⁰³¹. В отличие от этого, инцест (кровосмешение) совершается с меньшей жестокостью, однако он чаще встречается среди мужчин, которые ищут у своих дочерей нежности и понимания. Некоторые отцы (инцест матери и сына — чрезвычайно редкое явление) получают половое удовлетворение где-нибудь еще, но им не хватает эмоциональной близости, которую они и находят в половых отношениях с дочерью. Другие занимаются сексуальной эксплуатацией детей, которые бывают доступны по наивности или потому, что не в силах оказать сопротивление¹⁰³².

У жестокого обращения могут быть и другие причины. Иногда между насильником и его жертвой ведется нескончаемая война. Согласно последним исследованиям, эротическое кино, порнографическая пресса и телевизионные программы могут обусловить жестокость, и действительно обуславливают, особенно в отношении женщин¹⁰³³. Выделяется еще одна причина жестокого обращения — семейные обстоятельства.

Недавно от голода умерла одна 68-летняя дама. Общество возмутилось, а газетный репортер писал о беспомощности ее сына. Мать его, слепая и несговорчивая, бывала неуправляемой, когда у нее путалось сознание. Она отказывалась есть и временами доставала пищу изо рта и прятала в карманы. Сын работал, никто не помогал ему в уходе за матерью; и

1028 S. K. Steinmetz and D. J. Amsden, "Dependent Elders, Family Stress, and Abuse", in *Family Relationships in Later Life*, ed. T. H. Brubaker (Beverly Hills, Calif.: Sage, 1983), 178–192; Brenner, "Wednesday's Child"; Janice T. Gibson and Mika Hiritos-Fatouros, "The Education of a Torturer", *Psychology Today* 20 (November 1986): 50–58. Большинство студентов психологии в то же время знают о тревожных данных психолога С. Милграм, который показал, что обычные люди готовы причинить страдания другим людям, если им прикажут люди, стоящие у власти; см.: S. Milgram, *Obedience to Authority* (New York: Harper & Row, 1974).

1029 Sarnoff Mednick, "Crime in the Family Tree", *Psychology Today* 19 (March 1985); 58–61.

1030 J. B. Reid, K. Kavanaugh, and D. V. Baldwin, "Abusive Parents' Perceptions of Child Problem Behaviors: An Example of Parental Bias", *Journal of Abnormal Child Psychology* 15 (1987): 457–466.

1031 Sadock, "Special Areas of Interest".

1032 Elizabeth Stark, "The Unspeakable Family Secret", *Psychology Today* 18 (May 1984): 38–46. Более подробную дискуссию по этому вопросу см.: Diane H. Schetky and Arthur H. Green, *Child Sexual Abuse: A Handbook for Health Care and Legal Professionals* (New York: Brunner/Mazel, 1988).

1033 Edward I. Donnerstein and Daniel G. Linz, *The Question of Pornography* (New York: Free Press, 1987); N. Malamuth and E. I. Donnerstein, *Pornography and Sexual Aggression* (New York: Academic Press, 1984).

он ничего не знал о возможности социальной помощи. Он жестоко обращался с ней потому, что просто не знал как совладать с этой ситуацией¹⁰³⁴.

Все это говорит о сложностях и трудностях, которые возникают при попытке определить причины жестокости. Но, быть может, не столь важно выяснить, отчего происходит насилие, важнее — как помочь справиться с последствиями этого насилия.

Последствия жестокого обращения

Газетный обозреватель Боб Грин недавно обратился к женщине, с которой беседовал несколько лет назад о том, как она была изнасилована. Женщина рассказала о первых последствиях этого насилия, беседах с душепопечителем и жизни в последующие годы.

Мне страшно не повезло, — сказала она. — После того как это произошло со мной, я перестала быть сама собой. Я не живу, а существую; я не я, и сама собой никогда уже, видимо, не буду. Я что-то делаю, веселюсь, а теперь даже крепко сплю по ночам. Впрочем, я не должна заходить слишком далеко и мечтать, что когда-нибудь стану прежней, какой была до этого события. Я читала, что некоторые женщины обвиняют себя. Со мной такого не бывает. И все же мне кажется, что я останусь такой всегда¹⁰³⁵.

Травматические переживания этой женщины нельзя назвать необычными. Насилие оказывает на жертву не только глубокое, но зачастую и пожизненное воздействие. «Los Angeles Times» проводил опрос в масштабе всей страны; были произвольно выбраны 2627 взрослых человек. Оказалось, что 98 процентов из тех, кто в малолетнем возрасте подвергся сексуальной эксплуатации, постоянно страдают от последствий этого зла; 83 процента отмечают, что наибольший вред им был нанесен в эмоциональном плане¹⁰³⁶.

Воздействие жестокого обращения может проявляться самым различным образом в зависимости от возраста, личностных особенностей, пола, формы жестокого обращения и прошлых впечатлений жертвы. Например, жертвы кровосмешения, по сравнению с лицами, не имеющими подобных травматических переживаний, более склонны проявлять недоверие к близким, низкое самоуважение, трудности в половой идентификации, чувства вины или стыда и отчужденность¹⁰³⁷. Один душепопечитель обратил внимание на феномен, названный им посттравматическим синдромом вследствие сексуального насилия (ПТСН); для данного синдрома были характерны повышенная тревожность, бессонница, гнев, нарушения половой функции, наркотическая зависимость и самоубийственные влечения¹⁰³⁸. Согласно одному исследованию, проведенному на медицинском факультете университета

1034 Paul Chance, "Attacking Elderly Abuse", *Psychology Today* 21 (September 1987): 24, 25.

1035 Bob Greene, "Media Move On, But Pain Remains", *Chicago Tribune*, 18 March 1987.

1036 Lois Timnick, "22 Percent in Survey Were Child Abuse Victims", *Los Angeles Times*, 25 August 1985.

1037 Gilda S. Josephson and Margaret L. Fong-Beyette, "Factors Assisting Female Clients' Disclosure of Incest during Counseling", *Journal of Counseling and Development* 65 (May 1987): 475–478.

1038 J. Briere, "The Effects of Childhood Sexual Abuse on Later Psychological Functioning: Defining a Post-Sexual Abuse Syndrome", paper presented at the Third National Conference on Sexual Victimization of Children, Children's Hospital National Medical Center, Washington, D.C., April 1984.

Южной Каролины, обнаружено, что взрослые жертвы жестокого обращения в детские годы были склонны к избыточному весу, депрессии и хронической тревожности. Многие жаловались на ночные кошмары, почти у всех отмечались сексуальные дисфункции и у большинства — трудности в установлении стабильных отношений с окружающими. Некоторые, похоже, стремились казаться непривлекательными для других¹⁰³⁹. В другом исследовании говорится, что среди подростков, которые подвергались насилию и жестокому обращению в детском возрасте, склонность к правонарушениям и преступному поведению отмечалась чаще, чем у благополучных подростков¹⁰⁴⁰. Жены, подвергаемые систематическому насилию, как и следовало ожидать, испытывают страх, гнев, депрессию, имеют низкую самооценку и нередко чувствуют себя беспомощными. Жертвы изнасилования в большей степени, по сравнению с другими женщинами, страдают от повышенной тревожности, депрессии, сексуальных затруднений, семейной напряженности, ограниченной трудовой и социальной приспособляемости, отчужденности от близких, самоосуждения, апатии и вялости¹⁰⁴¹. Жертвы насилия в пожилом возрасте нередко чувствуют себя сбитыми с толку и беспомощными, но в большинстве своем не жалуются и не сообщают о творимом над ними насилии даже в том случае, когда могут это сделать. Страх одиночества, социальной изоляции или наказания, боязнь, что их отправят в учреждения для престарелых, заставляет многих безмолвно страдать, а иногда даже искать оправдания насильственным действиям взрослых детей.

Данные разнообразные последствия насилия и жестокого обращения можно объединить в три основных группы. Насилие и жестокое обращение, воздействующее на чувства, мышление и поступки жертвы.

1) Чувства. Жертвы насилия и жестокого обращения нередко переживают чувства гнева, страха, стыда, вины, смущения, смятения и никчемности. Чувства многих жертв настолько оскорблены, смешаны с грязью и уязвлены, что они боятся верить близким. Депрессия, которая наблюдается у всех жертв насилия и жестокого обращения, иногда сопровождается жалостью к себе и самообвинением.

2) Мышление. Люди, подвергшиеся насилию, нередко имеют низкую самооценку и думают о себе как о непривлекательных, неумных, неполноценных, зависимых и ненужных никому из близких. Нередко жертвы насилия имеют низкий моральный дух и плохую концентрацию внимания. Дети, жены и старики, подвергающиеся жестокому обращению, иногда обвиняют самих себя в насилии, творимом над ними, и думают, что, должно быть, заслужили такое обращение с собой. Нередко отмечается готовность принимать насилие без всякого сопротивления, так как жертва ощущает свое бессилие и страшится последствий, если о насилии узнают.

3) Действия. Иногда насилие и жестокое обращение побуждают жертвы к антисоциальному поведению, вызывают расстройства (умственное и психическое), повышают межличностную напряженность и ведут к неэффективному труду; кроме того, как мы убедились, жертвы могут стать буйными и жестокими сами. Часто жертвы насилия и жестокого обращения боятся выходить на улицу, и вынуждены оставаться дома. Многие из них отдаляются от людей именно тогда, когда особенно нуждаются в социальной поддержке. Одни из них начинают пьянствовать, другие уходят в мир воображения и фантазии, но

1039 Kathleen Fisher, "Sexual Abuse Victims Suffer into Adulthood", *APA Monitor* 18 (June 1987): 25.

1040 Susan Cunningham, "Abused Children More Likely to Become Teenaged Criminals", *APenn. Monitor* 14 (December 1983).

1041 C. B. Meyer and S. E. Taylor, "Adjustment to Rape", *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1986): 1226–1234. Согласно одному из исследований, у жертв изнасилования часто были в последующем расстройства половой функции; см.: Barbara Gilbert and Jean Cunningham, "Women's Postrape Sexual Functioning: Review and Implications for Counseling", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 71–73.

большинство начинают походить на ту даму, о которой сообщалось в газетной колонке Боба Грина. Они стараются изо всех сил выжить, хотя и понимают, что после насилия, сотворенного с ними, жизнь навсегда останется другой, не той, вероятно, какой она могла быть, если бы насилия не случилось.

И где же за всем этим Бог? Некоторые жертвы насилия вступают в полосу богословской путаницы и критики. Почему, изумляются они, Бог допустил такое? Говорят, нет худа без добра. Но какое же добро из такого худа? Многие злятся на Бога, и это зло может вымещаться на христианском душепопечителе. Часто имеет место ощущение нереальности происшедшего, мнимая невозможность прощения и сомнение в Боге, они не могут доверяться Ему, думая, что Он не может защитить их.

Размышляя о последствиях насилия и жестокого обращения, не забывайте того обстоятельства, что страдает при этом не только жертва. Члены семьи, супружеские пары жертв и близкие друзья — все они могут проявлять гневные реакции, испытывать смущение, чувствовать предубеждение и ощущать беспомощность, отвращение и смятение. Мужья жертв изнасилования иногда чувствуют себя оскверненными лично. Один муж чувствовал «органическое отвращение при половом сношении с „нечистой" женой после насилия, сотворенного с ней»¹⁰⁴². Все это ведет к росту напряженности, депрессии и углублению стресса у жертвы.

Наконец, нельзя забывать и о самом насильнике. Часто эти люди ощущают глубокое и продолжительное раскаяние, особенно после того, как их насильственное поведение стало всеобщим достоянием. Многие страшно перепуганы, страдают от осознания собственной вины и сбиты с толку, но почти не находят поддержки или симпатии со стороны близких. Мало таких, кто пытается понять насильников, и, похоже, многие не хотят признать, что насильникам помощь душепопечителя нужна не меньше, чем их жертвам¹⁰⁴³.

Душепопечение и жестокое обращение

Душепопечение насильников и их жертв может быть трудным занятием. Сострадательных душепопечителей, даже тех из них, кто обладает большим опытом, потрясают рассказы о том, какую физическую и психологическую боль одни человеческие существа наносят другим, нередко неоднократно¹⁰⁴⁴. С одной стороны, душепопечителям бывает трудно понять, можно ли доверять детям и старикам, говорящим о творимом над ними насилии; с другой стороны, можно заподозрить скрываемое насилие и жестокое обращение, но не знать, что делать, так как подопечный отвергает это. Мужчины, в том числе и христианские служители мужского пола, нередко обнаруживают, что подопечные женского пола испытывают сильный стыд или смущение, когда необходимо обсудить травматические

1042 Daniel C. Silverman, "Sharing the Crisis of Rape: Counseling the Mates and Families of Victims", in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauret al., 140–150; см. также: Leslie L. Feinauer and Debbie L. Hippolite, "Once a Princess, Always a Princess: A Strategy for Therapy with Families of Rape Victims", *Contemporary Family Therapy* 9 (Winter 1987): 252–262.

1043 See Michael Waldo, "Also Victims: Understanding and Treating Men Arrested for Spouse Abuse", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 385–388; and D. Sonkin, D. Martin, and L. Walker, *The Male Batterer: A Treatment Approach* (New York: Springer, 1985).

1044 Большое число мифов окружает сообщения о жертвах жестокости и насилия. Следует считать одним из мифов, к примеру, мнение, что сексуальное насилие над детьми обычно не повторяется дважды. На самом деле чаще всего насильники не останавливаются на одном акте, они продолжают сексуальное насилие и нередко над той же жертвой. В отношении других мифов см.: Lynn W. English and Charles L. Thompson, "Counseling Child Sexual Abuse Victims: Myths and Realities", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 370–373.

переживания сексуального насилия с душепопечителем мужского пола, вот почему таких подопечных следует направлять к другому душепопечителю¹⁰⁴⁵. Анализ специальной литературы по насилию и жестокому обращению показывает, что достоверных свидетельств в пользу достаточно высокой эффективности душепопечения жертв насилия и жестокого обращения нет¹⁰⁴⁶; кроме того, эта задача осложняется и тем, что всякая жертва и всякий насильник, будучи уникальными личностями, нуждаются в индивидуальном подходе.

Несмотря на необходимость индивидуального подхода, об исцелении от последствий насилия можно говорить как о процессе из четырех стадий¹⁰⁴⁷.

Первая стадия — *потрясение*. Эта стадия, длящаяся от нескольких часов до нескольких дней, характеризуется потрясением, растерянностью, повышенной тревожностью и страхом. Нередко жертвы насилия смущены и не знают, стоит ли сообщать о насилии, поскольку опасаются, что насилие может повториться. Иногда коллизия усугубляется тем, что жертва насилия чувствует себя подавленной большим числом вопросов, которые задаются специалистами и полицейскими чинами¹⁰⁴⁸. На этой стадии душепопечители могут оказать поддержку, помогая в принятии решений, опекая и обеспечивая медицинскую помощь. Нередко оказать ту или иную помощь жертве насилия и жестокого обращения не представляется возможным, поскольку жертва испытывает чрезмерный страх, смущение, бессилие и смятение, чтобы сообщить о насилии или искать помощь.

Вторая стадия — *отрицание*. Чтобы справиться со стрессом, жертва пытается вытеснить травматическое переживание совершенного над нею насилия и как бы вернуться на предкризисную стадию жизнедеятельности. В это время жертвам насилия хочется чувствовать безопасность, стабильность и спокойствие. Окружающим, а иногда и самим жертвам насилия, в этой стадии может показаться, что все вернулось к норме; однако воздействие насилия все еще продолжается и требует к себе особого внимания до тех пор, пока не произойдет полного исцеления. Стадия отрицания может длиться несколько дней; в то же время у некоторых она затягивается на долгие годы.

Третья стадия — *процессуальная*, начинается с того момента, когда травматическое переживание физического насилия вытеснить не удастся. Какое-то затруднительное, тяжелое положение, обострение ситуации или эмоциональный дистресс нередко запускают прежние переживания и у жертвы с новой силой возобновляются тревога, депрессия, тревожные сновидения, возврат в прошлое и навязчивые мысли о насилии. На этой стадии жертве нужно выговариваться, выражать чувства, бороться с чувством вины и гневом и ощущать поддержку со стороны душепопечителя. Многие находят утешение и помощь, когда присоединяются к той или иной группе поддержки, в которой жертвы сексуальной агрессии оказывают друг другу помощь. Другие обретают помощь через социальные или церковные службы поддержки, дающие эмоциональную поддержку, понимание и необходимую информацию¹⁰⁴⁹. Когда опыт душепопечения жертв насилия и жестокого обращения

1045 Cooper Wiggan, "The Male Minister and the Female Victim", in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 151–160.

1046 John W. Fantuzzo and Craig T. Twentyman, "Child Abuse and Psychotherapy Research: Merging Social Concerns and Empirical Investigation", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 375–380.

1047 Данный раздел составлен по данным Крис Севати; см.: Chris Sevaty, "Support Counseling with Victims of Sexual Assault", in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 131–134.

1048 Mary Ellen Elwell and Paul H. Ephross, "Initial Reactions of Sexually Abused Children", *Social Casework* 68 (February 1987): 109–116.

1049 Более подробные сведения см.: Anu Sharma and Harold E. Cheatham, "A Woman's Center Support Group for Sexual Assault Victims", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 525–527; Robin Sesan, Kristine Freeark, and Sandra Murphy, "The Support Network: Crisis Intervention for Extrafamilial Child Sexual Abuse", *Professional*

отсутствует, благоразумно обратиться в местный центр помощи жертвам изнасилования и сексуальной агрессии, опытные сотрудники которого нередко предоставляют необходимую информацию и помощь в работе душепопечителя с жертвами насилия и их семьями.

Последняя стадия — *интеграция*. Интеграция наступает по мере того, как личность перестает ощущать зависимость от воздействия физического насилия и сексуальной агрессии, когда травмирующие переживания, связанные с насилием и жестоким обращением перестают доминировать. Все это оценивается как болезненные и значимые события прошлого, но личность выходит на более высокий уровень психологической и духовной зрелости и может идти по жизни дальше.

Несмотря на то что всякий подопечный нуждается в поддержке, водительстве и помощи в борьбе со стрессом и эмоциональными реакциями на насилие и жестокое обращение, сам ход душепопечения в значительной мере зависит от вида насилия и конкретного участия вашего подопечного в процессе душепопечения.

Помощь детям, жертвам жестокого обращения. Врач, который потратил многие годы, пытаясь помочь детям, жертвам жестокого обращения, следующим образом описал затруднения в его работе: «Люди, которые стремятся помочь детям, подвергшимся сексуальному насилию, должны подготовиться к борьбе с неверием, враждой, клеветой и прямыми нападками. Хуже всего, когда деятельность защитника детей, подвергшихся сексуальной агрессии, попадает в атмосферу безразличия и замалчивания. Стресс, порождаемый негативным отношением сверстников, а также общественности, когда пытаются преуменьшить значение происшедшего или скрыть последствия сексуальной агрессии, может достичь чрезвычайных масштабов»¹⁰⁵⁰. Дети, как мы убедились, редко сообщают о сексуальной или физической агрессии, иногда потому, что не знают, к кому следует обратиться, но чаще потому, что им угрожают расправой.

Иногда факт насилия и жестокого обращения можно подтвердить или отвергнуть, решив, что:

- Ребенок чрезмерно боится, особенно родителей.
- Ребенок не ухожен или одет не по погоде.
- Ребенок недоедает или питается беспорядочно.
- Детские травмы и заболевания лечатся неподходящим образом (плохо наложены повязки или даются не те лекарства).
- Ребенок избегает людей, подавлен или гиперактивен и агрессивен.
- Ребенок ничем не интересуется, не может сосредоточиться, старается общаться с другими взрослыми, помимо родителей, и не способен уживаться с другими детьми.
- Родители чрезмерно суровы, требовательны к своим детям и склонны жестоко наказывать их.
- Родители переживают многочисленные стрессы, например, супружеские разногласия, развод, долги, частые переезды, потерю работы и т. д.

Часто внешний наблюдатель не видит никаких, или почти никаких, признаков насилия и жестокого обращения. У ребенка нет шрамов, он выглядит здоровым, но иногда ведет себя неподобающим образом, например, проявляет агрессию, у него нарушен режим сна и бодрствования или он проявляет несоответствующее сексуальное поведение.

Конечно, дети имеют живое воображение и иногда выдумывают, но маленькие дети не могут фантазировать о чем-то, чего не испытали. Внимательно прислушивайтесь к тем

Psychology: Research and Practice 17 (April 1986): 138–146; and Philip A. Mann, Michael Lauderdale, and Ira Iscoe, "Toward Effective Community-Based Interventions in Child Abuse", *Professional Psychology: Research and Practice* 14 (December 1983): 729–742.

1050 Quoted by Ronald Summit, "Beyond Belief: The Reluctant Discovery of Incest", in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 172.

намекам о насилии, которые проскальзывают в их речи, и, если можно, просите их описать более подробно то, что они имеют в виду. Если взрослые проявляют мужество и вмешиваются, нередко этим предотвращается огромный психологический стресс, который может определить всю последующую жизнь.

Помните, что насильники часто запрещают своим молодым жертвам говорить о насилии. Иногда жертвы обращаются в соответствующие органы, но затем отказываются от своих слов, когда об этом становится известно насильнику. Подрастая, дети начинают понимать, что большинство людей не поверят тому, что такой внешне нормальный взрослый, как родной отец, способен к «повторным, не вызывающим возражений сексуальным действиям по отношению к собственной дочери. Беспокойный, встревоженный, агрессивный подросток рискует оказаться не только клеветником, но и козлом отпущения, униженным, а также наказанным»¹⁰⁵¹.

Насилие, творимое над детьми, в том числе и кровосмешение, — это проблема, затрагивающая всю семью в целом. Жертва сексуального насилия может страдать больше всех и первой привлекает к себе внимание, однако в душепопечении нуждаются и другие члены семьи. Вот почему многие душепопечители стремятся привлечь к душепопечению всех, особенно в том случае, когда насилие и жестокое обращение совершается внутри семьи¹⁰⁵².

Помощь взрослым жертвам кровосмешения и насилия. Не следует удивляться тому, что жертвы переживают травму сексуального насилия и жестокого обращения в зрелые годы, ведь они так никогда и не рассказали об этом близким. Если принять во внимание тот факт, что, по всей видимости, приблизительно 20–30 процентов лиц женского пола подвергались в ранние годы сексуальному насилию, можно представить, сколько безмолвных жертв насилия может быть среди членов вашей церкви или среди приходящих на сеансы душепопечения. После выступления о проблеме насилия и жестокого обращения по радио Карен Бертон Мейнз сообщила, что была завалена сотнями и сотнями писем от слушателей, которые претерпели сексуальное насилие и жестокое обращение в детстве¹⁰⁵³. Один психолог выступил с небольшой заметкой в газете университетского городка, приглашая читателей связаться с ним, если они «подвергались сексуальной агрессии и все еще вынуждены разрешать проблемы, связанные с этим». В ближайшие сутки после этой публикации прозвучало 54 звонка¹⁰⁵⁴.

Если вы заподозрили в своем подопечном жертву насилия и жестокого обращения, не колеблясь, осторожно поднимите этот вопрос. Подчеркните, что эта проблема весьма распространена, что жертвы страдают незаслуженно и что можно преодолеть чувства стыда и вины. Нередко бывает достаточно одного мягкого, заботливого, неосуждающего ободрения со стороны проникательного, чуткого, отзывчивого душепопечителя, чтобы подопечный смог открыть давно хранимую тайну и справиться наконец с погребенными в глубине сердца чувствами и вопросами, связанными с насилием и жестоким обращением¹⁰⁵⁵.

1051 Summit, "Beyond Belief," ¹⁸³. О полезном руководстве по детскому и подростковому душепопечению при сексуальном насилии и других проблемах, см.: Avis Brenner, *Helping Children Cope with Stress* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984).

1052 James Roberts, "Antidotes for Secrecy: Treating the Incestuous Family", *Family Therapy Networker* 8 (September — October ¹⁹⁸⁴): 49–55.

1053 Hancock and Mains, *Child Sexual Abuse*, x.

1054 Reported by Ruth S. Kempe and C. Henry Kempe, *The Common Secret: Sexual Abuse of Children and Adolescents* (New York: Freeman, ¹⁹⁸⁴).

1055 Josephson and Fong-Beyette, "Factors Assisting Female Clients' Disclosure of Incest"; см. также: Stephany Joy, "Retrospective Presentations of Incest: Treatment Strategies for Use with Adult Women", *Journal of Counseling and Development* ⁶⁵ (February 1987): ^{317–319}; and Christine A. Courtois, *Healing the Incest Wound: Adult Survivors in Therapy* (New York: Norton. 1988).

Помощь жертвам изнасилования. Жертвы изнасилования распределяются на три группы, в зависимости от того, как они реагируют на сексуальное насилие¹⁰⁵⁶. У большинства проявляется травматический синдром изнасилования (ТСИ). Он начинается с острой стрессовой реакции тотчас за совершенным насилием. При этом отмечаются такие переживания, как страх, гнев, беспокойство, потрясение, самообвинение и растерянность, которые выражаются в рыданиях, всхлипываниях, возбуждении, тошноте и повышенной тревожности, но иногда все это скрывается за спокойными, сдержанными манерами. В это время жертва сексуального насилия может быть объята ужасом, тревогой и виной в связи с тем, что она недостаточно сопротивлялась насилию. Некоторые думают о том, действительно ли женщины своим поведением исподволь привлекают насильников.

По всей видимости, именно в это время подопечная будет благодарна тому, кто прислушается, примет и поверит, особенно в том случае, если она столкнулась с вежливым недоверием и отвержением со стороны семьи, друзей, полиции и медицинского персонала. Душепопечитель такой подопечной может помочь ей выразить свои чувства, обеспечит компетентную медицинскую и юридическую консультацию, поддержит, когда она столкнется с порицанием, поможет ей и ее друзьям разобраться в происшедшем, обсудит с жертвой ее страхи за будущую безопасность и уверит в дальнейшей поддержке, особенно в критические моменты — в ближайшие после изнасилования недели.

Через две–три недели у многих женщин появляются мучительные сновидения, иррациональные страхи и нервное беспокойство. При этом нередко принимается решение переехать, изменить номер телефона, не выходить из дома с наступлением вечера и больше времени проводить в обществе близких друзей. Жертва изнасилования пытается перестроить свою жизнь согласно травматическому опыту, для многих ужасному. Такие женщины нуждаются в поддержке, они ищут возможность выразить эмоции и поговорить с тем, кто считает их нормальными и может помочь в принятии решений. Многие задают вопрос: «Почему это случилось именно со мной?» При этом женщины должны снова убедиться в том, что Бог не прекращает заботиться о них, любить и опекать. Нередко душепопечителю лучше взять инициативу в свои руки и помогать таким женщинам, не ожидая, пока жертвы явятся к нему на традиционное душепопечение. Также весьма полезно заняться по возможности и душепопечением семьи и супругов жертв изнасилования. Эти люди могут оказать большую поддержку жертве, но, как мы убедились, у родственников зачастую имеются свои чувства, которые ждут своего выражения, установки, которые им следует изменить, и заблуждения, с которыми следует справиться.

Вторая группа изнасилованных обнаруживает феномен, который называется «осложненной реакцией». Жертвы, имевшие предшествующие соматические, психические или социальные проблемы, реагируют на изнасилование иногда гораздо тяжелее, например, депрессией, психотическим или суицидным поведением, психосоматическими расстройствами, принятием наркотиков, пьянством или развратом. Таких женщин следует направлять на консультацию к специалистам для проведения соответствующего более основательного лечения.

Третья группа дает на изнасилование «безмолвную реакцию». Эти женщины, в том числе и те, кто подвергся сексуальному насилию в раннем возрасте, никогда не говорят об изнасиловании, никогда не выражают своих чувств или реакций и несут потрясающее психологическое бремя. В дальнейшем у этих женщин развиваются расстройства тревожного ряда, страх перед мужчинами, отказ от половой жизни, необъяснимые страхи остаться в одиночестве или умереть, кошмарные сновидения и утрата самоуважения. Если эти женщины подвергаются повторному изнасилованию, то на сеансах душепопечения больше говорят о затаенных эмоциях, связанных с предыдущим изнасилованием, чем об актуальной ситуации.

1056 A. W. Burgess and L. L. Holmstrom, "Rape Trauma Syndrome", *American Journal of Psychiatry* 131 (September 1974): 981–986.

Согласно исследованиям психологии жертв изнасилования, женщины обычно способны перестроить свою жизнь и защититься от дальнейших актов физического насилия¹⁰⁵⁷. Это происходит с большей вероятностью в том случае, когда жертвы изнасилования проходят необходимый курс лечения, получают психологическую поддержку и практическое руководство.

Жестокое обращение с женщинами (изнасилование и другие формы насилия) является непристойным отклонением от замысла Бога. Однако не всегда насилие — это борьба между мужчиной и женщиной. Некоторые насильники — это лица мужского пола, оказавшиеся в ситуации, когда сексуальное насилие не считается нарушением закона. Действуют они в таком случае спонтанно. Часто это молодые, женатые, не безработные люди с расстроенной семейной жизнью; эти мужчины не умеют общаться с женщиной, бывают грубы, но не считают себя угрозой для общества. В любом случае они нуждаются в поддерживающем душепопечении и должны найти прощение у Бога, чтобы испытать Его силу, преобразующую бытие, и участвовать в душепопечении, посвященном основным проблемам, которые побуждают их совершать сексуальное насилие.

Помощь жертвам насилия, творимого над супругами. Насилие, творимое над супругами, относится большей частью к физическому и психологическому насилию и жестокому обращению мужа с женой. Обыкновенно считается, что насилие, творимое женой над мужем, встречается реже, чем это происходит в действительности; между тем появляется все больше данных, свидетельствующих о том, что домашнее насилие над мужчинами встречается все чаще, а иногда даже чаще, чем насилие мужей над женами. В силу большей физической силы мужья наносят женам относительно легкие телесные повреждения, а жены — относительно более тяжкие телесные повреждения, поскольку нападают не только с кулаками¹⁰⁵⁸.

В обоих случаях жертва часто имеет низкую самооценку. А в случае насилия, творимого над женой, у нее может иметься искаженное убеждение, что муж в роли главы семьи имеет право деспотически подавлять свою семью. Иногда жертву заставляют думать, что она, а не насильник, является подлинной причиной проблемы. В других случаях, сторона, творящая насилие, обычно любит и хочет обеспечивать семью, за исключением периодических и часто непредсказуемых взрывов ярости и насилия.

И опять большинство жертв не хотят сообщать о творимом в семье насилии, так как в случае огласки это может обернуться еще большим насилием; и эта вероятность вполне реальна. Женщина, чей насущный хлеб зависит от ее мужа—насильника, не желает идти на риск и остаться без содержания и защиты, особенно в том случае, когда вся ответственность за детей ляжет исключительно на нее. Некоторые христианские женщины веруют (и говорят об этом пасторам) в то, что жены должны покоряться своим супругам, даже в том случае, когда их поведение является жестоким и даже угрожает жизни.

Стало быть, душепопечители должны быть чувствительны к невербальным проявлениям насилия, творимого над супругами. К таковым относятся следующие проявления¹⁰⁵⁹:

- Число аборт и выкидышей.
- Частые обращения в отделение скорой помощи по поводу различных страданий и травм.

1057 Ibid.

1058 Такова печальная статистика, основанная частично на государственном исследовании 6200 случаев домашней агрессии; см.: R. L. McNeely and Gloria Robinson-Simpson, "The Truth about Domestic Violence: A Falsely Framed Issue", *Social Work* 32 (November — December 1987): 485–490; and Karen Diegmüller, "The Battered Husband's Case Shakes Up Social Notions", 18–20.

1059 Приводится по книге: Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse*, 51.

• Симптоматика перманентного стресса, например, головные боли, дисфункция желудочно–кишечного тракта, неопределенные жалобы на недомогание и чрезмерное употребление транквилизаторов и алкоголя.

• Отчуждение и отдаленность от друзей, церкви и семейства.

• Капризное, безропотное, непредсказуемое или депрессивное поведение, сопровождаемое периодическими суицидными попытками.

• Частый невыход на работу.

• Сообщения от близких, в том числе соседей и детей, о конфликтах в семье.

• Указания на предшествующие насилие и жестокость, творимые в доме.

Если есть подозрение на насилие, творимое в семье супругами, душепопечитель не может молчать и должен заострить этот вопрос. Пасторы, имеющие возможность посещать дома, могут обсуждать эти вопросы с жертвами насилия, которые сами не обращаются к душепопечителям.

Вмешательство наиболее эффективно в том случае, если семейство рассматривает насилие в качестве кризисной ситуации. Попробуйте узнать как можно больше о семейной обстановке, чтобы предупредить возможность нанесения в будущем телесных повреждений или ущерба здоровью. Многие жертвы именно на этом раннем этапе нуждаются в поддержке, исходящей от чуткого душепопечителя, и руководстве в принятии практических решений. В конце концов христианский душепопечитель ставит целью помочь мужу и жене сохранить супружеские отношения, но в том случае, если есть вероятность обострения ситуации, благоразумно было бы помочь супругу, над которым творится насилие, и детям удалиться, по крайней мере временно, в безопасное место. Это может быть семья верующих из церкви, но можно воспользоваться убежищем, предоставляемым отделом социального обеспечения для супругов и детей, испытавших насилие и жестокое обращение. Если это кажется лучшим выходом, душепопечителю благоразумно было бы проконсультироваться со специалистами из органов социального обеспечения, например, юристами, стражами порядка (полиция, прокуратура и т. п.) и медицинским персоналом. Многим душепопечителям не хватает опыта общения с представителями социальных служб, так что полезно разузнать, какие средства и методы социального обеспечения доступны и какие юридические вопросы следовало бы в этом случае ставить¹⁰⁶⁰.

Как только удастся снизить непосредственный риск, душепопечение, по всей видимости, следует сосредоточить на вопросах виновности, низкой самооценки и библейском взгляде на отношения мужа и жены. Необходимо поговорить о том, как трудно научиться прощать ближним, о чувстве вины, о гневе, унынии, беспомощности и тревожном ожидании всего, что может произойти в будущем. После этого душепопечитель может оказать помощь мужу и жене по вопросам коммуникации, разрешения противоречий, сексуальной адаптации, ролевым функциям мужа/жены и помочь установить отношения доверия.

Помощь жертвам насилия, творимого над старшими. Морис Шевалье (Maurice Chevalier) сказал как-то, что «стареть не так страшно, если помнить об альтернативе старости». Для многих старых людей эта альтернатива — смерть — обычно кажется значительно лучшей, особенно в том случае, когда стареющий человек живет в атмосфере физического или психологического насилия.

Это насилие совершается не только младшими членами семьи. Иногда с пожилыми людьми жестоко обращаются медицинский персонал больниц, штат интернатов для престарелых, соседи–вандалы, собственные пары, нетерпеливые продавцы магазинов и государственные служащие. Поскольку пожилые люди мало обращаются за помощью к душепопечителям, то, по всей видимости, пастор бывает первым, кто может заподозрить насилие, творимое над старшими.

1060 Эти вопросы более подробно обсуждаются Мартином; *ibid.*

Всякий раз, когда пожилой человек заговаривает о дурном обращении с ним, душепопечитель, надо полагать, будет слушать его с сочувствием и вниманием. Однако помните, что некоторые старики не в состоянии мыслить ясно¹⁰⁶¹, и их сообщения о жестоком обращении бывают скорее в мыслях, чем в реальности. Стало быть, благоразумнее было бы обсудить этот вопрос с лицами, ухаживающими за старым человеком, включая его родственников. Жестокое обращение со стариками более вероятно в том случае, когда у них имеются большие запросы, а у лиц, ухаживающих за ними, имеются ограниченные средства или способности для удовлетворения этих нужд.

Душепопечение нередко состоит в поддержке старого человека и помощи членам его семьи, которые учатся справляться с возникающими проблемами, проявляя сострадание без насилия. За этим может стоять поиск отдельных лиц или общественных (в том числе и общинных) групп, способных обеспечить эмоциональную поддержку старикам и членам их семей, а также домашний уход, посещения, транспорт и другую более ощутимую помощь. Если старый человек живет в атмосфере постоянного насилия, то ему может понадобиться совет и практическая помощь в поисках другого места проживания.

Помощь насильникам. Жертвы насилия, как люди пострадавшие, нередко могут рассчитывать на помощь сострадательного душепопечителя. Насильников же, в отличие от их жертв, склонны осуждать, игнорировать и лишать свободы, оставляя безо всякой помощи. Однако и насильники нуждаются в душепопечении. Мнения по этому вопросу могут расходиться, но некоторые все же считают, что от 35 до 80 процентов насильников (включая и тех, кто совершил изнасилование), оставленные безо всякой психологической помощи, совершают повторные насильственные акты; рецидивы насилия и жестокого обращения значительно менее вероятны у тех, кто получил какую-то психологическую помощь¹⁰⁶².

На очной ставке с жертвами насилия многие насильники отрицают содеянное, пытаются найти оправдание своим действиям или стараются обвинить в насилии жертву или кого-то еще¹⁰⁶³. По всей видимости, ничего удивительного нет в том факте, что рецидивы насилия уменьшаются, когда насильников задерживают. Реальное применение такой меры как наложение штрафа, тюремное заключение и публичный позор делают возражения менее вероятными и заставляют насильников, по крайней мере, совершивших насилие впервые в жизни, относиться к душепопечению более серьезно¹⁰⁶⁴.

Душепопечение насильников нередко представляет собой длительный процесс борьбы с гневом, подопечного, с низкой самооценкой и недостаточным самообладанием. У многих насильников нет навыков коммуникации, разрешения проблем, поведения в конфликтных ситуациях и совладания со стрессом. Поскольку многие насильники сами в прошлом были жертвами насилия, то нередко важно обратиться к социальным установкам и чувствам неуверенности в себе и уязвимости, выработанным за все время. Некоторые подопечные из числа насильников так и не научились выражать свои чувства социально приемлемым образом, не прибегая к насилию. У некоторых насильников имеются жесткие установки в

1061 Частично эти вопросы обсуждаются: Siegfried K. Ga, *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss* (New York: McGraw-Hill, 1986).

1062 Robert E. Freeman-Longo and Ronald V. Wall, "Changing a Lifetime of Sexual Crime", *Psychology Today* 20 (March 1986): 58-64.

1063 Отрицание обсуждается в книге: Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse*; главы, посвященные работе с насильниками (гл. 5 и 9), представляют собой лучший и, по всей вероятности, уникальный материал из доступных, трактующий данную работу с христианской и психологической перспектив. Другой полезный источник см.: M. Roy, ed., *The Abusive Partner: An Analysis of Domestic Battering* (New York: Van Nostrand Reinhold, 1982); and Suzanne M. Sgroi, ed., *Handbook of Clinical Interventions in Child Sexual Abuse* (Lexington, Mass.: D. C. Heath & Co., 1982).

1064 L. W. Sherman and R. A. Berk, "The Specific Deterrent Effects of Arrest for Domestic Assault", *American Sociological Review* 49 (1984): 261-271.

отношении своей роли мужа или родителя; они считают, что как глава семьи имеют право на все. Другие твердо держатся своих ошибочных убеждений, например, что жертвам нравится жестокое обращение, что жертвы насилия провоцируют его и жестокость является проявлением мужественности, что таким образом настоящий мужчина утверждает свою власть. Подопечный должен бороться с этими и подобными установками и изменить их, если он ставит перед собой цель прекратить насилие. На эту работу потребуется много времени, и лучше всего приступить к ней под руководством опытного душепопечителя.

Хотя индивидуальное душепопечение может принести определенную помощь насильникам, многие научные публикации, посвященные этой теме, указывают на большую эффективность группового душепопечения¹⁰⁶⁵. На встречах с другими насильниками, подопечные имеют возможность наблюдать за людьми, которые понимают их, поскольку у них — аналогичные проблемы. В групповом взаимодействии подопечные учатся выражать свои чувства, не прибегая к насилию; здесь они обретают понимание и поддержку; здесь им могут помочь установить необходимые связи, приобрести навыки стресс-контроля и общения. В борьбе с прежними установками иногда стоит воспользоваться помощью жертв насилия. Их приглашают рассказать о последствиях насилия, чтобы насильники увидели, как тяжело жертвы переживают случившееся с ними. Поскольку многим насильникам (кто-то скажет, большинству) недостает навыков общения, необходимых для ответственного поведения в обществе, групповое душепопечение становится уроком жизни без насилия.

Насильникам также надлежит научиться прощать не только ближних, но и самих себя. Им нужно осознать, что насилие не является смертным грехом. Бог прощает и помогает тем, кто воистину желает исцелиться и жить так, чтобы не травмировать ближних. Помогать насильнику в этом процессе исцеления — дело не только ответственное, но и приносящее большое удовлетворение всякому душепопечителю.

Нравственные проблемы. Насилие не бывает только физическим. Временами вербальная агрессия, сексуальные оскорбления, проявления расизма, дискриминация пожилых людей (ее часто называют возрастной дискриминацией), гомофобия (чувства страха и ненависти по отношению к гомосексуалистам), атмосфера перманентного страха, своеобразная «дедовщина» в университетских городках, экономическое подавление и другое жестокое обращение, не связанное с применением силы, может быть не менее изматывающим, чем открытые оскорбления¹⁰⁶⁶. Например, сексуальные оскорбления сравнивают с капаньем воды. Капля сама по себе почти ничего не значит, и эффект, произведенный ею, незначителен, однако здесь важен фактор времени, так что, согласно пословице, вода камень точит¹⁰⁶⁷.

Вмешательство душепопечителя в случае действия «капелек» насилия затруднено, но всякий раз, когда мы, душепопечители, сталкиваемся с более или менее явным насилием, перед нами встает два важных нравственных вопроса.

Во-первых, проблема *конфиденциальности*. Душепопечители обычно уважают право своих подопечных на тайну и не распространяются о тех вопросах, которые поднимаются на сеансах душепопечения. Но как быть, если ваш подопечный подвергается физическому насилию и в дальнейшем риск такого насилия не уменьшается? Как следует реагировать в том случае, когда мы узнаем, что невинные дети страдают от жестокого обращения

1065 См. напр.: Martin, *Counseling for Family Violence and Abuse*; Waldo, "Also Victims"; Freeman-Longo and Wall, "Changing a Lifetime of Sexual Crime"; Murray Scher and Mark Stevens, "Men and Violence", *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 351–355; M. Waldo, "Group Treatment for Wife Battering Military Personnel", *Journal for Specialists in Group Work* 11 (1986): 132–138.

1066 Более подробное обсуждение этой проблемы см.: E. Santo, *Intimate Intrusions* (London: Rutledge & Kegan Paul, 1985).

1067 Barbara Chester, "Sexual Harassment: Victim Responses", in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 164.

родителей или других взрослых? Какова ответственность пастора и других душепопечителей, если они видят, что невинной стороне угрожает опасность физического насилия? Надлежит ли в этом случае нарушить конфиденциальность, чтобы не допустить насилия?

Все эти вопросы составляют трудно разрешимую нравственную проблему, хотя некоторые из них как-то решены государством. Если вы, например, живете в Соединенных Штатах Америки, то душепопечители обязаны, по закону, сообщать о возможном жестоком обращении с детьми. Только в некоторых штатах служители церкви освобождаются от этого. Законодательство некоторых штатов обязывает духовенство сообщать о насилии над стариками в семье. Это породило то, что один писатель назвал «дилеммой духовенства»¹⁰⁶⁸; тем же вопросом обеспокоены и сами душепопечители. Например, если вы, заподозрив насилие, доносите об этом куда следует, согласно закону, а затем обнаруживаете, что ваши подозрения не подтверждаются, то не привлекут ли вас к ответственности?¹⁰⁶⁹ Согласно одному сообщению, 60 процентов зарегистрированных инцидентов насилия доказать не представляется возможным. Семья, обвиненная напрасно, может испытывать гнев, особенно в том случае, когда это становится достоянием общественности¹⁰⁷⁰. Эти проблемы осложняются тем, что в разных штатах по-разному определяется не только понятие «насилие», но и то, в каких обстоятельствах и кому следует доносить о своих подозрениях¹⁰⁷¹. Вот почему душепопечителям важно хорошо разбираться в местном законодательстве.

Большинство организованных профессиональных душепопечителей имеют определенные нравственные стандарты, в которых подчеркивается значение конфиденциальности. Однако в том случае, когда подопечные угрожают покончить с собой или расправиться с близкими, профессиональные душепопечители имеют нравственное право предупредить или как-то иначе защитить людей (включая и самих подопечных), находящихся в опасном положении. Конечно, наделе подопечный чаще всего не стремится причинить вред близким, хотя и говорит об этом, однако в том случае, когда его угрозы представляются серьезными, душепопечитель несет юридическую и профессиональную ответственность и должен донести в соответствующие органы и предотвратить насилие¹⁰⁷².

Важно запомнить, что нельзя проводить параллель между конфиденциальностью и секретностью. Секретность означает безусловное, независимое от обстоятельств соблюдение тайны. Конфиденциальность является обещанием не распространять доверенные сведения, и нарушать ее можно только в интересах самого подопечного или (иногда) общества. Так, душепопечитель обязан нарушить конфиденциальность, чтобы предотвратить возможное насилие. Конечно, только это, а не нарушение чьих-то прав, является целью многих

1068 Marie M. Fortune, "Confidentiality and Mandatory Reporting: A Clergy Dilemma?" in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 198–205.

1069 См.: "A Duty to Warn? Therapists Fear Rush to Suits", *American Bar Association: The Lawyer's Magazine* (January 1986): 28; см. также: Douglas R. Gross and Sharon E. Robinson, "Ethics, Violence and Counseling: Hear No Evil, See No Evil, Speak No Evil?" *Journal of Counseling and Development* 65 (March 1987): 340–344.

1070 Этот вопрос обсуждается: Diane H. Schetky and Elissa P. Benedek, "Assessing Allegations of Child Sexual Abuse", *Harvard Medical School Menial Health Letter* 4 (November 1987): 4–6.

1071 В дискуссию о нечетком определении понятия «дурное обращение» подключаются даже государственные служащие; см., напр.: Gary B. Melton and Howard A. Davidson, "Child Protection and Society: When Should the State Intervene?" *American Psychologist* 42 (February 1987): 172–175.

1072 Этот вывод является спорным, и некоторые читатели могут с ним не согласиться. Более подробное обсуждение см.: Gerald Corey, Marianne Schneider Corey, and Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3d ed. (Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole, 1988); chap. 6 "Client Rights, Confidentiality, and Duty to Warn and Protect".

профессионалов, которые действуют на основании нравственных требований и законодательных актов.

Во-вторых, есть проблема (тесно связанная с первой) прямого *вмешательства* душепопечителя в жизнь подопечного. Предположим, например, что вы — пастор церкви; и вот однажды вечером к вам стучится жена дьякона и просит защитить ее от мужа-насильника. Большинство из нас согласится, что эту женщину следует пригласить в дом и не отправлять к мужу. Более того, любой душепопечитель может при необходимости обеспечить жертве насилия (включая детей и стариков) медицинскую помощь, помочь уйти из дома, вызвать полицию, если не окажется другой возможности остановить насилие в доме или каким-то иным образом оказать помощь тем, кто не может помочь сам себе. Христианин, оказывающий помощь жертвам насилия и насильникам, не всегда делает это только в комфортабельных условиях своего кабинета.

Предупреждение жестокого обращения

Насилие и жестокость в последнее время стали таким частым явлением, что многие профессиональные душепопечители и социальные группы поддержки обратились теперь к профилактике. В некоторых местах организованы службы неотложной телефонной помощи с целью оказания ежедневной круглосуточной помощи людям, оказавшимся жертвами насилия. Организация групп самопомощи и поддержки также бывает полезна для жертв насилия и самих насильников.

Один обозреватель¹⁰⁷³ как-то призвал церкви включиться в субсидирование образовательных программ, которые могут способствовать осведомленности общества о насилии. Церкви, как предлагает автор, следует организовать группы поддержки из числа сверстников. Нам следует организовывать или участвовать в работе линий экстренной телефонной связи, помогать в поиске безопасных убежищ для женщин и детей, подвергающихся насилию, и привлекать школы, полицейские участки и другие общественные органы к рассмотрению программ просвещения и профилактики. Все это бывает полезным для вмешательства и профилактики насилия. Далее приводятся дополнительные предложения.

1. Образование. Программы профилактики насилия и сексуальной агрессии в университетских городках сосредотачиваются в основном на обеспечении информацией¹⁰⁷⁴. Сексуальная агрессия менее вероятна в том случае, когда студенты знают, как защитить себя, что делать в момент нападения, куда сообщать о насилии или подозрении на жестокое обращение и насилие; как различать, что является выдумкой, а что — фактом в отношении насилия, и куда обратиться за дополнительной информацией. Как для общества в целом, так и для христианской общины, хорошим средством профилактики насилия может стать гласность.

2. Стабильность личности и семьи. Насилие, как мы убедились, часто совершается в семьях, где имеется интенсивный стресс, разногласия в отношении ролевых функций супругов или детей и неспособность совладать с семейными стрессами. Помогая людям в воспитании подрастающего поколения, разрешении супружеских конфликтов и удовлетворении потребностей пожилых родителей, мы можем уменьшить действие некоторых основных причин, порождающих насилие. В работах, посвященных

1073 Peggy Halsey, "What Can the Church Do?" in *Sexual Assault and Abuse*, ed. Mary D. Pellauer et al., 219–222.

1074 Karen Calabria Briskin and Juneau Mahan Gary, "Sexual Assault Programming of College Students", *Journal of Counseling and Development* 65 (December 1986): 207, 208; Mary L. Roark, "Preventing Violence on College Campuses", *Journal of Counseling and Development* (March 1987): 367–371; Lucienne A. Lee, "Rape Prevention: Experiential Training for Men", *Journal of Counseling and Development* 66 (October 1987): 100, 101.

исследованию правонарушений, это обобщение в основном подтверждается. Дети, имеющие тесные семейные связи, менее склонны к такому поведению. Наоборот, насилие, драки, вандализм и другие нарушения поведения наблюдаются чаще всего у детей, выросших в семьях, где родители не имели опыта, навыков и качеств, необходимых родителям в процессе воспитания и обучения детей. Эти родители не всегда бывают жестокими или нелюбящими. Зачастую это родители, которые перегружены обязанностями по воспитанию детей. Если они находят соответствующую помощь, вероятность правонарушений детей существенно уменьшается¹⁰⁷⁵.

3. Навыки общения. В предыдущих главах мы не раз говорили о том, что насильники часто не обладают навыками эффективной коммуникации, поведения в конфликтной ситуации, культуры эмоций, разрешения проблем, ведения переговоров при наличии различных мнений; у них отсутствуют навыки стресс-контроля или поведения в критической ситуации. Наилучшим методом профилактики насилия зачастую оказывается метод обучения насильников и их жертв искусству жить более эффективно. Поскольку жертвы насилия впоследствии и сами начинают творить насилие, нужно уделять им особое внимание, обучая их методам борьбы со стрессом.

4. Социальная активность. Конечной целью профилактики насилия является устранение определенных психологических и социальных проблем окружающей обстановки, которые приводят к насилию и жестокому обращению.

Все это может показаться далеким от непосредственного труда христианских душепопечителей и служения поместной церкви. Однако везде в Библии делается особое упоминание на оказании помощи беженцам, сиротам, вдовам, бедным, беспомощным и всем, кто нуждается. В современном обществе, несомненно, никто из людей не страдает больше, чем жертвы насилия. Последователь Иисуса Христа обязан помогать и защищать тех, кто по ряду причин стал жертвой насилия или насильником.

Заключительные замечания

Когда я писал эту главу, средства массовой информации и весь пишущий и читающий мир были влюблены в 9-летнего кареглазого ученика третьего класса, автора песни, которая оказалась вдруг в десятке лучших.

Песня под названием «Дорогой мистер Иисус» в исполнении Шэрон Баттс была записана в 1985 г. В этой песне говорилось о том, как ребенок воспринимает сообщения о насилии над детьми. Песня начинается со слов: «Дорогой мистер Иисус, я должен был написать Вам о том, как я испугался, узнав о девочке, избитой до синяков». Песня кончалась так: «Дорогой мистер Иисус, пожалуйста, объясните, как мне быть. И, пожалуйста, не говорите об этом моему папе, а то моя мама побьет меня тоже».

По всей стране на радиостанции приходили просьбы сыграть эту песню еще и еще раз. После исполнения одной такой заявки, в городскую службу экстренной телефонной помощи в Нью-Йорке стало приходить до трех тысяч звонков в день, большей частью от лиц, желающих обсудить свои травматические переживания в связи с насилием. Некоторые радиостанции сопровождали песню номерами детских «телефонов доверия», и многие из них после этого были перегружены.

«Мы можем говорить что-то о жестоком обращении с детьми и проводить какие угодно богослужения, — сказал составитель программ передач одной радиостанция в Чикаго, — но вот эта песня вызывает в нас такое чувство, пережить которое мы в действительности не готовы. Люди звонят нам, чтобы поблагодарить за возможность прослушать эту песню по радио. Такого прежде никогда не было».

Когда наша книга увидит свет, песня и то, о чем рассказывается в ней, наверное, забудутся. Однако ее популярность, несомненно, свидетельствует о том, что насилие и

жестокое обращение в семье являются проблемами многих людей. Все это проблемы, которых никакая церковь и никакой христианский душепопечитель игнорировать не могут, а люди, чувствительные к насущным нуждам жертв и виновников насилия, должны быть активны.

Библиография

Baxter, Arlene. *Techniques for Dealing with Family Violence*. Springfield, 111.: Charles C. Thomas, 1987.

Berry, Joy. *Sexual Abuse, Abuse and Neglect, and Kidnapping*. Waco, Tex.: Word, 1984.

Brenner, Avis. *Helping Children Cope with Stress*. Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984.

Courtois, Christine A. *Healing the Incest Wound: Adult Survivors in Therapy*. New York: W. W. Norton, 1988.

Hancock, Maxine, and Karen Burton Mains. *Child Sexual Abuse: A Hope for Healing*. Wheaton, 111.: Harold Shaw, 1987♦.

Kempe, Ruth S., and C. Henry Kempe. *Sexual Abuse of Children and Adolescents*. New York: Freeman, 1984.

Martin, Grant. *Counseling for Family Violence and Abuse*. Waco, Tex.: Word, 1987.

Martin, Grant. *Please Don't Hurt Me*. Wheaton, 111.: Victor Books, 1987♦.

Olson, Esther Lee, with Kenneth Petersen. *No Place to Hide: Wife Abuse: Anatomy of a Private Crime*. Wheaton, 111.: Tyndale, 1982♦.

Pellauer, Mary D., Barbara Chester, and Jane Boyajian, eds. *Sexual Assault and Abuse: A Handbook for Clergy and Religious Professionals*. San Francisco: Harper & Row, 1987.

Quinn, Mary Joy, and Susan K. Tomita. *Elder Abuse and Neglect: Causes, Diagnosis, and Intervention Strategies*. New York: Springer, 1986.

Schetky, Diane H., and Arthur H. Green. *Child Sexual Abuse: A Handbook for Health Care and Legal Professionals*. New York: Brunner/Mazel, 1988.

Sgroi, Suzanne M., ed. *Handbook of Clinical Interventions in Child Sexual Abuse*. Lexington, Mass.: D. C. Heath & C, 1982.

Van Hasselt, Vincent B., et al., eds. *Handbook of Family Violence*. New York: Plenum, 1987♦.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Часть 5.

Проблемы идентификации

Глава 21.

Комплекс неполноценности и низкая самооценка

Саре исполнится пятьдесят в следующий день рождения. «За эти почти полвека мне приходилось бывать в разных переделках, — сказала она недавно мужу, — и все это время я страдала от комплекса неполноценности».

Сара постоянно унижается перед семейством, хотя чувствует себя уязвленной, когда ее дочери–подростки принимают осуждать ее за те или иные поступки или отношения. Она убеждена, что неполноценность есть «нечто такое, с чем некоторые из нас появляются на свет», и не допускает мысли, что в принципе возможны какие-либо перемены.

Иногда кажется, что Сара просто пользуется своим комплексом неполноценности в качестве оправдания, чтобы не принимать участия в делах церкви, утверждая, что у нее «не выходит, как у других». Сара отказывалась от множества приглашений на встречи с друзьями на том основании, что, как она говорила, «на самом-то деле они, конечно, не хотят нас видеть»; и вскоре она обнаружила, что ее уже больше не приглашают. Но это она воспринимает как еще одно свидетельство неполноценности и недостаточной привлекательности для других.

Недавно Сара нашла поддержку своей позиции в словах одного радиопроповедника. Этот проповедник осуждал «безбожные гуманистические представления, согласно которым человеку надо иметь чувство собственного достоинства». Проповедник утверждал, что «иметь о себе хорошее мнение никак нельзя», и критиковал других проповедников и душепопечителей, которые хорошо отзываются о любви к себе, адекватной самооценке и положительном образе «я». Он утверждал, что «эти идеи противоречат Библии», что «самоунижение, самоотречение и осознание своих немощей приветствуется Библией. Мы, ничего не стоящие, грешные творения, должны ненавидеть себя».

Сара отказывается посоветоваться с душепопечителем по поводу своей низкой самооценки и комплекса неполноценности. Она не считает, что эти ее установки представляют собой какую-то проблему. Напротив, она испытывает тайное чувство гордости, поскольку унижает себя, что, по ее мнению, больше соответствует Библии. Она не оставляет подобных мыслей и, возможно, так и проживет остаток жизни, чувствуя себя ничего не стоящей и бесполезной.

Много лет тому назад Альфред Адлер, европейский психиатр, писал, что у всякого человека есть свой комплекс неполноценности. Бывает, чувство неполноценности побуждает к позитивным достижениям, хотя иногда оно может в нас так возобладать, что отдалит от близких, в связи с чем то, что Адлер называл комплексом неполноценности, разовьется еще больше.

Люди, чувствующие свою непригодность и неполноценность (это составляет, согласно некоторым данным, до 95 процентов населения), склонны принижать себя. Подобное отношение к себе может сделать человека несчастным и породит чувство неадекватности. Адлер полагал, что ловушки неполноценности можно избежать только после того, как человек прекратит сравнивать себя с ближними и откажется от присущего всем людям стремления к власти. Согласно современным авторам, люди преодолевают чувство неполноценности, вырабатывая положительное и здоровое самоуважение.

Слово «самоуважение» в литературе по душепопечению появляется нередко вместе с родственными понятиями, такими, как образ «я» и концепция «я». Эти понятия передают то, какими мы видим себя. Представьте себя на месте романиста, который сделал главным персонажем самого себя. Какими словами вы тогда воспользуетесь? В это описание, по всей вероятности, войдет целый ряд черт характера, сильных и слабых сторон личности, а также внешних данных. Образ «я» и концепция «я» — это наши мысли и чувства по отношению к самим себе. Понятие «самоуважение» несколько отличается от вышеописанных понятий. Оно имеет отношение к тому, как оценивает личность собственное достоинство, способности и значимость. Если образ «я» и концепция «я» включают описание самого себя, то самоуважение включает самооценку.

Несомненно, эти понятия пересекаются, и нередко им предшествуют такие определения, как «благоприятный» или «неблагоприятный», «позитивный» или «негативный». Люди, имеющие благоприятные «я» — концепции, к примеру, склонны использовать в описании самих себя такие слова, как «способный», «уверенный», «разумный» или «терпеливый». Люди с позитивным самоуважением оценивают себя достойными и способными. Подобные восприятия самих себя мы носим в себе, однако они часто изменяются в результате полученного опыта. Но бывает и так, что они остаются весьма устойчивыми, несмотря на факты, свидетельствующие об обратном, и почти всегда влияют на то, как мы думаем, действуем и чувствуем.

Необходимость формирования благоприятного образа «я» и позитивного самоуважения признается почти всеми специалистами, работающими в области охраны психического здоровья. Многие современные методы душепопечения ставят целью оказание помощи подопечным в улучшении их «я» — концепций. Так, например, Уильям Глассер стремится помогать людям удовлетворять их «потребность чувствовать себя заслуживающими как собственного уважения, так и окружающих»¹⁰⁷⁶. Семейный психотерапевт Вирджиния Сейтер пишет, что «ключевым фактором происходящего как в людях, так и между людьми является представление о собственном достоинстве, которое несет в себе всякий человек»¹⁰⁷⁷. Карл Роджерс, наиболее влиятельный из психологов, часто писал о достоинстве человека и о безусловном положительном отношении к самому себе. Эти идеи богослов Роберт Шуллер развил в дальнейшем в своей противоречивой книге, где назвал самоуважение «величайшей неудовлетворенной потребностью людского рода в наши дни», «всеобщей надеждой» и основанием для «новой реформации», которая «уносит нас дальше протестантской Реформации Лютера и Кальвина»¹⁰⁷⁸. Совершенно очевидно, что светским консультантам и христианским душепопечителям придется решать важные вопросы, оказывая помощь людям в формировании самоуважения и преодолении комплекса неполноценности.

Библия и самоуважение

В последние несколько лет многие христиане обсуждают ценность чувства собственного достоинства. Известный христианский душепопечитель Джей Адаме крайне скептически относится к таким понятиям, как «самоуважение», «любовь к себе» и «образ „я“». Он употребляет слова типа «язычество» и «морская язва», чтобы описать движение за самоуважение, и доказывает, что Священное Писание делает акцент на человеческой греховности и самоотречении, а не на достоинстве и самоутверждении. По мнению Адамса, Библия говорит, чтобы «мы были довольны собственным состоянием и отказывались от любого удовольствия». «К себе надлежит относиться как к преступнику, и всякий день

1076 William Glasser, *Reality Therapy* (New York: Harper & Row, 1965), 9.

1077 Virginia Satir, *Peoplemaking* (Palo Alto, Calif.: Science and Behavior, 1972), 21.

1078 Robert Schuller, *Self-Esteem: The New Reformation* (Waco, Tex.: Word, 1982).

приговаривать себя к смерти»¹⁰⁷⁹. Психолог Пол Виц занял ту же позицию в своей книге, осуждающей чрезмерное внимание к собственному «я», и называет психологию новой религией, основанной на поклонении самому себе¹⁰⁸⁰. Другое мнение принадлежит богослову Энтони А. Оукема, который написал книгу, предназначенную «показать, что Библия учит нас иметь позитивный образ „я“, поскольку мы суть новые творения во Христе»¹⁰⁸¹. Душепопечитель Дейвид Карлсон охотно соглашается с этим. Он пишет, опираясь на свой богатый клинический опыт, о том, как много людей раздавлено негативным образом «я». Однако решение этой проблемы состоит не в том, чтобы с помощью зажигательных речей улучшить образ нашего «я». Вместо этого нужно помочь людям обрести библейское основание для чувства собственного достоинства.

Любовь к себе (я смотрю на это понятие, как мне кажется, с библейской и психологической позиций) состоит в следующем: а) я принимаю себя как чадо Божье, достойное любви, дорогое, одаренное; б) я отказываюсь почитать себя центром вселенной; в) я понимаю, что нуждаюсь в том, чтобы Бог простил и искупил меня. Христианское самоуважение возникает, когда от мысли: «Я — величайший, самый мудрый, самый сильный и лучший» мы переходим к мысли: «я — это я, человек, сотворенный по образу Бога, грешник, искупленный милостью Божьей и существенная часть тела Христова»¹⁰⁸².

Быть может, Шуллер неожиданно дал отчасти похожий ответ, когда ему предложили определить самоуважение: «Самоуважение появляется в тот момент, когда человек осознает, что Христос, принявший смерть, чтобы искупить его, начинает жить в нем через Святого Духа». Согласно этому представлению самоуважение можно рассматривать как «чувство достоинства, которое возникает во мне, когда я вхожу в общение с Богом как с Отцом Небесным и обретаю уверенность в том, что я многого стою. Христос умер на кресте ради меня! Если Он так ценит меня, то мне лучше начать думать о себе так же, как Он»¹⁰⁸³.

Как христианские душепопечители, мы, вероятно, столкнемся со множеством людей, которые чувствуют свою неполноценность и имеют негативную самооценку. Некоторых сбивают с толку споры о самоуважении, популярные книги, осуждающие чувство собственного достоинства¹⁰⁸⁴, или проповеди, которые то осуждают, то превозносят самоуважение. Вот почему так важно понимать и пропагандировать библейское представление о человеческом достоинстве¹⁰⁸⁵, только тогда мы сможем оказывать

1079 Jay E. Adams, *The Biblical View of Self-Esteem, Self-Love, and Self-image* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1986), 79, 106.

1080 Paul Vitz, *Psychology as Religion: The Cult of Self-Worship* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1977); см. также P. Brownback, *The Danger of Self-Love* (Chicago: Moody, 1982); and David Meyers, *The Inflated Self* (New York: Seabury, 1981).

1081 Anthony A. Hoekema, *The Christian Looks at Himself* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1975); см. также: "The Christian Self-Image: A Reformed Perspective", in *Your Better Self*, ed. Craig W. Ellison (San Francisco: Harper & Row, 1983): 23–36.

1082 David Carlson, *Counseling and Self-Esteem* (Waco, Tex.: Word, 1988), 12.

1083 From "Hard Questions for Robert Schuller about Sin and Self-Esteem", *Christianity Today* 28 (10 August 1984): 14–21.

1084 Интересный и широко цитируемый пример см.: Dave Hunt, *Beyond Seduction: A Return to Biblical Christianity* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1987).

1085 Один христианский автор замечает, что нередко путаница порождается тем, что мы не различаем понятий «заслуженный» (каковыми мы не являемся) и «достойный»

наибольшую помощь людям в преодолении комплекса неполноценности и только тогда мы сможем выработать самоуважение, основанное на истинах Священного Писания.

1. Библейское учение о человеческом достоинстве. На страницах Библии постоянно утверждается, что человек дорог в очах Божьих. Бог сотворил нас по образу Своему, наделил разумом, возможностями, способностью общаться, свободной волей, умением различать добро и зло и ответственностью, чтобы управлять остальной частью творения¹⁰⁸⁶. Посмотрите, как в Библии говорится о человеке даже после грехопадения: «Что есть человек, что Ты помнишь его, и сын человеческий, что Ты посещаешь его? Не много Ты умалил его пред ангелами; славою и честию увенчал его»¹⁰⁸⁷. Возлюбив нас, Бог послал собственного Сына заплатить за наши грехи и искупить нас, чтобы восстановить общение с Богом—Отцом¹⁰⁸⁸. Он посылает ангелов, чтобы охранять нас; Святого Духа, чтобы водить нас; и Священное Писание, чтобы научить нас тому, что мы — соль земли и свет миру. Люди, верующие в Бога, будут в вечности с Ним на том месте, которое Он подготовил для нас на небе¹⁰⁸⁹.

Несколько лет тому назад, Брюс Наррамор предположил, что это может значить для адекватной самооценки человека:

По сравнению с мирскими представлениями... христианский взгляд на самоуважение выступает в качестве самостоятельной категории. Уже это само по себе ставит человека выше животных. Уже одно это обеспечивает прочное основание для формирования самоуважения. Библейский взгляд на человека учитывает наши грехи и бессилие, не принижая при этом нашего глубочайшего значения в роли творения живого Бога... Поскольку мы сотворены по образу Бога, мы обладаем великим достоинством, смыслом и ценностью. Мы возлюблены Богом и заслуживаем собственной любви к себе и любви ближних к нам¹⁰⁹⁰.

2. Библейское учение о человеческом грехе. Библия учит, что вследствие греха всякий человек есть грешник, отчужденный от Бога и осужденный за греховные деяния¹⁰⁹¹. Грех — это восстание против Бога. Грех представляет собой сомнение в правдивости Бога и вызов Его совершенной воле. Грех ведет к межличностному конфликту, попыткам самооправдания, стремлению обвинить в наших слабостях ближних, к психосоматическим проблемам, словесной и физической агрессии, напряженности и пренебрежению Богом¹⁰⁹². Все это не может не влиять на наше самовосприятие, нередко порождает вину и, несомненно, снижает наше самоуважение.

Даже в нашем падшем состоянии Бог любит и ценит нас. Он ненавидит грех, но любит грешника. Он знает, что мы нечестивы и беспомощны, но это не значит, что нас нельзя простить и принять и что мы ничего не стоим. По Своей любви и милости, Он послал Своего

(каковыми мы являемся); см.: David K. Clark, "Philosophical Reflections on Self-Worth and Self-Love", *Journal of Psychology and Theology* 13 (1985): 3–11.

1086 Быт. 1:26–28.

1087 Пс. 8:5,6.

1088 Ин. 3:16.

1089 Пс. 90:11,12; Евр. 1:14; Лк. 12:12; Мф. 5:13,14; Ин. 14:1–3,26.

1090 S. Bruce Narramore, *You Are Someone Special* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1978), 29.

1091 Рим. 3:25; 5:12, 17–19; 6:23а; 7:18.

1092 Быт. 3:11–13; Пс. 31:1–5; Рим. 3:11–18.

Сына умереть, дабы мы сделали праведными и вернулись в Его семью полностью прощенными сыновьями и дочерьми¹⁰⁹³.

Грех прерывает нашу связь с Богом, но мы не можем отрицать то, что в очах Божьих мы все еще человеческие существа громадного достоинства и ценности — вершина Божественного творения.

3. Библейское учение о гордости. Некоторые христиане, придающие особое значение падшей человеческой природе, считают, что самоуважение является формой гордости. А поскольку Бог противится гордым¹⁰⁹⁴, то, по мнению этих верующих, самоосуждение и чувство неполноценности необходимы, чтобы удерживать нас в смирении.

Гордость характеризуется жадой признания и похвалы со стороны ближних¹⁰⁹⁵. За нею стоит заносчивость, завышенная самооценка. Это включает в себя стремление превзойти других, при этом игнорируются интересы, мнения и желания других людей. В сущности, это притязание на славу, которая по справедливости принадлежит Богу.

В противоположность этому смиренность характеризуется «точной самооценкой, вниманием к мнению ближних и готовностью прежде похвалить других, чем ждать этого для себя»¹⁰⁹⁶. Скромный человек принимает свои несовершенства, грехи и неудачи, но также признает и дарования, способности и достижения, которые исходят от Бога. Смиренность — это не отрицание самого себя и не отказ от сил и способностей, данных Богом.

Смиренность включает благодарную зависимость от Бога и объективную оценку своих сил и слабостей.

Апостол Павел, например, глубоко осознавал свое греховное прошлое и свои несовершенства, но он также признавал свои значительные достижения¹⁰⁹⁷. Он понимал, что Бог искупил его и призвал на чрезвычайно важное служение. Это был объективный образ «я». Его характеризовала не гордыня, а скромная оценка того, что сделал и продолжал делать через него Бог. Такие качества, как самоуважение, реалистичная самооценка и смиренность, вполне сочетаются друг с другом.

4. Библейское учение о любви к себе. Библия исходит из того, что мы любим себя¹⁰⁹⁸. Некоторым христианам принять такое заключение трудно, поскольку они считают любовь к себе проявлением превосходства, жестокого и своеговолия или себялюбивой гордости. Однако любовь к себе не является восторженным самообожанием. Любить себя — значит видеть себя грешником, спасенным по благодати; творением, которое высоко ценит и любит Бог; одаренным членом тела Христова (если он последовал за Христом) и носителем Божественного образа. Мы можем любить себя, поскольку Бог любит нас, и мы не отвергаем богоданных способностей и возможностей. Именно это библейское представление о любви к себе должно лежать в основе самоуважения.

1093 См.: Ин. 3:16; Рим. 5:1, 8–11, 14–17.

1094 Прит. 16:18; Иак. 4:6; 1 Пет. 5:5.

1095 Craig W. Ellison, ed., *Self-Esteem* (Farmington Hills, Mich.: Christian Association for Psychological Studies, 1976).

1096 Ibid., 5.

1097 См.: Hoekema, *The Christian Looks*, chap. 1, "Paul's Self-Image"

1098 Мф. 22:39; Еф. 5:28, 29. В некоторых богословских дискуссиях на тему самооценки пытаются разобраться, чем являются слова «возлюби ближнего твоего, как самого себя» из Мф. 22:39, — заповедью или констатацией факта. Обе стороны приводят свои аргументы. Я склонен согласиться со Стоттом в том, что это «не заповедь любить себя... любовь к себе здесь констатируется как факт». Далее дискуссия уходит в сторону от решения вопроса, является ли этот факт проявлением греха; см.: J. R. W. Stott, "Am I Supposed to Love Myself or Hate Myself?" *Christianity Today* 28 (1984): 26–28.

Некоторые различия в богословских представлениях о самоуважении связаны, по всей видимости, с тем, что фундаментальным понятиям даются разные определения¹⁰⁹⁹. Считается, например, что самоуважение не следует считать самопоклонением; что любовь к себе не является проявлением эгоизма; что самоутверждение отличается от сомнения; что мы можем уважать себя, не ставя себя в центр мироздания; что самоотречение не то же самое, что самоуничтожение; что испытывать отвращение к своей падшей природе — это не значит осуждать себя; что смиренность отличается от самоуничтожения и что быть недостойным не означает не иметь никакой ценности¹¹⁰⁰. Христианин может уважать себя не за собственные дела и человеческую природу, а лишь в силу Божьей благодати и искупления¹¹⁰¹.

Причины комплекса неполноценности и низкой самооценки

Библейские учения и богословские дискуссии о самоуважении лежат в основе многих проблем неполноценности и «я» — концепции. Однако у всякого подопечного можно обнаружить и другие причины его низкой самооценки, в том числе следующие:

1. Ошибочные богословские установки. Как мы убедились, всякий почувствует себя неполноценным, если допустит, что люди ничего не стоят, что после грехопадения они перестали иметь в очах Божьих какое-либо значение и что быть скромным — значит осуждать себя, отвергая заодно все дарования и способности, которые Господь Бог распределил между Своими чадами. Этих представлений придерживаются искренние люди, многие из которых считают (ошибочно), что самоуважение является грехом или что настоящие христиане должны испытывать чувство неполноценности.

К ним относятся и христиане, сторонники богословского метода самораспятия. Согласно этому методу, люди ничего не стоят; наши желания, мысли и индивидуальные способности следует отвергать или «распинать»; мы должны осуждать собственную человеческую природу; и вся наша жизнь должна быть совершенно поглощена помыслами и чувствованиями Христа. Эта точка зрения представляется на первый взгляд одухотворенной, но при этом она отвергает (и, следовательно, подавляет) индивидуальные дарования, способности, личностные особенности и возможности, которые даны каждому из нас Богом и предназначены для служения Ему. Сторонники богословского метода самораспятия не желают понять, что христиане уже были распяты с Христом (в прошлом), и *ныне мы суть новое творение* в живом общении с Ним. Это не значит, что нам следует быть роботами без индивидуальных способностей и подавлять в себе личность. Наоборот, мы должны верить, что Бог употребит в Своем труде те уникальные различия, которые Он даровал всякому человеку.

В беседе с учениками Иисус однажды сказал: «Если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя и возьми крест свой и следуй за Мною»¹¹⁰². Христиане не должны быть себялюбивыми, самодовольными, утверждающими свое «я». Наоборот, нам следует

¹⁰⁹⁹ Это важный пункт в статье: Dale S. Ryan, "Self-Esteem: An Operational Definition and Ethical Analysis", *Journal of Psychology and Theology* 11 (1983): 295–302. В радиодискуссии на тему самооценки (она была записана на пленку в 1987 г. на студии WMBI, Чикаго) Джей Адамс и Дейвид Карлсон высказывали совершенно противоположные взгляды, но когда они дали четкое определение своим терминам, то оба согласились, что термины имеют больше сходства, чем различия.

¹¹⁰⁰ Эти различия подробно обсуждаются: Carlson, *Counseling and Self-Esteem*, 25–30.

¹¹⁰¹ Эта точка зрения приводится: Craig Ellison, "Self-Esteem", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 1045–1047.

¹¹⁰² Мф. 16:24.

отвергать эгоистичные личные амбиции для жертвенного служения Христу¹¹⁰³. Отвергнуть себя — значит «сделать Бога правящим принципом жизни, более того — правящей любовью. Жить в таком самоотречении — значит жить в постоянном согласии с Богом»¹¹⁰⁴.

Однако отсюда вовсе не следует, что человеку, который отвергает личные амбиции и отказывается от собственного удовольствия, нужно отвергнуть и дарования, данные Богом. Верующие прощены, приняты в семью Божью и наделены уникальными дарованиями и обязанностями, которые дают им возможность служить Христу и Церкви с большей эффективностью¹¹⁰⁵. Отвергая существование этих дарований, мы занимаемся самообманом, а не самоотречением.

2. Грех и вина. Сотворив человека, Бог предоставил ему стандарты добра и зла — руководящие принципы для жизни в соответствии с Его универсальными законами. Нарушая эти принципы, мы становимся виновными и в результате чувствуем внутреннее раскаяние и разочарование. Это порождает чувство неполноценности и подрывает самоуважение.

3. Прошлый опыт. Неудачи, отвержение и критика тяжело переживаются в обществе, превозносящем успех. Если мы терпим поражения или чувствуем себя ничтожными, легко прийти к такому выводу: «Нет во мне ничего хорошего. Вот как плохо люди думают обо мне. Я все всегда порчу».

Исследователи одного из университетов изучали уровень самоуважения более полутора тысяч человек, среди которых было много евангельских христиан. Никакой разницы в уровне самоуважения верующих и неверующих обнаружено не было; вместе с тем, выявлено существенное различие между людьми, добившимися успеха, и людьми, не реализовавшими себя. Это согласуется с другими научными фактами, согласно которым люди, добивающиеся своих целей в этой жизни, обладают большим самоуважением, чем те, кому не удается добиться успеха в жизни¹¹⁰⁶.

Иногда мы терпим поражения не потому, что мы старались, но у нас ничего не вышло, а потому, что другие ничего другого от нас и не ждут. В ситуациях, подобных этой, человеку легко сделать вывод: «Ну, если никто не верит, что я сумею довести это дело до конца, и вряд ли то, что я собираюсь сделать, кому-либо понравится, то надо ли мне приниматься за это?» Если не пытаться, то неудача гарантирована, и уровень самоуважения в дальнейшем снижается еще больше.

4. Отношения отцов и детей. Душепопечители обычно сходятся на том, что самоуважение ребенка формируется в ранние годы¹¹⁰⁷. Вот почему комплекс неполноценности и негативное отношение к себе нередко формируется в условиях семьи.

Большинство родителей непоследовательны в воспитании своих детей и в чувствах к ним. Даже наиболее терпеливый родитель время от времени взрывается в критике или не проявляет любви и тепла. Подобная (незначительная) противоречивость редко вредит детям. Настоящий комплекс неполноценности может возникнуть, когда родители:

- Критикуют, стыдят, отвергают и постоянно ругают.
- Устанавливают нереальные стандарты и цели.
- Проявляют сомнение в том, что у ребенка что-то получится.
- Неоднократно и сурово наказывают.

¹¹⁰³ См., напр.: Иак. 3:13–16.

¹¹⁰⁴ William Barclay, *The Gospel of Matthew*, rev. ed., 2 vols. (Philadelphia: Westminster, 1975), 2:151.

¹¹⁰⁵ Рим. 12:4–8.

¹¹⁰⁶ David W. Aycok and Susan Noaker, "A Comparison of the Self-Esteem Levels of Evangelical Christian and General Populations", *Journal of Psychology and Theology* 13 (1985): 199–208.

¹¹⁰⁷ Более подробно эта дискуссия представлена: Dorothy C. Briggs, *Your Child's Self-Esteem* (Garden City, N.Y.: Doubleday-Dolphin, 1975).

- Считают детей глупыми, неспособными, вредными.
- Не прижимают к себе детей, не обнимают, не прикасаются с нежностью.
- Чрезмерно опекают детей или доминируют над ними, вследствие чего в дальнейшем, живя самостоятельно, они терпят поражение.

5. Нереальные ожидания. По мере взросления у большинства из нас вырабатываются свои цели и идеалы, которых нам бы хотелось достичь. Если эти цели чрезмерно высоки, то мы готовим почву для своих неудач и комплекса неполноценности в будущем.

Один проницательный автор полагает, что имеется три наиболее общих «врага собственного достоинства»¹¹⁰⁸. Речь идет об исходных предпосылках, навязанных многим людям в процессе обучения. Эти три врага — ложные, но широко признанные убеждения в следующем:

- «Чтобы окружающие не отвергали меня, а любили, я должен придерживаться их стандартов и делать то, что от меня ждут».
- «Если мне не удастся реализовать свои цели и ожидания (или ожидания других людей), мне будет трудно, стыдно, страшно и больно».
- «Мне надо уметь владеть собой, быть ответственным, сильным, находиться в центре внимания и принимать собственные решения».

Человек, придерживающийся подобного рода нереалистических убеждений, обычно терпит неудачи, имеет комплекс неполноценности и обладает низким уровнем самоуважения.

6. Искаженное мышление. Иногда нам кажется, что целеустремленные люди не сомневаются в своих способностях и компетенции, хотя это и не всегда верно. Есть основания думать, что многие люди хотя и достигают своих целей, но в положении победителей не чувствуют себя в безопасности. Многие сомневаются, настолько ли они компетентны на самом деле, как думают другие. Мало кто из целеустремленных людей когда-либо соответствует собственным стандартам совершенства. Некоторые из них думают, что их достижения связаны с удачным стечением обстоятельств, а не с их способностями. «Я получила первую роль в пьесе, — говорит актриса, — только потому, что таким был выбор директора». «Я поступил в аспирантуру только потому, что декан знал моего отца», — признается еще один. Есть люди, которые со стороны представляются яркими и талантливыми, но многие из них чувствуют себя людьми, которые выдают себя за других и занимают не свое место. Они успешны в делах, но переживают чувство неполноценности¹¹⁰⁹.

Каждому из нас присуще верить, а иногда и делать заявления относительно себя, которые имеют мало общего с действительностью. Например, такие фразы, как «никто не любит меня» или «нет во мне ничего хорошего», могут содержать больше фантазии, чем реализма. Если мы не желаем, чтобы подобное искаженное мышление управляло нами, следует провести определенную реалистическую беседу с самим собой. Здесь можно спросить себя, а что именно в действительности служит подтверждением подобных заявлений о себе?

7. Социальные воздействия. Во всяком обществе имеются ценности, которым в средствах массовой информации придается особое значение и которые учитываются в семьях, учебных заведениях, правительственных учреждениях, на предприятиях и в общественных организациях. Принято считать, например, что ценность человека

¹¹⁰⁸ S. Bruce Narramore, *You Are Someone Special* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1978), 29.

¹¹⁰⁹ Дальнейшее обсуждение этой темы см.: Pauline Rose Clance, *The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like a Fake* (Atlanta: Peachtree Publishers, 1985); Clay F. Lee, "Extremes of Self-Esteem", *Christian Counselor* (1986): 6, 7.

определяется его интеллектом, физической привлекательностью, образованием, деньгами, властью и различными достижениями. Люди пытаются манипулировать обстоятельствами и друг другом в попытке добиться и сохранить эти символы успеха¹¹¹⁰. Полагают, что наличие этих символов способствует росту самоуважения, а отсутствие или неспособность добиться их — развитию комплекса неполноценности. Этот миф мотивирует деятельность многих людей, но если нет признаков, подтверждающих успех личности; или если достижения на поверку оказываются бессмысленными; или если человек достигает определенных успехов, но затем терпит крах, то уровень самоуважения неизменно понижается.

Следствия комплекса неполноценности и низкой самооценки

Мы часто слышим вдохновенные рассказы людей, которые встречали трудности и большие препятствия, но неустрашимо шли вперед и упорно преодолевали свои недостатки. Например, всякий раз, выдвигая свою кандидатуру на государственный пост, Авраам Линкольн проигрывал, но проявлял упорство, и в конце концов был избран президентом США. Теодор Рузвельт, близорукий и болезненный ребенок, занялся боксом и верховой ездой, чтобы закалить себя. Франклин Делано Рузвельт успешно боролся с последствиями полиомиелита. Американка Хелен Адамс Келлер, слепая и глухая, овладела звуковой речью. Уинстон Черчилль не успевал в школе, но стал великим государственным деятелем. Похоже, для многих трудный жизненный опыт становился стимулом к преодолению комплекса неполноценности.

Менее замечательны, но более очевидны те случаи, когда люди стремятся скрыть свой комплекс неполноценности и повысить уровень самооценки за счет приобретения атрибутов власти или успеха. Сомневающиеся в себе люди пытаются поступать смело; бедные люди делают долги, чтобы приобрести дорогие автомобили или роскошную одежду; разочарованные, находящиеся в состоянии хронической фрустрации рабочие организуют ожесточенные забастовки, которые дают им иллюзию власти над компанией, малообразованные люди хвастаются, чтобы оказать большое впечатление на ближних, — все это способы преодоления комплекса неполноценности с помощью показных чрезмерных реакций.

Есть и другие способы реагирования. Как показали исследования, страдающие комплексом неполноценности могут¹¹¹¹:

- Чувствовать себя изолированными и малопривлекательными.
- Ощущать свое бессилие в борьбе с комплексом неполноценности, слабость побуждений и мотиваций к самозащите.
- Сердиться, но при этом бояться сердить ближних или привлекать внимание к себе.
- Иметь затруднения в установлении дружеских отношений с ближними.
- Быть покорными, зависимыми и настолько чувствительными, что задеть их чувства бывает легко.
- Не проявлять любознательности и не иметь творческого потенциала.
- Не иметь склонности раскрываться перед ближними.

Низкая самооценка и комплекс неполноценности могут также способствовать появлению таких характеристик, как:

¹¹¹⁰ Посмотрите, напр., на следующее название одной книги: Edward de Bono, *Tactics: The Art and Science of Success* (Boston: Little, Brown, 1984).

¹¹¹¹ Этот перечень приводится: Ellison, *Self-Esteem*, and others.

- Отсутствие внутреннего мира и безопасности.
- Неуверенность в себе.
- Социальная самоизоляция.
- Зависть и порицание ближних.
- Межличностные конфликты.
- Самоосуждение, ненависть к себе и самоотвержение.
- Депрессия.
- Стремление властвовать, превосходить или контролировать ближних.
- Склонность к жалобам, спорам, нетерпимости, сверхчувствительности и неумолимости.
- Неспособность принимать комплименты или выражения любви.
- Неумение слушать ближних с интересом (предпочтение говорить самому) и неумение проигрывать.

Все это показывает, что низкая самооценка может оказывать экстенсивное воздействие. Всякий человек иногда чувствует себя униженным; однако если чувство неполноценности является интенсивным или держится длительное время, то это воздействует негативно на все поступки, чувства, отношения, мысли и ценности человека.

Душепопечение лиц с комплексом неполноценности и низкой самооценкой

Чувства неполноценности и низкой самооценки формируются в течение многих лет. Следовательно, было бы неразумно ожидать здесь скорых перемен, хотя по прошествии определенного времени душепопечитель может оказать своим подопечным помощь, используя некоторые средства.

1. Пусть подопечный найдет в вас реальную поддержку, признание и одобрение. Люди с комплексом неполноценности склонны отступать и негативно реагировать на выражения одобрения или согласия, если они представляются им нереальными, неожиданными или неискренними. Если душепопечитель проявляет излишний энтузиазм в комплиментах или одобрении, подопечные не склонны доверять тому, что слышат, а иногда уклоняются от встреч с душепопечителем. Значительно полезнее оказывать продолжительную поддержку, учтивое ободрение и добрую, искреннюю оценку их достижений, которые и в самом деле могут быть оценены как значительные. Покровительственное похлопывание по спине со словами: «Не падайте духом, вы и в самом деле значительная личность» — редко приносит пользу человеку, страдающему от чувства неполноценности.

2. Помогите подопечным понять причины. Постичь смысл поведения человека — дело трудное и не всегда полезное. Интроспекция приводит некоторых людей к еще большему самоосуждению и к утрате трезвого, объективного подхода. В этой ситуации подопечным можно помочь увидеть происхождение его негативной «я» — концепции. Начните с анализа прошлых переживаний. Делая это, напоминайте подопечным (столько раз, сколько необходимо), что нам не следует быть пленниками прошлого. Постигнув причины собственного поведения и мышления, берущие начало в прошлом, мы сможем измениться.

3. Делитесь библейским учением о самоуважении. Душепопечение не будет эффективным, если подопечный убежден в том, что неполноценность — это то же самое, что и смиренность, или что здравая самооценка эквивалентна греховной гордыне. Христианам следует помочь разобраться в библейском учении о человеческом достоинстве и самоуважении. Их надо призывать к отказу от самоосуждения; они должны понять, что подобное осуждение не только разрушает их личность, но и дает ложное представление о Боге, Который искупил нас и даровал нам новое естество.

Безусловно, много времени уйдет на то, чтобы подопечный смог принять подобные мысли, однако это весьма важный процесс, особенно для христиан, желающих преодолеть комплекс неполноценности.

4. Способствуйте самораскрытию и объективной самооценке. Делясь своими переживаниями с ближним, человек нередко приходит к позитивной оценке своей личности. Если он сумеет раскрыть собственное «я», другие смогут обеспечить ему обратную связь. И чем большее уважение демонстрируют ближние, тем скорее подопечный сможет принять самого себя.

Постарайтесь довести до сведения подопечных, что подобное самораскрытие может быть тонкой, часто бессознательной попыткой воздействовать на ближних. Если говорить, например: «Я ничего не стою; я такой неудачник, что дальше некуда...», то другие могут почувствовать необходимость опровергнуть эту оценку комментарием наподобие следующего: «О, это совсем не так!» Подопечным следует показать, как они порой пользуются собственными фразами самоосуждения, чтобы «напроситься» на комплименты. Одобрение и утверждение, получаемые в результате манипулирования, в действительности не могут привести к самоуважению, и в результате комплекс неполноценности не исчезнет.

Больше пользы подопечным принесет постоянное указание на его положительные качества, силу и способности, а также на его слабости и не очень приятные особенности. После того как перечень «позитива» и «негатива» составлен (лучше на бумаге), спросите подопечного, какие факты объективно подтверждают (например, в форме прошлых переживаний или мнений, высказываемых другими людьми) каждый пункт из «позитивного» и «негативного» перечня. Не забывайте указывать на значение сильных сторон подопечного, на особенные дарования или таланты. Обсудите с ним, как использовать их наилучшим образом. Люди нередко так сильно фокусируют свое внимание на собственных слабостях, что подавляют или отвергают свои таланты и способности, данные Богом.

Со временем вы, по всей видимости, обратите внимание на то, что некоторые люди противятся признанию собственной силы, нередко потому, что это несет с собой угрозу. Если человек убежден в своей неполноценности, он может не предпринимать ничего, чтобы достичь каких-либо целей, и, соответственно, избежать риска поражения. «Если я, — говорят они сами себе, — скорее всего, потерплю неудачу, так надо ли мне стараться?» Некоторым лицам, по всей видимости, даже нравится их предполагаемая неполноценность. Как только обнаруживается, что у них имеются сильные стороны, достоинства, то возникает потребность в развитии, а также в использовании этих положительных качеств, и тогда придется «взвалить» на себя ответственность за свои действия. Для этого требуются определенные усилия, а в перспективе возможна и неудача. Для людей с негативной «я» — концепцией такой риск может показаться слишком большим. Безопаснее упиваться своей неполноценностью.

5. Стимулируйте переоценку переживаний, целей и приоритетов... Можно выделить два типа целей: долгосрочные и краткосрочные. Если долгосрочные цели нередко бывают крупными (например, получить высшее образование, приобрести дом или сделать карьеру), то краткосрочные цели представляются безотлагательными и не столь трудно исполнимыми (например, прочесть до конца эту главу, пройти испытание, закончить небольшой проект или познакомиться с новым соседом). Перспективные цели нередко кажутся громадными и недостижимыми, вот почему человек с комплексом неполноценности не желает браться за претворение в жизнь этих целей. Однако подопечным следует напомнить, что перспективные цели можно трансформировать в некоторое число краткосрочных проектов. По мере исполнения краткосрочной цели, мы испытываем чувство удовлетворения от исполненного и понемногу приближаемся к исполнению своих долгосрочных устремлений.

Рассмотрим, например, процесс написания этой книги. Сначала проект казался грандиозным, особенно когда издатель заговорил о конечных сроках. Однако я не устал напоминать самому себе, что задание, подобное этому, движется постепенно, предложение за

предложением. Во всякий день я устанавливал определенное время для оформления книги и краткосрочные цели на этот день. Это задание было не только достаточным для побуждения меня к труду, но и реалистичным, так как я видел, что мне хватит времени и удастся оправдать собственные ожидания.

Подопечных можно побудить написать перечень своих перспективных целей и приоритетов. Затем им следует помочь трансформировать эти крупные цели в значительно более мелкие и вполне достижимые цели. По мере того как эти меньшие цели будут приводиться в исполнение, человек сможет испытать чувство удовлетворения от достигнутого, а это непременно отразится на повышении оценки образа его «я». Здесь можно посоветовать награждать самого себя по мере достижения этих промежуточных целей. (Работая над книгой, я время от времени награждаю себя перерывом или чашечкой кофе, когда кончаю печатать определенное число страниц.)

Во всем этом душепопечитель может поощрять реалистичное планирование (способное гарантировать определенные достижения), может поощрять подопечных на новые виды деятельности, помогать им в анализе негативного опыта, если произойдут неудачи; может воодушевлять на новые попытки и, когда необходимо, может подчеркивать, что периодические неудачи вовсе не являются свидетельством его врожденной неполноценности.

Иногда бывает полезно проверять мотивацию подопечных. Почему подопечный хочет достичь некоторых конкретных целей? Каковы его мотивы? Не забывайте напоминать людям, что важно делать то, что они считают правильным (даже если иногда это ведет к порицаниям со стороны окружающих). Вряд ли можно повысить уровень самоуважения, если этот принцип не проводится в жизнь.

Душепопечители и их подопечные должны запомнить, что нет ни одного человека, который был бы совершенно одинок. Бог дает силу и руководство тем, кто ищет Его помощи. Он направляет людей в выборе и достижении целей и приоритетов. Он также помогает им развивать новые способности.

6. Пусть подопечные приобретают новые навыки. Иногда подопечным следует приобретать новые навыки или совершенствовать старые. Это в свою очередь может помочь им достичь целей или исполнения профессиональных планов. Частью вашей работы в качестве душепопечителя может состоять в том, чтобы убедить подопечного вернуться в школу или поступить на подготовительные курсы.

Многие навыки подопечные могут приобрести и на сеансах душепопечения, и исполняя домашние задания. Например, можно научить подопечных:

- Не фокусировать свое внимание на негативных моментах; то есть не поддаваться чрезмерно критическим мыслям или желанию давать негативные, спорные комментарии. Подобные мысли отдаляют от близких, порождают враждебность и подрывают уважение к самому себе.

- Самому оказывать поддержку близким, поддерживать их, хвалить и уважать. Уважая близких, сотворенных по образу Бога, мы начинаем уважать и себя.

- Постоянно размышлять над Словом Божьим. Бог возлюбил нас и общается с нами через Библию. Эта книга помогает людям строить объективные долгосрочные планы, если появляется соблазн сосредоточиться на мыслях о своей неполноценности и неспособности.

7. Помогайте подопечным избегать разрушительных склонностей. В своей книге, посвященной формированию адекватной «я» — концепции¹¹¹², один опытный христианский душепопечитель отмечал, что у всех людей есть разрушительные тенденции, способные отчуждать их от близких, блокировать духовный рост и снижать уровень самооценки. Сюда входят следующие тенденции:

¹¹¹² Maurice E. Wagner, *The Sensation of Being Somebody: Building an Adequate Self-Concept* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975).

- Желание манипулировать ближними.
- Сосредоточенность на обстоятельствах, которые вызывают чувства боли, неприятные ощущения и унижение.
- Гнев и обида из-за утраты контроля над ситуацией.
- Покорность или ярость, когда нам показывают наш грех.
- Нежелание действовать всякий раз, когда мы испытываем страх.
- Ужас перед проблемами, в то время как их следует принимать как вызов.

Если душепопечитель обнаружит эти тенденции у подопечных, он должен отметить их, обсудить и изменить, если возможно, поскольку каждая из них способна снижать уровень самооценки.

8. Поощряйте групповую поддержку. Групповые занятия могут стимулировать самоуважение и помочь человеку осознать свои достоинства. Групповое душепопечение — полезный метод для формирования самоуважения, если члены группы демонстрируют отзывчивость, желание помогать и не склонны использовать эти занятия для осуждения и ниспровержения друг друга¹¹¹³. Иногда активное участие в жизни церкви или другой религиозной организации также способно повысить уровень самооценки¹¹¹⁴.

9. Учите подопечных должному отношению к греху. Нельзя считать себя хорошим, если мы умышленно не исполняем заповедей Бога. Грех, в конечном счете, порождает чувство вины, самоосуждение, депрессию и негативную самооценку. Вот почему следует помочь подопечным честно признать свой грех, чтобы рассказать о нем Богу, а иногда одному или двум ближним, помня о том, что Бог прощает и забывает все наши грехи, если мы исповедуемся перед Ним¹¹¹⁵.

Неумолимость, неумение прощать, особенно себя, также может подрывать самоуважение. Следует помнить, что суд и наказание — это Божьи прерогативы, не наши¹¹¹⁶. Нам же надлежит просить, чтобы Он помог нам прощать, оставлять свое недовольство, недоброжелательство, зависть и в действительности исходить из того факта, что грех и несправедливость можно предать Богу, Который простит сожалеющих о своем грехе и осудит нераскаянных грешников. Иногда научить подопечного принимать прощение и прощать — значит внести величайший вклад в формирование его чувства собственного достоинства¹¹¹⁷.

Предупреждение комплекса неполноценности и низкой самооценки

В идеале поместная церковь должна составлять единство верующих, преданно служащих Богу и благовествующих миру с решимостью учить, любить, созидать и творить добро; все христиане должны быть свободны от властолюбия, желания манипулировать и поисков славы, то есть всего того, что столь характерно для нашего общества. Конечно, большинство церквей вовсе не таковы, и даже далеко не таковы, как этот идеал. И все-таки христианское общество может производить мощное воздействие на «я» — концепции и

¹¹¹³ См.: Michael Gilligan–Stierle and Harvey M. Rapp, "A Course in Religious Community and Its Effects on Self–Concept", *Journal of Psychology and Theology* 9 (1981): 359–363.

¹¹¹⁴ Ibid.

¹¹¹⁵ ¹ Ин. 1:8,9; Иак. 5:16.

¹¹¹⁶ Рим. 12:19.

¹¹¹⁷ Душепопечители и их подопечные могут научиться этому, см.: Lewis B. Smedes's excellent book on forgiveness, *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* (New York: Harper & Row, 1984).

предупреждать появление у людей комплекса неполноценности. Это может осуществляться с помощью обучения, поддержки и родительского руководства.

1. Профилактика с помощью обучения. Мы уже убедились, что многие люди негативно относятся к себе, так как придерживаются убеждения, что одухотворенные люди должны всегда самоуничтожаться и чувствовать себя неполноценными. Некоторые считают Бога либо жестоким судьей, который цепляется к нашим ошибкам, чтобы судить нас, либо существом, которому нравится подавлять нашу личность и лишать нас радости жизни. Эти губительные, искажающие истину учения следует заменить подлинно библейским учением о человеческом достоинстве, прощении, гордости и любви к себе.

«Я» — концепция человека не может зависеть только от целей человека и его достижений. Всякий человек начинает понимать свое родство с Богом, достоинство и способности, когда постигнет тот факт, что всякого человека любит и поддерживает всемогущий Бог, Который учит нас о грехе и Божественном прощении, наделяет нас уникальными способностями и дарованиями, делает из нас новые творения и дает подлинное основание для нашей здоровой самооценки, поскольку мы искуплены Христом.

В церковном сообществе христиане должны понимать, что они могут любить себя, поскольку Бог возлюбил их и сделал Своими чадами. Мы можем признавать и принимать свои способности, дарования и достижения потому, что они исходят от Бога и с Его ведома. Мы можем обрести прощение грехов, поскольку Бог прощает нас безоговорочно, полностью, так что верующие имеют возможность хвалить и славить Бога за то, что Он совершает в нас и через нас. Нет ни одного общественного института, который мог бы сравниться с христианской церковью в плане формирования у людей более объективной «я» — концепции. Об этом нужно говорить с кафедры и во время библейских занятий, а также во время группового обсуждения книг, подобных указанным в конце этой главы, где говорится о формировании надлежащей самооценки.

2. Профилактика с помощью христианского сообщества. Утешительно и полезно для формирования чувства собственного достоинства знать, что ты принят и ценим как член сообщества. Церковь способна обеспечить подобное принятие и поддержку, особенно во времена крайней необходимости. Члены церкви способны проявлять любовь и заботу в отношении друг к другу¹¹¹⁸, не подавляя и не сокрушая личность новообращенных или тех, кому трудно принять подобное учение.

Церковь может также помочь людям в приобретении новых практических навыков, и внутри церкви можно отвергнуть символы успеха, столь характерные для светского общества. Мы можем научиться любить друг друга как братьев и сестер, которые наделены, причем все из нас, важными дарованиями и способны вносить свой вклад в созидание тела Христова¹¹¹⁹. Конечно, все обстоит именно так лишь в идеале, но это реально, по крайней мере, частично. Одежда, поведение и речь человека обнаруживают его общественный статус. Ряды автомобилей на автостоянке возле церкви указывают на факт экономического расслоения общины. Тем не менее эти символы успеха не производят на Бога никакого впечатления, и нам в теле Христовом следует защищать свои межличностные отношения и ценности от воздействия символов подобного свойства.

3. Профилактика с помощью родительского руководства. Поскольку проблемы с комплексом неполноценности во многом формируются в семье, то именно здесь наиболее эффективно можно и предотвращать эти проблемы. Несомненно, следует учить родителей принципам христианского семейного воспитания и принятию собственных детей. Младшие дети нуждаются в физических контактах и спонтанных выражениях любви, в том числе и во время игры с ними. Старших детей следует ободрять, последовательно дисциплинировать, хвалить и выделять особое время на общение с ними. Поскольку есть основания думать, что родители с позитивным самоуважением склонны формировать высокую самооценку и у

1118 1 Кор. 12:25.

1119 1 Кор. 12:4–25.

своих детей¹¹²⁰, важно оказывать помощь матерям и отцам в преодолении их комплекса неполноценности и созидании более позитивной «я» — концепции.

Заключительные замечания

Уолтер Тробиш, по всей видимости, был замечательным человеком. Его книги пригодились миллионам читателей по всему свету, и даже после своей преждевременной смерти этот замечательный человек Божий все еще воздействует на новые поколения молодежи, которые сталкиваются с необходимостью решать трудные вопросы, связанные с общением с противоположным полом, сексуальными отношениями, браком и духовным ростом.

Тробиш, не будучи психологом, был чрезвычайно проницательным знатоком человеческого поведения. Он писал, что «любовь к себе — это основание для нашей любви к другим»¹¹²¹, а отсутствие любви к себе порождает массу личностных проблем. Это не значит, что мы не принимаем библейского учения о самоотречении и самопожертвовании. Жизнь Иисуса демонстрирует, что можно принимать самих себя, не будучи эгоистами; можно отвергать себя и жертвовать собой, не отвергая дела Христова в нашей жизни и не отвергая Его духовных дарований.

У неверующего, который считает человека всего лишь высокоразвитым животным, нет последнего основания для человеческого достоинства и ценности. Христианин же верит, что человеческое достоинство основывается на любви, словах и деяниях Бога. Печально, что многие христиане неправильно понимают и неправильно преподают библейское учение, а в результате формируют комплекс неполноценности у себя и своих близких. И христианские душепопечители способны играть важную роль в постижении, душепопечении и профилактике комплекса неполноценности.

Библиография

Carlson, David E. *Counseling and Self-Esteem*. Waco, Tex.: Word, 1988.

Ellison, Craig W. *Your Better Self: Christianity, Psychology and Self-Esteem*. San Francisco: Harper & Row, 1983.

Smith, M. Blaine. *One of a Kind: A Biblical View of Self-Acceptance*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1984.

Wagner, Maurice E. *The Sensation of Being Somebody: Building an Adequate Self-Concept*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975[♦].

Wilson, Earl D. *The Discovered Self. The Search for Self-Acceptance*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1983[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

¹¹²⁰ Ellison, *Self-Esteem*, 13, 14.

¹¹²¹ Walter Trobisch, *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987), 666. Вскоре после того, как я начал работу по пересмотру данной главы, мне прислали экземпляр этой книги. Обратите внимание на следующие разделы: свидания и сексуальные отношения, брак и личностный рост.

Глава 22.

Физические болезни

Кризис наступил внезапно. Если бы его спросили о состоянии здоровья за несколько дней до того декабрьского утра, Харолд ответил бы: «Конечно, сказать, что я чувствую себя отлично, было бы неверно, но в общем я еще в довольно неплохой форме». Если не считать повышенного давления крови и небольшой одышки, то он, казалось, имел довольно хорошее для человека семидесяти семи лет здоровье. Всю сознательную жизнь он почти не обращался к докторам, и единственная его госпитализация (операция катаракты) была непродолжительной.

Все случилось стремительно. После завтрака в то судьбоносное утро он оказался на грани смерти. Он подумал, что надо бы прилечь, однако не смог выйти из-за стола. «Это конец, — сказал он встревоженной жене. — У меня не получается!»

Медработники прибыли в считанные минуты и начали подключать кислород. К тому времени, когда Харолда доставили в больницу, сердце его остановилось, но квалифицированной врачебной бригадой врачей удалось его запустить снова.

Пока врачи трудились, встревоженная жена Харолда с соседом и священником больницы находились далеко от палаты интенсивной терапии, где Харолду оказывали неотложную помощь. Диагноз «остановка сердца» вряд ли бывает утешительным, так что повторная остановка сердца через день вовсе не исключалась.

Но Харолд выжил. Через несколько недель его выписали домой, хотя в последующие несколько месяцев его существование, казалось, вращалось только вокруг лекарств и больниц. Доктора нашли признаки перенесенного в прошлом инфаркта миокарда, кроме того, у больного обнаружили рак крови. У него начали сдавать почки, сила и энергия его ослабевали, а на дряхлеющей коже стали появляться пролежни.

Временами Харолду думалось, что он может и должен поправиться, а временами больной впадал в тоскливое состояние, поскольку чувствовал себя при смерти. Долгими часами он говорил с женой и домочадцами, анализируя совместную жизнь и готовясь к тому времени, когда его не станет.

Он точно исполнял указания своего врача, но часто ему приходилось бороться с бессонницей и расстройством желудка, побочными эффектами назначенной ему химиотерапии. К удивлению многих, его не покидало чувство юмора, и на протяжении всего времени тяжелой болезни он жаловался на здоровье сравнительно мало.

Как-то утром лечащий врач поставил стул рядом с кроватью Харолда и сказал больному: «Не хочу врать, но мы сделали все, что могли. Вы не поправитесь. Все, что теперь можно сделать для вас, это устроить вас по возможности удобнее». Доктор знал, что Харолд хотел лишь умереть мирно и семья поддерживала его в этом желании. В случае еще одного сердечного приступа, не следовало предпринимать никаких героических попыток, чтобы удержать пациента в живых при помощи систем жизнеобеспечения.

Однажды в летний полдень Харолд мирно почил во сне. Это произошло через восемь месяцев борьбы. Эта борьба за жизнь была обречена на проигрыш.

В отличие от некоторых историй болезни, которыми начинаются главы в этой книге, ее автору история болезни Харолда известна лично. Харолд Коллинз — мой отец. Как он страдал из-за этой болезни, я видел, когда трудился над этой книгой.

Как известно, человеческое тело представляет собой замечательный организм. Состоя из миллиардов клеток, многочисленных биохимических соединений, сотен мускулов, кровеносных сосудов общей длиной в несколько километров и разнообразных органов, тело может расти, бороться с болезнями, приспосабливаться к температурным колебаниям, реагировать на стимуляцию окружающей среды и восстанавливать массу телесных

повреждений. Много веков тому назад псалмопевец воспел и прославил Бога за то, что он (и мы) «дивно устроен»¹¹²². И чем больше узнаешь об этом удивительном человеческом теле, тем больше поражаешься его сложности и премудрости Творца, сотворившего нас¹¹²³.

Однако тело не вечно, по крайней мере в этом мире. В конце концов в нем наступают такие повреждения, которые уже не поддаются восстановлению. Тело не выдерживает, если о нем не заботиться, и начинает изнашиваться.

Мы не задумываемся об этом, когда здоровы. Когда нет никаких болезней, мы считаем это само собой разумеющимся. Простуда и периодический грипп досаждают, но отрывают нас от активной жизни лишь на время. Однако если болезнь более серьезна, мучительна или продолжительна, мы вынуждены признать свою ограниченность. Физическое страдание поразительно отчетливо показывает нам абсолютную реальность, согласно которой каждый из нас обитает в теле, обреченном на смерть. Поскольку большинство из нас пытается не думать о болезни, а иногда даже пренебрегает ее признаками, то бывает трудно допустить или принять болезнь, когда она происходит. Болезнь не дает нам действовать, как прежде, замедляет темп нашей жизни, делает ее более трудной, и тогда нам кажется, что наша жизнь бессмысленна и бесцельна. Если болезнь усиливается, мы вынуждены искать ответы на трудные, чаще всего безответные вопросы: «Отчего эта болезнь поразила меня?» или «Отчего это происходит со мной именно теперь?» Часто болезнь сопровождают гнев, уныние, одиночество, безнадежность, обида и смятение. Вот почему душепопечение физически больных и их семей становится большим испытанием для христианских душепопечителей.

Библия и физические болезни

Тема болезни проходит сквозь все Священное Писание. Физические страдания Мариам, Наамана, Навуходоносора, новорожденного ребенка Давида, Иова и многих других ясно изложены как в Ветхом, так и Новом Завете. Иисус, оказавшись на земле, придавал настолько важное значение заботе о больных, что около одной пятой части Евангелий посвящено теме исцеления¹¹²⁴. Господь поручил ученикам продолжить данное служение исцеления¹¹²⁵; также и в Книге Деяний читаем о том, как ранняя Церковь заботилась о страдавших телесными недугами.

Особое внимание, которое Библия уделяет телесным недугам, приводит к определенным заключениям; они могут оказать пользу в работе христианского душепопечителя.

1. Болезнь — это часть жизни. Очень немногие, если таковые вообще имеются, проживают жизнь, не перенося болезней. Болезнь, по всей вероятности, поразила весь род людской вследствие грехопадения, и с тех пор люди знают, что значит быть больным. Библия не пытается ставить диагнозы, классифицировать или приводить систематические перечни симптомов душевных и телесных заболеваний. Между тем прямо или косвенно здесь даются сведения, которые касаются алкоголизма, слепоты, бешенства, глухоты, немоты, дизентерии, эпилепсии, лихорадки, кровотечения, расстройства желудка, немоги, воспаления, безумия, проказы, паралича, дефектов речи и множества других болезней. Имеется в виду, что каждая

1122 Пс. 138:14.

1123 О некоторых христианских взглядах относительно человеческого тела см.: Paul Brand and Philip Yancey, *Fearfully and Wonderfully Made* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1980); Paul Brand and Philip Yancey, *In His Image* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984); Mark P. Cosgrove, *The Amazing Human Body* (Grand Rapids, Mich.: Baker Book House, 1987); Gary R. Collins, *Your Magnificent Mind* (Grand Rapids, Mich.: Baker Book House, 1985).

1124 См.: Morton T. Kelsey, *Healing and Christianity* (New York: Harper & Row, 1963), 54.

1125 Мк. 6:7–13; Мф. 10:5–8; Лк. 9:1,2,6.

из этих болезней вызывает психологический, а также физиологический стресс, и, похоже, нужно относиться к болезни как к составной части жизни в этом мире.

2. Забота, сострадание и исцеление важны для христиан. Иисус учил и словом и делом, что болезнь, сколь бы очевидной она ни была, представляет собой явление нежелательное. Он проводил много времени, исцеляя больных¹¹²⁶; Он побуждал других делать то же самое и подчеркивал значение сострадательной заботы в отношении тех, кто терпел нужду и страдал различными болезнями. Даже чаша воды, поданная жаждущему, могла засчитаться как доброе дело. Иисус указал, что помочь больным — значит послужить Ему Самому¹¹²⁷. В другом месте верующих наставляют молиться о больных и помогать им практически¹¹²⁸. Вот почему христиане обязаны проявлять заботу о тех, кому нездоровится.

3. Болезнь, грех и вера не обязательно связаны друг с другом. Когда Иов утратил свое семейство, имущество и здоровье, три благоразумных, но малоэффективных утешителя пытались доказать, что его проблемы были следствием греха. Однако же Иов считал, что болезнь не всегда возникает вследствие индивидуального греха, — именно об этом ясно говорит Иисус (см.: Ин. 9)¹¹²⁹. Всякая болезнь в конечном счете возникает вследствие грехопадения. Иногда физическая болезнь и личный грех действительно бывают связаны, однако нам не дано решать, являются или нет конкретные случаи болезни результатом греха больного человека¹¹³⁰.

Давайте обратимся к чудесам исцеления, описанным в Новом Завете. Иногда людям становилось лучше, поскольку они лично верили в то, что Христос исцеляет. Хороший пример тому — женщина, страдавшая кровотечением¹¹³¹. Однако бывало и так, что веру имел не сам больной, а другой человек. Например, родители, которые посетили Иисуса и рассказали Ему о больных детях, а потом убедились в том, что их дети поправились¹¹³². В Гефсиманском саду ухо раба исцелилось, хотя никто из людей не имел веры, кроме Иисуса. И наоборот, был человек, имевший великую веру в Христа, — Павел, которому дано было «жало в плоть», не оставлявшее его никогда. Были и такие, которые не имели никакой веры и никакого исцеления¹¹³³. Отсюда ясно, что люди болеют не обязательно по причине индивидуального греха или из-за отсутствия веры¹¹³⁴.

Библия не поддерживает тех христиан, которые объявляют больных людей неугодными Богу или неверующими. Бог никогда не обещал исцелить все болезни человека в этой жизни, так что неверно и жестоко учить, что мгновенно исцеляется лишь тот, в ком сильна вера.

4. Болезнь поднимает ряд трудных и жизненно важных вопросов о природе страдания. В классической книге о страдании¹¹³⁵ К. С. Льюис обобщил два главных вопроса, встающих перед всяким страдающим. Эти вопросы часто поднимаются и по ходу душепопечения. Если Бог благ, почему Он допускает страдания? Если Он всемогущий, почему Он не отменит страдания? Было написано множество томов, чтобы ответить на эти

1126 Эти исцеления свидетельствовали о Его власти над сатаной и о мессианском служении.

1127 Мф. 25:39,40.

1128 Иак. 5:14–16.

1129 См. особенно: Ин. 9:2,3 и Лк. 13:1–5.

1130 Мф. 9:2–6; 1 Кор. 11:29,30.

1131 Мф. 9:20,21.

1132 Мк. 7:24–30; 9:20–27; Мф. 9:18,19, 23–26.

1133 Мф. 13:58.

1134 Понятно, что в этом вопросе со мной согласятся не все. В чем-то иную (подчас противоположную) точку зрения см.: John Wimber and Kevin Springer, *Power Healing* (New York: Harper & Row, 1987).

1135 C. S. Lewis, *The Problem of Pain* (New York: Macmillan, 1962).

вопросы¹¹³⁶, но, похоже, нашему ограниченному разуму никогда не постичь причины страдания.

Для большинства из нас боль и страдание не имеют никакого смысла. Мы делаем все возможное, чтобы ослабить боль свою и других, и молим избавить нас от страданий. Библия слегка приподнимает завесу, когда учит, что страдание удерживает нас в смирении, совершенствует нашу веру, уподобляет нас образу Христа, учит нас о Боге и производит в нас терпение, зрелость, постоянство и верный характер. Страдание также учит нас проявлять большую сострадательность и любовь к людям¹¹³⁷.

У меня есть друг, в прошлом студент–семинарист. Ему пришлось оставить занятия, так как у него был обнаружен рак в запущенной стадии. К удивлению лечащих врачей и благодарной радости молившихся за него, мой друг поправился и в итоге стал капелланом в большой больнице, где ныне во всякий день печется о душах больных и их домочадцев. Собственное страдание дало ему возможность лучше понимать страдания ближних.

Страдание не всегда соответствует подобной ясной и благородной цели. Душепопечители чаще призваны оказывать помощь страдающим людям, хотя сами никогда не испытывали на себе таких страданий.

5. Серьезная болезнь нередко ставит человека перед проблемой права на смерть.

По причинам, не совсем понятным, некоторые люди иногда «теряют связь» с жизнью и умирают, даже не будучи при этом больными. Для них здоровая сердечно–сосудистая система менее важна, чем вывод, к которому они приходят: больше не стоит жить¹¹³⁸.

Чаще всего, однако, у людей развиваются такие серьезные, тяжелые и длительные болезни, что им хочется умереть, но умереть они не могут. Именно эти люди молят о смерти и побуждают своих врачей и родственников отключить все системы жизнеобеспечения, отказываясь при этом от пищи. Просьбы «помогите покончить с собой», которых становится все больше и больше, и уступчивость некоторых сострадательных родственников и медицинского персонала вызвали среди юристов и медиков неоднозначную реакцию. Этот спор некоторые христиане пытаются игнорировать, а некоторые богословы считают бессмысленным, поскольку они не находят в Священном Писании каких–либо ясных, недвусмысленных указаний. Проблема осложняется наличием законов, вводящих в заблуждение. В настоящее время несколько стран приняли сторону одной европейской державы, в которой легально допускается назначение препаратов, ускоряющих наступление смерти. Соединенные Штаты и другие страны тоже движутся в этом направлении¹¹³⁹.

Христианскому душепопечителю приходится решать подобные проблемы. Христиане считают, что жизнь дана Богом и взять ее может только Он. Против эвтаназии (это слово, которое в современных дебатах стараются не употреблять) выступают все, считающие человеческую жизнь ценностью. Конечно, не может быть никакой библейской поддержки тем, кто считает, что можно сделать «черный укол», ускоряющий смерть по желанию больного; или уморить голодом больного лишь потому, что за ним трудно ухаживать; или позволить медикам отключить аппаратуру, поддерживающую жизнедеятельность органов умирающего, лишь потому, что тот пребывает в коматозном состоянии или если наступила

¹¹³⁶ В дополнение к труду Льюиса (примеч. 14) см.: Yancey, *Where Is God When It Hurts?* —, Edith Schaeffer, *Affliction* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1978); Billy Graham, *Till Armageddon: A Perspective on Suffering* (Waco, Tex.: Word, 1981); Douglas John Hall, *God and Human Suffering* (Minneapolis: Augsburg, 1986).

¹¹³⁷ 2 Кор. 2:7–10; 1 Пет. 1:6,7; Рим. 8:28; Евр. 12:11; Пс. 118:71; Иак. 1:2–4; Рим. 5:3–5.

¹¹³⁸ Robert Bobrow, "The Choice to Die", *Psychology Today* 17 (June 1983): 70–72.

¹¹³⁹ Charlotte Low, "The Presumption of a Right to Die", *Insight* 3 (28 December 1987 — 4 January 1988); см. также: "The Right to Die", весь номер *Journal of Christian Nursing* 2 (Fall 1985). Личное мнение см.: Dorothea Marvin Nyberg, *Should We Allow Mother to Die?* (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1988).

смерть его мозга. И все же, используем ли мы всякую доступную техническую и медицинскую возможность, чтобы оставить жить и болеть тех, кто в прошлом умер бы естественным путем? На подобные вопросы простых ответов нет, но христианские душепопечители должны знать об этих и связанных с ними проблемах здравоохранения, возникающих во время серьезной физической болезни.

Причины болезней и родственных проблем

Болезни, как известно каждому, возникают от самых разнообразных причин. Контакт с вирусами, а также растениями и животными, переносчиками болезней, плохое питание, недостаток физических упражнений или должного ухода, ранения, наследственные дефекты, употребление вредных веществ (например, наркотиков и ядов), дряхлость или дегенерация телесных органов и воздействие экстремальных температур — вот некоторые из наиболее очевидных болезнетворных агентов. Именно эти и подобные им факторы стремятся обнаружить и лечить врачи, особенно в тех случаях, когда симптомы заболевания налицо.

Болезнь означает много больше, чем просто сбой в функционировании организма. Она несет с собой разнообразные психологические и духовные реакции, которые беспокоят врачей, а также душепопечителей-немедиков¹¹⁴⁰. Многие из этих психологических и духовных реакций, в том числе и перечисленные ниже, усугубляют физическое страдание, задерживая или препятствуя исцелению.

1. Переживание боли. Имеются большие индивидуальные различия в том, как люди переживают боль, как реагируют на страдание, а также в интенсивности и продолжительности боли. Боль интенсивная и кратковременная (подобная той, какую испытываешь в кресле стоматолога) отличается от грызущей, нескончаемой боли некоторых раковых больных. С болью понятной и известной своим кратковременным течением (подобно головной боли) справляются иначе, чем с болью хронической или не диагностированной.

Согласно медицинским исследованиям, люди отличаются по степени осознания боли и болевой терпимости. Есть основания думать, что эти психологические реакции в значительной мере не обусловлены серьезностью болезни. Один исследователь обнаружил, к примеру, что воины, раненные в сражении, меньше жаловались на боли (некоторые из них с серьезными ранами о боли вообще не говорили) и нуждались в снятии боли меньше, чем гражданские лица, получившие аналогичные раны. Различие проявилось в том, как воспринималось ранение. У гражданских лиц это вызывало досаду, а воинов, наоборот, радовало, поскольку они остались в живых и были в безопасности¹¹⁴¹.

Одни люди ощущают незначительную боль даже во время серьезной болезни; другие говорят о сильнейшей боли, даже когда у них не определяется никакой органической патологии. Одни отрицают свою боль и стараются ее не замечать; другие, кажется, чуть ли не упиваются болью. Хотя подобные различия могут частично объясняться действием биологических факторов, многие из индивидуальных различий в болевой терпимости связаны с личным отношением к боли, с культурными и семейными традициями, прошлым опытом, связанным с переживанием боли, индивидуальными ценностями и религиозными убеждениями. Одни люди, например, стоически веруют в то, что боль является признаком слабости, другие в то, что боль надлежит принимать как нечто допущенное Богом. Третьи

1140 Психологов в последние годы, напр., стали больше привлекать в систему здравоохранения; см.: A. G. Bu^lstein and S. Loucks, "The Psychologist as Health Care Clinician", in *Handbook of Clinical Health Psychology*, ed. T. Millon, C. Green, and R. Meagher (New York: Plenum Press, 1982): 175–189.

1141 См.: Troy L. Thompson, "Chronic Pain", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*/IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams^a and Wilkins, 1985), 1212–1215.

находят, что уровень боли напрямую связан с уровнем тревожности. Когда людей тревожит боль, тревожное ожидание в свою очередь способно усугублять как болезнь, так и боль, которую чувствуешь.

Эти различия не обязательно хороши или плохи. Развитая способность переносить боль, например, не является признаком силы, как не является признаком слабости и низкий уровень болевой терпимости. Душепопечители обязаны понимать и принимать эти различия, так как они влияют на эмоции больного, его реакции, прогноз излечения и отклик на душепопечение.

2. Стресс и чувство беспомощности. Нелегко быть больным, особенно когда происходит смена установившегося жизненного ритма, если мы не понимаем, что происходит с нашим организмом, или не знаем, когда поправимся, если вообще поправимся. Если мы больны так, что вынуждены обращаться за медицинской помощью, то мы попадаем в руки незнакомых людей, и некоторые из них проявляют скорее равнодушие и черствость, чем сострадание и чуткость¹¹⁴².

Соматические больные, особенно госпитализированные, испытывают ряд психологических стрессов.

1) Утрата контроля. Страшно утратить, даже временно, физическую силу, живость ума, контроль над деятельностью желудочно-кишечного тракта или мочевого пузыря, речи, движений и способность регулировать эмоции. Еще больше падает дух больного человека, если в больничной палате он не может побыть один.

Все это разрушает миф о том, что «мы сильны, независимы и самостоятельны; что наши тела неразрушимы; что мы способны управлять окружающим миром и подчинить себе свою судьбу»¹¹⁴³. Всякий раз, когда люди заболевают, они вынуждены отказаться от этих представлений. Физически больной должен исполнять назначения врача. Ему велят принимать конкретное лекарство в конкретное время. Он должен пассивно подчиняться разнообразным диагностическим и лечебным процедурам. В больнице человеку говорят, когда ему идти спать, когда просыпаться, когда и чем питаться. Иногда человек нуждается в помощи, чтобы принять ванну. Короче говоря, к больному относятся как к младенцу, а иногда ему нужны подгузники и няня. Считается, что взрослые не должны действовать как младенцы, так что больному не пристало предъявлять чрезмерные требования или «особо огорчаться»¹¹⁴⁴.

2) Вынужденное подчинение. Если мы так больны, что нуждаемся влечении, то, надо полагать, нам придется доверить свою жизнь и тела незнакомым людям, с которыми раньше мы не поддерживали никаких близких отношений и о компетентности которых судить не можем. Это пугает и смущает. Страшно также довериться тем, кто распоряжается теперь твоим телом: делает инъекции, оперирует или удаляет части твоего тела.

3) Страх утраты любви, одобрения и близости. Болезнь отдаляет нас от друзей и нарушает обычные связи. Во время госпитализации больной разлучается с близкими людьми и вещами именно тогда, когда они необходимы ему больше всего. Если болезнь или ранение физически уродуют больного, вынуждают снизить жизненный темп или делают пассивно зависимым от других, то появляется страх, что близкие больше не будут проявлять любви

¹¹⁴² Один пастырский душепопечитель заметил, что медицинский персонал нередко начинает свой трудовой путь с установки на сострадание, но со временем отходит от этого, в значительной мере с целью защититься от мучений и страданий больных людей; см.: Gerald Fath, "Pastoral Counseling in the Hospital Setting", in *Clinical Handbook of Pastoral Counseling*, ed. Robert J. Wicks, Richard D. Parsons, and Donald E. Capps (New York: Integration Books/Paulist Press, 1985), 349–359.

¹¹⁴³ James J. Strain and Stanley Grossman, *Psychological Care of the Medically III* (New York: Appleton–Century–Crofts, 1975), 25; см. также: Keith A. Nichols, *Psychological Care in Physical Illness* (Philadelphia: Charles Press, 1984).

¹¹⁴⁴ Ibid.

или уважения. Иногда у больного появляется желание, чтобы его посетили люди, способные проявить заботу, подарить надежду; или, наоборот, чтобы никто не приходил навещать его и видеть в подобном состоянии.

4) Вина и страх наказания. Болезнь или несчастные случаи часто заставляют людей думать, что их страдание — это наказание за предыдущие грехи или слабости. Как мы уже говорили, такой была точка зрения утешителей Иова, и с тех пор тысячи и тысячи людей придерживаются такого мнения. Человека, который пребывает в болезни долгие часы и задается вопросом *почему*, могут одолевать угрызения совести, особенно если нет надежды на выздоровление.

3. Страх и депрессия. Страх боли или будущих осложнений, крайнее волнение из-за болезни, душевные страдания в связи с неуверенностью в завтрашнем дне, тревога о том, что можно проговориться под влиянием анестезирующего средства — вот некоторые из эмоций, которые заставляют многих людей испытывать во время болезни страх и уныние. Время от времени появляется гнев на себя, болезни, врачей, близких (включая членов семьи и душепопечителя) и Бога. При некоторых болезнях эти чувства усугубляются биохимическими сдвигами, происходящими в организме и изменяющими настроение¹¹⁴⁵.

Медикам уже давно известны широкие индивидуальные различия в реакции людей на свои болезни. Одни становятся угнетенными, испытывают чувство вины, занимаются самоосуждением, тревожатся, поскольку ощущают себя крайне беспомощными. Другие сердятся и придираются ко всем, особенно к врачам. Все это замедляет процесс лечения, а иногда ведет к дальнейшему усугублению болезни. Напротив, те больные, которые не падают духом и охотно мирятся с превратностями судьбы, часто выздоравливают быстрее. Если душепопечителю известны сведения подобного рода, он сможет лучше понять больных и помочь им и их семьям.

4. Влияние семьи. Когда человек заболевает, страдает его семья, больной понимает их страдания, и это отражается на самом больном¹¹⁴⁶. Перемены, наступающие в семейной жизни из-за болезни одного из членов семьи, материальные затруднения, проблемы с посещением больного в стационаре и нарушение интимных отношений между мужем и женой могут порождать напряженность, которая временами вызывает утомление, раздражительность и тревогу. От посещения членами семьи, надо полагать, больной должен чувствовать себя лучше, но иногда эти контакты только повышают уровень напряженности и ухудшают течение болезни.

В попытке утешить друг друга и избежать волнения, больной и члены семьи иногда отказываются обсуждать друг с другом свои реальные опасения и чувства, и в результате каждый страдает в одиночку, ожидая худшего, но притворяясь, что все идет хорошо и что исцеление не за горами. Вся эта ложь во благо — спектакль, в котором каждый играет свою роль, но почти никто не считает возможным обсудить проблемы.

Размышляя о болезни и смерти матери, Хенри Ноувен однажды написал письмо отцу в Голландию с выражением некоторых чувств, которые мы часто наблюдаем у наших подопечных. «Насколько труднее говорить сокровенные вещи друг другу, чем написать о них! — заметил Ноувен. — Я очень хорошо изучил свою склонность избегать, отрицать или подавлять травмирующую сторону жизни; это всегда ведет к физическому, умственному или духовному срыву»¹¹⁴⁷.

¹¹⁴⁵ Jimmie C. Holland et al., "Comparative Psychological Disturbance in Patients with Pancreatic and Gastric Cancer", *American Journal of Psychiatry* 143 (August 1986): 983–986.

¹¹⁴⁶ Это не зависит от возраста больного, но очевидно, что семья разрушается особенно интенсивно, если ребенок серьезно болен или изуродован; см.: John Bales, "Entire Family Touched by Childhood Illnesses", *APA Monitor* 18 (August 1987): 38.

¹¹⁴⁷ Henri J. M. Nouwen, *A Letter of Consolation* (San Francisco: Harper & Row, 1982), 28, 30.

Подобное отрицание может травмировать всю семью. Если это смертельная болезнь, последующее горе становится намного тяжелее, поскольку члены семейства упустили возможность открыто обсудить личные чувства до того, как любимый отошел в вечность¹¹⁴⁸.

Эти сведения, надо полагать, могут огорчить многих. Но в одних случаях у семьи нет никаких проблем, о которых мы говорили в этом разделе. Правда, нередко они проявляются в других случаях, а иногда их наблюдает только душепопечитель, между тем как ни сам больной, ни его семья их не видят. Итак, мы еще раз убедились в том, что страхи и угрозы способны влиять на лечение, на отношение пациента к болезни и даже оказать неблагоприятное воздействие на продолжительность лечения, а иногда под угрозой и вероятность исцеления.

Последствия физической болезни

Очень часто бывает трудно отделить последствия болезней от их причин. Боль, чувство беспомощности, эмоции и реакции семьи на болезнь — все это может быть как последствиями болезни, так и причинами новых физических проблем в адаптационный период. Многие реакции, например, вина или гнев, могут приводить к осложнениям болезни и вызывать увеличение органического страдания. Это ведет к еще большей вине или гневу, так что развивается механизм порочного круга.

Легко сосредоточиться на негативных последствиях болезни и не увидеть позитивных сторон. Согласно данным, полученным в результате исследования 345 мужчин, перенесших инфаркт миокарда, у людей, которые горько, и часто безосновательно, жаловались на свои болезни и обвиняли в них близких (говоря, например, о проблемах в семье или стрессах на работе), появлялась большая вероятность болезненных нарушений мышления и повторного сердечного приступа. Все обстояло по-другому с людьми, которые находили определенную пользу в своих сердечных приступах. Эти люди нередко пересматривали свои жизненные ценности и религиозные взгляды, трудились над тем, чтобы поправить свои межличностные отношения, пытались уменьшить стресс и проявлять большую заботу о своем теле. В результате среди них отмечалось «меньшее число повторных инфарктов миокарда и сравнительно более низкая смертность»¹¹⁴⁹. Вот почему последствия болезни не всегда бывают отрицательными.

И все же, к сожалению, последствия физических болезней бывают скорее отрицательными, чем положительными. Например, нередко отмечаются следующие реакции на болезнь, с которыми, возможно, придется иметь дело чуткому душепопечителю.

1. Защита и отрицание. Если болезнь бывает весьма неприятной, появляется тенденция отрицать ее серьезность, а иногда и ее наличие. Это так, когда болезнь, по всей видимости, является смертельной. Больные в таком случае, по крайней мере в течение определенного времени (а некоторые и до агонии), убеждают себя примерно так: «Я уверена, что мне поставили неправильный диагноз. Бог, конечно, излечит меня».

Читатели вводных курсов по психологии знакомы с защитными механизмами — убеждениями, которые позволяют человеку отрицать действительность и притворяться, что фрустрация или конфликт не имеют большой важности. Подобные приемы мышления встречаются очень широко. Они используются машинально, обычно без всякого обдумывания и часто даже без осознания работы каких-либо защитных механизмов. Цель их состоит в том, чтобы защититься от тревоги.

¹¹⁴⁸ Эта тема обсуждается в следующей главе; см.: Therese A. Rando, ed., *Loss and Anticipatory Grief* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1986).

¹¹⁴⁹ G. Affleck et al., "Causal Attribution, Perceived Benefits, and Morbidity after a Heart Attack: An 8-Year Study", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 29–35.

Было обнаружено множество защитных механизмов, многие из которых действуют у больных и членов их семей. Например, механизм *рационализации* проявляется в склонности находить оправдания («По всей видимости, они неправильно оценили результаты анализов»). Механизм *проекции* позволяет человеку переносить свои чувства гнева, страха или беспомощности на кого-то еще («Мои проблемы из-за врача, который хочет сделать меня несчастной»). Механизм *формирования реакции* — это тенденция показать противоположное тому, что человек чувствует на самом деле («Посмотри, мне стало лучше, я поправляюсь день за днем»). Защитный механизм *магического мышления* дает возможность человеку притворяться («Доктор, конечно же, вскоре найдет новое средство лечения»). Если защитный механизм под названием *репрессия* есть бессознательное упущение, то *подавление* — это преднамеренное упущение; оба механизма используются для того, чтобы вытеснить из сознания неприятную реальность. Подобные трюки бывают полезны, только когда дают нам некоторую форму, чтобы справиться с силами и приобрести знания, необходимые для совладания с действительностью. Если же механизмы защиты и отрицания функционируют постоянно, то больным или членам их семей, не обладающим объективной оценкой ситуации, впоследствии нередко приходится сталкиваться с грубой реальностью.

2. Уход от конфликта. Если человек болен, то он вынужден пользоваться услугами других людей. Однако для многих это не так просто. Слабые, непонятые, они видят в других угрозу своей независимости. В результате они уходят в себя, испытывают чувство жалости к себе и остаются в одиночестве.

3. Сопротивление и гнев. Некоторые пациенты начинают бороться. Так как бороться с болезнью нелегко, они направляют свой гнев на врачей, медсестер, членов семьи и других, включая душепопечителей. Таких пациентов часто характеризуют критика, жалобы, шумные протесты и требования оказать помощь; а это приводит в состояние фрустрации других больных.

4. Манипуляция. Некоторые люди всю жизнь пытаются контролировать других и управлять ими. Неудивительно, что, заболев, такие люди используют свою болезнь, чтобы управлять другими или добиваться внимания и симпатии.

5. Симуляция и ипохондрия. Болезнь иногда приносит выгоды, такие, например, как внимание и симпатия со стороны других, возможность бездельничать, свободу от ответственности и социально санкционированное разрешение находиться дома, не работать и поздно вставать. Некоторым людям в этом смысле нравится болеть. В результате они никогда не поправляются или предъявляют ряд жалоб, у которых нет никаких органических оснований и, соответственно, никакого радикального лечения.

Симуляцией называется «осознанный вымысел или преувеличение физических или психологических симптомов с целью получить материальную выгоду, в отличие от *преувеличения*, где преследуется цель играть роль больного»¹¹⁵⁰. Иногда симуляция бывает ограниченной по времени (например, у школьников, которые притворяются больными, чтобы остаться дома и избежать контрольной). В других обстоятельствах симуляция может быть более длительной (например, у рабочего, который прикидывается больным, чтобы получать соответствующую компенсацию). Подозрение в симуляции часто возмущает врачей и членов семьи, хотя в действительности нет эффективных методов, способных доказать, что «больной» симулирует, а врачи иногда просто опасаются судебных процессов, поскольку может выйти так, что они отказали в лечении «симулянту», который на самом деле был болен или имел ранение.

Ипохондрия также является мнимой болезнью, хотя при этом никаких осознанных попыток прикинуться больным не предпринимается. Ипохондрики склонны придавать чрезвычайное значение собственным недомоганиям и болезням, вот почему они ищут у себя физические симптомы, полагая, что даже малейший симптом указывает на болезнь. Если

1150 Stuart C. Yudofsky, "Malingering", in Kaplan and Sadock, *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1982–1985.

врачи не находят ничего патологического, ипохондрики сердятся, а иногда обращаются к другим врачам. «Не знаю, что случилось с медиками, — жалуется персонаж одного недавнего комикса, — я посетил в этом году двадцать врачей, и каждый из них сказал, что со мной все в порядке».

Согласно мнению одной группы врачей¹¹⁵¹, можно выделить несколько типов ипохондрических личностей. «Мазохистски-враждебная» личность, например, склонна сердиться на себя и на других. Некоторые из них жертвуют собой, служа другому человеку, а когда он умирает или уезжает, то сохранить равновесие они могут, только занимаясь своими предполагаемыми заболеваниями¹¹⁵². «Зависимо-прилипающая» личность, напротив, бывает менее гневлива и более пассивна. Такой человек часто пользуется симптомами, чтобы привлечь к себе внимание, установить отношения, приобрести чувство значимости.

Независимо от причин или характеристик следует понимать, что болезнь для некоторых людей является образом жизни. Это бывает (или не бывает) приятным для больного, но некоторые считают, что быть больным легче, чем жить без каких-либо жалоб на физическое недомогание.

6. Надежда. Иногда болезнь порождает у больных и членов их семей надежду. В известной книге «О смерти и умирании» психиатр Элизабет Кублер-Росс пишет, что всякий раз, когда больной перестает надеяться, он умирает¹¹⁵³. Даже серьезно больные люди, имеющие объективное представление о своем состоянии, подтверждают, что надежда поддерживает и стимулирует их, особенно в трудные времена. Душепопечители (медики и немедики) видят, что больным становится лучше, если имеются хотя бы проблески надежды. Здесь не имеется в виду то, что врачи и другие должны скрывать истину о состоянии больного. Это значит, как пишет Э. Кублер-Росс, «мы разделяем их надежду на то, что может произойти нечто непредвиденное: наступит улучшение, они проживут больше, чем ожидается»¹¹⁵⁴. У христианина есть великая надежда на то, что любящий Бог, властелин вселенной, позаботится о нем, как в настоящем, так и в грядущей вечности.

Душепопечение и физические болезни

«Разве не интересно, — заметил как-то Чарлз Колсон, — что Иисус не занимал в храме никакого служебного помещения и не сидел там, в ожидании людей, нуждающихся в Его советах? Вместо этого Он шел к ним — в дома наиболее печально известных грешников, в места, где Он, вероятнее всего, встретит слепых, больных, нуждающихся, изгоев общества»¹¹⁵⁵.

Инициативу в душепопечении больных душепопечитель нередко должен брать на себя. Покидая свой кабинет, хорошо не упускать из виду основных принципов, которые относятся ко всякому душепопечению: сердечность, искренность и способность сочувствовать; умение терпеливо выслушивать и подводить больного (без побуждений) к разговору о его страхах, тревогах, раздражении, болезни, семье, перспективах и тому подобное; конфиденциальность и принятие, понимание и сострадание без лишней сентиментальности и снисхождении. В отличие от физически здоровых людей больные нередко более чувствительны именно к этим личностным качествам душепопечителя.

1151 Strain and Grossman, *Psychological Care of the Medically III*, 83–91.

1152 Растет число фактов, свидетельствующих о том, что люди, длительное время ухаживающие за больными, также нуждаются в заботе; см.: Tori DeAngelis, "Longterm Caregivers Need Some Care, Too", *APA Monitor* 18 (January 1988): 31.

1153 Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Macmillan, 1969).

1154 Ibid., 123.

1155 Charles W. Colson, *Loving God* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1983), 192.

В дополнение к основным принципам душепопечения имеются конкретные вопросы, о которых следует помнить, занимаясь душепопечением физически больных и тем, кто ухаживает за ними.

1. Оцените собственные установки и потребности. Если человеку поставлен диагноз смертельного заболевания, врачи, священнослужители и даже члены семьи невольно отстраняются от больного и оставляют его наедине с проблемой. Как выяснилось, лучшими душепопечителями в подобных ситуациях оказываются нянечки, веселые и регулярные посетители, желающие выслушать и поговорить.

Это грустное наблюдение указывает на тот факт, что большинству из нас не нравится сталкиваться с болезнями, особенно серьезными, так что мы старательно избегаем больных людей. Быть может, мы воспринимаем это как угрозу, поскольку эти люди напоминают, что все мы можем заболеть. Возможно, мы чувствуем себя неудобно, поскольку не знаем, о чем с ними говорить, как реагировать на гнев и уныние больных или чувствуем себя неспособными ответить на их трудные вопросы, такие, как «Почему я?» или «Вы думаете, я умру?» Вид тяжелобольных, возможно, с физическими уродствами, увешанных трубками и другими медицинскими приспособлениями, может озадачивать, стеснять душепопечителя, а иногда приводить и к непроизвольным реакциям, которые немедленно обнаруживаются больными.

Чем чаще некоторые душепопечители сталкиваются с болезнью, тем легче им бывает общаться с больными. Если душепопечитель сам болел в прошлом, он способен лучше понимать больных в настоящем. Такое происходит не всегда, так что некоторые из нас так никогда и не привыкают к больницам и болезням. Если это так, то такому душепопечителю следует выделить какое-то время (быть может, прямо сейчас, не читая дальше), чтобы обдумать причины появления подобного дискомфорта в присутствии больных. Понимание собственных установок в отношении болезни и физически больных людей может помочь стать более эффективным душепопечителем. Главным во всем этом является молитва и духовная подготовка к душепопечению. Так как христианам поручено заботиться друг о друге¹¹⁵⁶, то мы, конечно, можем просить, чтобы любящий Бог дал и нам способность и чуткость быть любящими.

2. Изучите определенные основные принципы посещения больных. Иногда заниматься душепопечением легче, находясь в знакомых стенах, например, в своем кабинете. Из-за физических ограничений у наших подопечных не всегда есть возможность приходить к нам, так что нам, вероятно, придется идти к больным самим. Посещение физически больных требует соблюдения определенных общепринятых правил, о которых душепопечитель должен знать и помнить¹¹⁵⁷.

3. Узнайте о чувствах и заботах подопечного. Навещая больного, посетители иногда стараются избегать трудных тем. Возможно, они думают, что легкий разговор рассеет волнение больного, или боятся, что больной попытается задать эмоциональные вопросы. Одни посетители говорят о чем угодно, только не о самом больном и его болезни, именно потому, что сами весьма смущены. Другие, ощущая весь ужас случившегося, превращают свое посещение в мучительный самоанализ больного. Между тем, третьи говорят с восторженным видом о чудесах и исцелениях, явно пренебрегая реалиями настоящей болезни.

Следует усвоить некоторые правила посещения больных:

- Ваши посещения должны быть частыми, но непродолжительными.
- Позвольте пациенту первому подать руку для рукопожатия.
- Стойте или сидите там, где больной может легко наблюдать за вами, — сбоку от кровати лучше, чем у ног.

¹¹⁵⁶ 1 Кор. 12:25,26.

¹¹⁵⁷ См. также: Dennis Saylor, *A Guide to Hospital Calling* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1983).

- Пусть больной говорит, о чем хочет, а вы внимательно слушайте, пока он говорит.
- Используйте духовные христианские ресурсы: молитву, Священное Писание, обнадеживающие комментарии и т. д. Будете ли вы молиться вслух, должно определяться Святым Духом и ситуацией — конкретным больным, его духовным состоянием, присутствующими людьми и т. д. Предложите вознести молитву Господу, не спрашивая, хочет ли этого больной; сама молитва должна быть краткой.

- Предусмотрите ряд профилактических мероприятий против инфекционных болезней.
- Оставьте больному соответствующие религиозные материалы.
- Анализируйте свои посещения, чтобы определить, как можно улучшить их в будущем.
- Если больной находится дома, то созвонитесь с ним, чтобы договориться об удобном времени посещения. Старайтесь звонить, когда появится время для личной беседы.

- Если больной находится в стационаре, зайдите в регистратуру, представьтесь и удостоверьтесь, что вы можете посетить больного. Не входите в комнату с закрытой дверью или с надписью «Посторонним вход воспрещен». Попробуйте позвонить, если рядом нет других посетителей.

Вам следует:

- Быть дружелюбным и веселым.
- Обнадеживать и утешать.
- Помогать больному отвлечься от тяжелых мыслей.
- Признавать, что тревога, уныние, чувство вины, расстройств и неуверенность могут иметь место.
- Свидетельствовать о Божьей любви и заботе. Обещать, что вы станете молиться о больном на протяжении его болезни — и претворять свое обещание в жизнь.

Не следует:

- Говорить неестественным голосом.
- Вспоминать о собственных болезнях в прошлом.
- Вынуждать больного говорить. Ваше молчаливое присутствие может взволновать больного.
- Обещать, что Бог излечит больного. Иногда по Божьей премудрости болезнь должна остаться.
- Посещать, когда больной чувствует себя особенно плохо.
- Громко говорить.
- Садиться на кровать или опираться на нее.
- Посещать во время приема пищи.
- Шептать что-то членам семьи или медицинскому персоналу, находясь в зоне видимости больного.
- Делиться сведениями о диагнозе.
- Подвергать сомнению сведения больного о его страданиях.
- Советовать членам семьи больного, какие решения стоит принимать по тем или иным медицинским вопросам, — они должны решать их самостоятельно.
- Критиковать больницу, лечение или врачей. Разглашать информацию о больном после своего посещения.

Душепопечители должны избегать всех этих крайностей. Следует понять то, что временами больные настроены говорить о своих чувствах и тревогах, но иногда предпочитают говорить о чем-то ином. Как и в остальных типах душепопечения вам придется заслужить право быть помощником. Иногда можно поставить жизненно важный вопрос и получить холодный или уклончивый ответ, ясно указывающий на то, что этот человек не хочет делиться с вами своими личными проблемами. В этой ситуации не стоит

стараться разговаривать этого человека. Лучше показать свою заинтересованность в нем, свое желание прийти к нему по первому зову, убедить его, что вы уважаете право человека на частную жизнь, и быть чутким к тем вопросам, которые вы или больной, возможно, поднимете в дальнейшем.

1) Страх. Необходимо выяснить, не испытывает ли физически больной человек или кто-то из его семьи те или иные страхи, описанные в этой главе? Нет ли дополнительных страхов, которыми больной может поделиться? Действительно ли эти страхи основаны на реальных фактах, или на самом деле они необоснованны? Страхи следует изложить, обсудить, оценить, а не пытаться отмахнуться от них даже в том случае, когда душепопечитель полагает, что они иррациональны. Молитесь с подопечным о его страхах и просите Бога даровать ему душевный мир и покой даже в тяжелом состоянии.

2) Жалость к себе. Когда человек болен, когда он вынужден сбавить жизненный темп, а иногда и остаться в одиночестве, у него появляется много времени подумать о сложившихся обстоятельствах. Часто он сбивается на мысли о том плохом, что принесла болезнь, или о жизни вообще, и все это может порождать жалость к себе. Отсюда могут возникнуть дополнительные проблемы: скука, одиночество и физическая болезнь порождают жалость к себе; жалость — гнев и уныние, а это в свою очередь — еще большую жалость к себе, что весьма негативно сказывается на лечении.

Жалость к себе и глубокое раздумье некоторое время могут быть даже приятны. Такие установки способны вызвать симпатию у близких или чувство праведного негодования в отношении превратностей жизни. Однако если подобные установки сохраняются, человек со временем становится озлобленным¹¹⁵⁸, что может отталкивать от него близких.

Если человек охвачен жалостью к себе, мягко укажите ему на это. Больной может отреагировать гневом, но душепопечителю, оставаясь принимающим и понимающим, следует сохранить твердость. Помогите подопечному поразмышлять о положительных и отрицательных сторонах жизни. Может быть, что-то хорошее есть и в болезни?¹¹⁵⁹ Может быть, болезнь несет с собой более объективное восприятие существующей ситуации? Призывайте подопечного молиться, исповедуя горечь перед Богом и прося Его о прощении и руководстве. После этого бывает полезно обдумать все, что можно *предпринять*, чтобы примириться с неизбежным. Признайте, что лучшее решение пока может состоять в отдыхе, который предоставляет организму время для физического возрождения. Скажите также о том, что во время болезни может произойти переоценка жизненных ценностей и появится время, которое можно будет посвятить общению с Богом.

3) Гнев. Гнев не всегда бывает неправильным или губительным, однако, сопровождая болезнь, он нередко влияет на состояние больного, даже когда сам больной и не знает о его существовании. Замкнутость, негативная оценка действий родственников или больничного персонала, пренебрежение другими в палате, требование особого внимания к своей персоне или особого лечения, капризы и постоянные жалобы, депрессия, отказ молиться — все это может быть завуалированным свидетельством гнева, направленного против Бога, самого себя и близких. Если гнев подавляется или отрицается, устранить его невозможно. После молитвы к Богу с просьбой о Его содействии, можно побудить подопечного попытаться освободиться от своего гнева с честью, приняв как данность, что гнев существует; подопечному следует обсудить этот факт с душепопечителем, исповедать его перед Богом и просить о Его помощи, чтобы совладать с гневом и не позволять ему управлять больным.

4) Скорбь. В старом гимне говорилось, что христианам не пристало унывать, так как им есть на Кого надеяться:

Искушение ль нас тревожит, пытки ль тяжки для кого,
Каждый пусть из нас возложит скорбь свою всю на Него.

1158 Это, в свою очередь, порождает другие проблемы; см.: Евр. 12:15.

1159 См.: Vernon J. Bittner, *Make Your Illness Count* (Minneapolis: Augsburg, 1976).

Он один среди вселенной может свет средь тьмы
пролить;
Лишь Христос один мгновенно может горе облегчить.

Ситуации, лишаящие нас мужества, должны побуждать к молитве и показывать, «что за Друга мы имеем», однако, как мы отметили в главе 8, не стоит приходить к сомнительному заключению о том, что скорбь есть грех. Многие не хотят признавать своих скорбей и не желают говорить о том, что приводит их в уныние. И тогда душепопечитель может показать, что «нет никаких возражений против скорбей в течение определенного времени». Помогите подопечным понять это и сделать все посильное, чтобы реалистически решать проблему источника скорби.

5) Вина. Больных следует поощрять выражать свое ощущение вины, исповедовать грехи и бессилие перед Богом и ближними¹¹⁶⁰ и переживать радость познания Божьего прощения. Душепопечителю придется показать некоторым больным, что чувство вины, каким бы реальным оно ни было, возникает на основе ложных умозаключений и предположений о прошлом поведении и о том, как относится к людям Бог.

6) Боль. Согласно статистике, только в Соединенных Штатах Америки около 80 миллионов человек страдают от постоянной боли¹¹⁶¹. Как и следовало ожидать, основными причинами этой упорной, постоянной боли являются хронические заболевания, которые некоторые люди должны учиться принимать и существовать с ними до конца жизни¹¹⁶². Накапливаются научные данные, которые показывают, что одним из существенных компонентов феномена боли является психологический. Например, известно, что тревога усиливает боль. Опыт многих специализированных клиник¹¹⁶³ показывает, что люди, страдающие хронической болезнью, нередко могут научиться контролировать свою боль, а иногда и устранять ее, изменяя свои установки, восприятие и поведение¹¹⁶⁴.

7) Трудные вопросы. Хотя больные люди не всегда говорят, что думают, многие из них отчаянно бьются над такими вопросами: «Почему я страдаю от такой боли?»; «Почему это случилось именно со мной?»; «Что будет со мной и моей семьей, если я не поправляюсь?»; «В самом ли деле доктора знают, что делают?»; «Действительно ли медперсонал этой больницы заботится о таких стариках, как я, или они пренебрегают нами и считают, что

¹¹⁶⁰ 1 Ин. 1:9; Иак. 5:16.

¹¹⁶¹ Elizabeth Stark, "Breaking the Pain Habit", *Psychology Today* 19 (May 1985): 31–36.

¹¹⁶² О том, как помогать людям жить с хронической болезнью и неотступной болью, см.: Cheri Register, *Living with Chronic Illness: Days of Patience and Passion* (New York: Free Press, 1987); and Kenneth A. Holyroyd and Thomas L. Creer, *Self-Management of Chronic Disease: Handbook of Clinical Interventions and Research* (San Diego: Academic Press, 1987). В отношении специализированного лечения см.: Paul Karoly and Mark P. Jensen, *Multimethod Assessment of Chronic Pain* (New York: Pergamon, 1987).

¹¹⁶³ Эти боли отличаются, и при лечении их используются разнообразные медицинские и немедицинские методы. Советуйте своим подопечным просить своих лечащих врачей рекомендовать им специальные клиники. Если у вас нет возможности уточнить адреса этих клиник, попробуйте написать для получения рекомендации по адресу: Emory Pain Control Center, 1441 Clifton Road, N.E., Atlanta, Ga. 30322;

Pain Treatment Center, Johns Hopkins Hospital, Meyer Building, Room 279, Baltimore, Md. 55902; or Pain Treatment Center, Scripps Clinic and Research Foundation, LaJolla, Calif. 92037.

¹¹⁶⁴ R. A. Sternbach, ed., *The Psychology of Pain* (New York: Raven Press, 1978); см. также: S. Y. Tan, "Cognitive and Cognitive-Behavioral Methods for Pain Control: A Selective Review", *Pain* 12 (1982): 201–228.

надежды на выздоровление пожилых больных нет никакой?»; «Пока я болен этой серьезной болезнью, как быть с моим половым влечением и неудовлетворенностью?»¹¹⁶⁵

Над такими и подобными вопросами часто размышляют душепопечитель и домочадцы больных, не желая обсуждать их. Эти вопросы не следует слишком часто поднимать, если больной сам не ставит их. Но, напротив, если подопечный никогда не упоминает вопросов, подобных этим, то поднимать их душепопечитель обязан — предпочтительно в то время, если есть возможность спокойно, без суеты обсудить их с больным. Конечно, на эти вопросы не всегда легко ответить. Как мы убедились, Библия дает определенные ответы, но она учит и тому, что пути Божьи неисповедимы и мы не в силах понять их¹¹⁶⁶.

Также трудно постичь проблему смерти и обсуждать ее. Билли Грэм пишет о «заговоре молчания», который заставляет большинство людей (включая медперсонал) избегать и простого упоминания о возможной смерти, чтобы не подорвать морального духа больного, а также не поднимать слишком неудобных для обсуждения вопросов. Грэм цитирует одного автора, который пришел к выводу, что «большинство больниц в нашей стране отличают, по крайней мере, две особенности: они стараются скрывать от больного тот факт, что он может умереть, а когда роковое время наступает, его изолируют от семьи и друзей»¹¹⁶⁷. Иногда больной погружается в эйфорию, и это не дает честно обсудить приближение смерти; он уходит от размышлений о том, как его семья справится с этой утратой и где больной окажется в вечности.

Иногда кто-либо из родственников больного может спросить у вас, надо ли говорить больному правду о серьезном или смертельном диагнозе. Этот вопрос часто обсуждают, однако многие врачи согласятся с Э. Кублер-Росс, что большая часть больных ощущает истину еще прежде, чем им скажут. Откровенное, честное и заботливое изложение диагноза дает возможность сохранить доверие больного. Если это сопровождается неторопливым обсуждением ситуации, подопечный может выразить свои чувства, принять помощь, чтобы привести практические и финансовые дела в порядок, попрощаться с близкими, разрешить напряженные межличностные отношения и убедиться в примирении с Богом.

4. Поощрять принятие решения. У физически больного человека может сформироваться установка на бездеятельность и меланхолические размышления. Такая установка препятствует исцелению и делает жизнь несчастной. Душепопечитель может мягко противостать подобным установкам, помогая людям сформировать более сбалансированные взгляды на ситуацию в настоящем, и вести их к принятию реалистических решений в отношении будущего. Некоторым больным предстоит жить с постоянными ограничениями и затруднениями, но даже так они могут жить полноценной жизнью, используя все свои способности, компетентность и оставшиеся ресурсы физических сил.

5. Вселять надежду. Христианин признает, что серьезная болезнь и даже сама смерть еще не означают конца осмысленного бытия. В основании христианской веры лежит надежда. Надежда превышает простое ожидание чуда, сотворенного Богом. Надежда — это убежденность в том, что Бог, живой и всевластный, управляет всем мирозданием; и мы можем уповать на то, что Он исполнит то, что в конечном счете будет наилучшим для нас¹¹⁶⁸. Часто за этим наилучшим стоит исцеление; иногда за этим стоят долгие годы страданий или немощи; в конечном же счете за этим стоит смерть и (для верующего) переход в вечную жизнь с Христом. Гнев, фрустрация и досада почти всегда приходят вместе с серьезной болезнью, но им можно противопоставить надежду, которую мы имеем во Христе;

1165 Я не задумывался над этим последним вопросом, пока не появилась книга, в которой обсуждаются половые фрустрации у хронических больных; см.: Leslie R. Schover and Soren Buus Jensen, *Sexuality and Chronic Illness* (New York: Guilford, 1988).

1166 Рим. 11:33.

1167 Billy Graham, *Facing Death and the Life After* (Waco, Tex.: Word, 1987), 51.

1168 Евр. 11:1.

не надежду, которую несут некоторые основанные на чувствах фантазии о том, что может случиться, а упование, основанное на библейском учении о Боге и Его творении.

6. Помогать семье и медицинскому персоналу. Проблема, которая появляется у одного человека, редко не оказывает влияния на всю семью. Это особенно верно в том случае, когда член семейства заболевает, поскольку большинство вопросов, которые касаются больных, касаются и их семей. Кроме того, нарушается привычный уклад жизни, возникают материальные затруднения и временами проявляются отчаянные усилия по преодолению проблем, связанных с приближающейся смертью близкого человека. В связи с этим в душепопечении нуждаются также и члены семьи¹¹⁶⁹. Семейное душепопечение может косвенно помочь больному справляться с болезнью более эффективно.

Оказывать косвенную поддержку больным можно также, сотрудничая с людьми, занятыми его лечением. Один опытный больничный капеллан заметил, что в то время как больные и их близкие входят и выходят через двери больницы, больничные персонал остается «постоянно погруженным в море человеческого страдания». Многие из этих людей страдают от хронического переутомления; их труд низко оплачивается; часто они слышат одни упреки; они эмоционально истощены постоянным контактом с болью и печалью. Некоторые работники приступили к этой работе с желанием нести надежду и исцеление, а потом поняли, что от «искусства врачевания они перешли к лечебному ремеслу. Действительно, сложнейшие процедуры и испытания создали дистанцию между медицинскими работниками и пациентами; исцеляющее прикосновение жизни заменили пилюлей или холодным предметом из нержавеющей стали». Если добавить к этому частые сообщения о разочарованиях, испытываемых медицинскими работниками и тех отчаянных усилиях по преодолению проблем в попытке сбалансировать личную и профессиональную жизнь, мы начнем понимать, почему среди врачей самоубийства, алкоголизм, злоупотребление наркотиками и разводы встречаются чаще, чем в среднем у людей других профессий¹¹⁷⁰.

Больничные персонал вряд ли будет часто обращаться за помощью к душепопечителю, но будьте всегда настороже в отношении к невысказанным, однако неотложным нуждам медиков в душепопечении. Иногда лучше начать со случайной, благосклонной поддержки с целью помочь им справиться с эмоциями и трудными вопросами. Часто, если душепопечитель заботится о подопечных, это заканчивается в дальнейшем и более основательным душепопечением самих медиков.

7. Помогать симулянтам и ипохондрикам. У некоторых подопечных болезнь остается, несмотря на лечение. Не обращать внимания на жалобы больного бесполезно; не имеет смысла и спорить с пациентом, заявляя, что у его болезни эмоциональные причины. Медикаментозное лечение в таких случаях тоже оказывается безуспешным. Как говорится, болезнь, возникшую на психологической почве, не излечит никакая терапия и никакая хирургия. Эту болезнь можно вылечить только в том случае, если будут удалены ее корни; а именно: тревога и неумение справляться с жизнью без симптомов.

Душепопечители-немедики должны сначала удостовериться в том, что эти болезни действительно не имеют органической основы. Это может быть определено только врачом, но, как мы убедились, иногда даже врачи затрудняются сказать, действительно ли болезнь, о которой говорит пациент, имеет психологические причины. Если медики приходят к выводу, что никаких очевидных органических оснований для болезни нет, то душепопечитель-немедик может приступать к душепопечению согласно советам, изложенным в главе о тревожности. Хотя эти симптомы могут и не иметь никакого физического основания, помните, что они при этом весьма реальны и мучительны для самого подопечного. Душепопечитель должен не только показать, что он знает о дискомфорте, который испытывает подопечный, но и попытаться обнаружить его источники, чтобы помочь

1169 Семейное душепопечение подробно рассмотрено в главе 29.

1170 Fath, "Pastoral Counseling in the Hospital".

подопечному справиться с ситуацией. Постарайтесь также определить, какие потребности хочет удовлетворить подопечный с помощью этих симптомов (например, обратить на себя внимание, манипулировать близкими или стать независимым). Можно ли научить подопечного удовлетворять эти потребности более приемлемым образом?

Предупреждение физических болезней

В последние годы медицина уделяет значительное внимание методам профилактики болезней и травматизма. Если уберечь людей от болезней и травм, то не будет и проблем, обсуждаемых в этой главе. Многие связанные с болезнью проблемы можно уменьшить, а иногда и предотвратить, задолго до ее начала и даже во время ее. Для этого необходимо:

1. Призывать людей обдумывать и обсуждать свое отношение к болезни и смерти. Поскольку здоровые люди зачастую не хотят думать об этих проблемах, реальные болезни и смерть производят на них гораздо большее негативное воздействие, когда им приходится сталкиваться с ними. Подобное впечатление, по всей видимости, можно ослабить, если поддерживать связь с больными и страдающими людьми, поскольку они нередко нуждаются в нашей помощи; давать человеку возможность спокойно обдумать вероятность собственной болезни, смерти и похорон (имеется в виду реалистическое планирование); и открыто обсуждать болезнь и смерть с членами семьи еще в то время, когда каждый из них чувствует себя хорошо. Это не должно причинять боль; за этим стоит объективное понимание того, что на этой земле все мы смертны. Это способ подготовки к будущему, налаживание связей прежде, чем возникнет тот или иной кризис.

2. Помочь людям постичь смысл болезни и страданий. Йозеф Цон — замечательный человек. Президент Румынского общества миссионеров и бывший пресвитер большой баптистской церкви в Румынии, он был гоним за веру и побывал в заключении в коммунистическом трудовом лагере. Изучение Библии и мучительный опыт страданий убедили его в том, что гонения, невзгоды, муки и раны следует приветствовать, поскольку они могут прославить Христа и Церковь. Он пишет, что «страдание и смерть ради Бога — это высокая честь, а не бедствие»¹¹⁷¹.

На первый взгляд, арест и заключение в тюрьму за истинную веру является страданием, отличным от болезненных и мучительных переживаний в результате изнурительной болезни. Часто мы считаем болезнь злом, но это не всегда и не обязательно так. Болезнь может показать нам предел наших физических возможностей, поставить перед нами вопросы о жизни и вечности и наставить в Божьей любви и прощении. Болезнь зачастую нужна людям для того, чтобы остановиться и возродиться, если не физически, то, по крайней мере, эмоционально и духовно. Если подопечный способен взглянуть на болезнь осмысленно, то ему иногда становится легче жить с вопросами, не имеющими, по всей видимости, ответа (с человеческой точки зрения) о том, отчего люди болеют и страдают.

3. Побуждать людей открыто встречать заботы. Страх, гнев, вина, смятение, тревога о близких, мысли о смерти и другие чувства должны быть открыты для объективного обсуждения. Чем скорее это сделает подопечный, тем лучше, иначе тревога может усугубить и болезнь, и процесс исцеления. Если люди привыкают делиться своими тревогами и чувствами, а также молиться о них так, чтобы это стало их образом жизни, тогда с меньшей вероятностью подобные проблемы останутся втайне, когда случится болезнь.

4. Информировать людей. Много лет назад ученые установили, что хирургические больные выздоравливают быстрее и меньше страдают от боли, если перед оперативным вмешательством им рассказывают о том, что им предстоит во время и после операции¹¹⁷².

¹¹⁷¹ Из неопубликованных материалов; см.: "A Theology of Martyrdom", n.d., available from the Rumanian Missionary Society, P.O. Box 527, Wheaton, 111. 60189.

¹¹⁷² Irving L. Janis, *Psychological Stress: Psychoanalytic and Behavioral Studies of Surgical Patients* (New York: Wiley, 1958); см. также: L. D. Egbert et al., "Reduction of Post-

Если больной и его близкие осознают истинное положение, тогда совладать с дискомфортом и тревогой можно проще и эффективнее.

5. Укреплять веру людей. Если непрестанно общаться с Богом через молитву, размышления, исследования Библии и служения, то можно подготовиться к жизненным кризисам. Священное Писание нигде не говорит о том, что верующим гарантируется полное здоровье или что мы должны решать свои проблемы в одиночестве. Если мы имеем обыкновение «носить бремена друг друга» и возлагаем в молитве свои бремена на Бога, тогда мы лучше подготовлены к встрече с болезнью и смертью. Физические и душевные боли не исчезнут, но за этим будет стоять уверенность в том, что все пребывает в руках Божьих.

Заключительные замечания

Еще накануне Второй мировой войны Поль Турнье, известный швейцарский врач, первым предложил концепцию холистической медицины. Когда человек заболевает, считал Турнье, это влияет на все его существо — физическое, психологическое и духовное. Иисус проявлял подобную заботу о целостной личности, когда удовлетворял духовные потребности, выражая одновременно и великую озабоченность страданиями человека, социальными условиями, душевной борьбой и физическими болезнями. Мы, Его последователи, должны иметь подобное сострадательное беспокойство к человеку в целом. Разъединять физическое, психологическое, социальное и духовное в человеке — значит противоречить Библии, да это и невозможно. Кроме того, это препятствует эффективному душепопечению больных и их близких.

Библиография

- Bittner, Vernon J. *Make Your Illness Count*. Minneapolis: Augsburg, 1976♦.
Ecker, Richard E. *Staying Well*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1984♦.
Gatchel, Robert J., and Andrew Baum, eds. *An Introduction to Health Psychology*. Reading, Mass.: Addison–Wesley, 1983.
Graham, Billy. *Facing Death and the Life After*. Waco, Tex.: Word, 1987♦.
Koop, Ruth. *When Someone You Love Is Dying*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1980♦.
Kubler–Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Macmillan, 1969.
Lawrence, Roy. *Christian Healing Rediscovered*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1980.
Nichols, Keith A *Psychological Care in Physical Illness*. Philadelphia: Charles Press, 1984.
Yancey, Philip. *Where Is God When It Hurts?* Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977♦.
♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 23.

Горе

Милдред и Хелен — вдовы. Они живут по соседству, посещают одну и ту же церковь, и разница в их возрасте составляет всего четыре года. У обоих мужья умерли в прошлом году.

У мужа Милдред был рак. Эту болезнь у него признали за год до смерти и, несмотря на операцию и наилучшее лечение, его состояние со временем неуклонно ухудшалось. Милдред посвятила себя заботе о человеке, женой которого была более сорока лет. Когда его положили в больницу, она посещала его каждый день. После выписки она нежно заботилась о нем до конца, несмотря на то что была истощена. Он не мог самостоятельно питаться и встать с постели, чтобы оправиться.

Неохотно и только по настоянию детей и доктора она, наконец, согласилась вернуть мужа в больницу, где он и провел последние дни жизни. В последние несколько месяцев супружеская чета открыто и часто говорила о смерти, о небесах, о своей совместной жизни, о том, что вызывало у них сожаление, а также об общих приятных воспоминаниях. Они говорили даже о предстоящих похоронах и о том, как Милдред будет жить в одиночестве.

Хелен и ее муж подобных бесед никогда не вели. Все случилось неожиданно, в ресторане, через несколько недель после его окончательного увольнения со службы в своей компании. Он вдруг упал. Когда мужа доставили в местную больницу, он умер. Обширный инфаркт миокарда унес его из жизни и вверг Хелен в одиночество и отчаяние.

Несколько месяцев спустя эти две христианки по-прежнему горюют, но со своим горем они справляются по-разному. Милдред, по всей видимости, постепенно приходит в себя и привыкает жить как вдова. Хелен ведет уединенный образ жизни. Она отказывается выходить на улицу, зачастую не подходит к телефону и не хочет видеть даже внуков, которых раньше любила до безумия. Хелен много плачет, проводит все время, жалея себя, постоянно возвращается в мыслях к той роковой поездке во Флориду и задается вопросом, что еще она и медработники могли бы сделать ради спасения жизни ее мужа. Хелен продолжает говорить самой себе и любому, выразившему желание слушать, что теперь ее жизнь утратила смысл, раз и навсегда.

Когда их мужья были живы, Милдред и Хелен считались хорошими подругами и часто после церкви не упускали возможности поболтать о всякой всячине. Теперь же, когда обе вдовы оплакивают смерть мужей, жизнь их течет по-разному. Каждая пытается совладать с горем по-своему.

Несчастья, пишет Билли Грэм, неизбежны, ведь это нечто такое, что когда-то придется испытать в жизни большинству из нас. «Когда смерть разлучает нас с любимыми, мы начинаем думать, что никто не страдал так, как страдаем мы. Но несчастья не знают исключений». Однако то, как мы справляемся с горем, и в самом деле является неповторимым и личностным¹¹⁷³.

Хотя люди пребывали во власти горя век за веком, кропотливое исследование тяжелых утрат, потери родственников, лишений началось лишь относительно недавно. Например, Фрейд издал в 1917 г. одно из наиболее скрупулезных исследований, посвященных скорбным переживаниям¹¹⁷⁴. Почти тридцать лет спустя Эрих Линдемманн, профессор из Гарварда, написал вызвавшую весьма благосклонные отзывы работу, основанную на 101 интервью с

1173 Billy Graham, *Facing Death and the Life After* (Waco, Tex.: Word, 1987), 164.

1174 Sigmund Freud, "Mourning and Melancholia", in *Collected Papers of Sigmund Freud*, trans. J. Riviere (London: Hogarth Press, 1953), vol. 4. Эти труды впервые были опубликованы в Германии, а затем в Англии в 1925 г.

людьми, скорбящими по поводу личных утрат¹¹⁷⁵. Вскоре на эту тему стало появляться множество книг и статей. Среди наиболее известных назовем книгу «О смерти и умирании», написанную ранее неизвестным психиатром из Чикаго по имени Элизабет Кублер–Росс¹¹⁷⁶. Вероятно, больше, чем любая другая публикация, эта книга способствовала развитию нового направления в литературе и медицине, известного под названием «танатология», — отрасли знания, имеющей отношение к смерти и безутешной душевной скорби¹¹⁷⁷.

Горе (душевная скорбь или глубокая печаль) представляет собой нормальную реакцию на смерть близких людей или потерю возможностей. Такое переживание лишений и тревог может проявляться в поведении, чувствах, мыслях, физиологических реакциях, межличностных отношениях и состоянии духа. Любая утрата может приносить печаль: развод, увольнение со службы, ампутация конечности, отъезд ребенка в колледж или пастора в другую церковь, переезд от добрых соседей, продажа автомобиля, потеря дома или высоко оцениваемого владения, кончина домашнего животного или растения, проигрыш в соревновании или спортивной игре, недомогание и даже утрата молодости, доверия и уважения. Иногда желанные и долгожданные события (к примеру, переход на лучшую работу, переезд в иную местность или окончание колледжа) могут обернуться горем (смешанным со счастьем), поскольку дорогие воспоминания или высоко ценимые связи при этом утрачиваются, оставаясь в прошлом. Сомнения, утрата веры, живой одухотворенности или поиски смысла жизни — все это может породить глубокую печаль и внутреннее опустошение, которые указывают на развитие душевной скорби. Очевидно, что всякий раз, утрачивая либо лишаясь части своей жизни, мы переживаем горе.

И все же, дискуссии о горе большей частью касаются утрат, связанных со смертью возлюбленных и дорогих близких. Переносить такое несчастье всегда трудно. Можно постараться смягчить эту травму, нарядя труп, окружая тело цветами или освещая мягким, рассеянным светом, и употребляя слова типа «скончавшийся» или «почивший» вместо «покойный», но нельзя сделать смерть чем-то прекрасным. Будучи христианами, мы утешаемся уверенностью в воскресении, но это утешение не может заполнить внутреннюю пустоту и удалить страдания, когда мы вынужденно расстаемся с теми, кого любим. Сталкиваясь со смертью, мы оказываемся в непреложной, необратимой ситуации, которую не можем изменить по нашему желанию. Мы знаем, что «поглощена смерть победою»¹¹⁷⁸, но потеря возлюбленного может оказаться губительной, а горе — непреодолимым. Несмотря на то что, в конце концов, каждый из нас умрет¹¹⁷⁹, большинству никуда не уйти от горя, по крайней мере, время от времени. Горе, вызванное смертью, является для душепопечителей трудным, но благодарным вызовом помочь людям совладать со смертью.

1175 Erich Lindemann, "Symptomatology and Management of Acute Grief", *American Journal of Psychiatry* 101 (1944): 141–148. Этот документ включен в книгу, где собрано большое число важных статей Линдемманна, посвященных проблеме горя; см.: Erich Lindemann, *Beyond Grief: Studies in Crisis Intervention* (New York: Jason Aronson, 1979).

1176 Elisabeth Kubler–Ross, *On Death and Dying* (New York: Macmillan, 1969).

1177 Хороший обзор по проблемам танатологии см.: Avery D. Weisman, "Thanatology", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry* IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1277–1286.

1178 1 Кор. 15:55; Ос. 13:14.

1179 Согласно Евр. 9:27, «человекам положено однажды умереть». Немногочисленными исключениями являются такие ветхозаветные персонажи, как Енох, а также те верующие, которые будут в живых в момент второго пришествия Христа. «Потом мы, оставшиеся в живых, вместе с ними восхищены будем на облаках в сретение Господу в воздухе» (1 Фес. 4:17).

Библия и горе

В Библии встречаются описания смерти и последующего горя множества людей. В Ветхом Завете, например, мы читаем о безутешной душевной скорби Иакова после смерти Иосифа, о горе Давида из-за ожидаемой смерти сына-младенца и смерти в бою его взрослого сына Авессалома и о плаче Иеремии после смерти царя Иосии¹¹⁸⁰. Псалтирь говорит о присутствии Божьем и утешении, когда мы пойдем «долиною смерти»¹¹⁸¹; мы узнаем, что Слово Божье способно укрепить, когда душа наша «истаевает от скорби»¹¹⁸². Вот как Исайя представляет нам Мессию: «Муж скорбей и изведавший болезни», взявший на Себя наши немощи и понесший наши болезни¹¹⁸³.

В Новом Завете стихи о смерти и горе можно было бы сгруппировать в две категории, каждая из которых свидетельствует о делах Иисуса Христа.

1. Христос придает горю иной смысл. Для множества неверующих, впадающих в душевные скорби, нет никаких упований в будущем. Для них смерть — это конец всех отношений.

Христианин так не считает. Два самых четких и понятных отрывка из Нового Завета на эту тему¹¹⁸⁴ дают нам основание не терять надежды и во время глубокой скорби. «Ибо, если мы веруем, что Иисус умер и воскрес, то и умерших в Иисусе Бог приведет с Ним»¹¹⁸⁵. Мы можем утешать и ободрять друг друга этими словами¹¹⁸⁶, убеждая, что в будущем «мертвые воскреснут нетленными, а мы изменимся... Когда же тленное сие облечется в нетление и смертное сие облечется в бессмертие, тогда сбудется слово написанное: „поглочена смерть победою“»¹¹⁸⁷.

Жизнь для христианина со смертью не кончается; после физической смерти начинается жизнь вечная. Верующие в Христа знают, что христиане всегда с Господом будут. Физическая смерть будет до тех пор, пока сатана не лишится власти смерти, но распятый на кресте и воскресший Христос победил смерть и обещал, что живой и верующий в Христа «не умрет вовек»¹¹⁸⁸.

Это знание способно утешить, хотя устранить мучительной печали не может. Говоря о смерти, Павел призывал своих читателей мужаться и не падать духом, так как верующий, вышедший из тела, уже водворился у Господа¹¹⁸⁹. Христиане должны проявлять твердость, «непоколебимость», всегда преуспевать в деле Господнем, поскольку мы знаем, что наш труд «не тщетен»¹¹⁹⁰, если мы ожидаем грядущего, веруя в свое воскресение.

2. Христос указывает на важную роль горя. В начале Своего земного служения Иисус в Нагорной проповеди говорил о горе. «Блаженны плачущие, — сказал Он, — ибо они утешатся»¹¹⁹¹. Когда умер Лазарь, Иисус Сам восскорбел духом и возмутился. Он смиренно

1180 Быт. 37:34,35; 2 Цар. 12:15–18; 18:33; 2 Пар. 35:25. Священное Писание также дает представление о некоторых ветхозаветных обрядах погребения; см.: Иер. 16:6–8 и Иез. 24:16,17. Эти вопросы кратко обсуждаются: Bill Flatt, "Old Testament Examples of Grief," *Christian Counselor* (Winter 1986): 3–5.

1181 Пс. 22:4.

1182 Пс. 118:28.

1183 Ис. 53:3, 4.

1184 1 Кор. 15 и 1 Фес. 4.

1185 1 Фес. 4:14.

1186 1 Фес. 4:18.

1187 1 Кор. 15:52–54.

1188 1 Фес. 4:17; Евр. 2:14,15; 2 Тим. 1:10; Ин. 11:25,26.

1189 2 Кор. 4:14–5:8.

1190 1 Кор. 15:58.

1191 Мф. 5:4; некоторые библейские ученые, в том числе Карсон, считают, что это заявление касается «личного горя, вызванного личным прегрешением», и не имеет ничего общего с горем по поводу смерти близких. Барклай дает этому стиху иное толкование, но

принял явный гнев Марии, сестры Лазаря, и плакал с присутствующими на похоронах. Господь знал, что Лазарь воскреснет из мертвых, и все же, читаем, восскорбел¹¹⁹². Мы знаем также, что Он удалился от учеников (чтобы, по всей видимости, погоревать в одиночестве), узнав о том, что Иоанн Креститель был казнен¹¹⁹³. В Гефсиманском саду душа Иисуса «скорбела смертельно»¹¹⁹⁴, возможно, это была упреждающая скорбь, еще более интенсивная, однако подобная той, что была у царя Давида, наблюдавшего приближающуюся смерть сына–младенца¹¹⁹⁵.

Итак, душевные скорби представляются христианину явлением нормальным и здоровым. Вместе с тем душевная скорбь может быть патологической, ненормальной. Как нам предстоит разобраться, дифференциация нормальной и патологической скорби является особой заботой всякого христианского душепопечителя.

Происхождение горя

Коротко говоря, скорби возникают потому, что некто возлюбленный или нечто, высоко ценимое, утрачиваются, и скорбящий сталкивается с душевной пустотой и необходимостью будущих тяжелых изменений. Согласно Уильяму Уэрдну, перед скорбящим встают четыре, зачастую трудные и отнимающие много времени задачи: 1) примириться с реальностью потери; 2) прочувствовать и сознательно допустить боль утраты (включая и ту, что предстоит пережить при освобождении от воспоминаний, связанных с покойным); 3) адаптироваться к окружающей обстановке, где нет покойного; 4) установить новые отношения с людьми. Последняя задача является, по всей видимости, наиболее трудной, поскольку люди ощущают свою вину и боятся тратить силы на новые связи¹¹⁹⁶.

Предсказать срок скорбных переживаний не дано никому. У некоторых этот период заканчивается спустя несколько недель или месяцев, между тем, по данным научных исследований, большинство вдов достигают относительной стабильности только через три–четыре года¹¹⁹⁷. Но и после этого их существование никогда не бывает таким, каким было прежде, до того как умер близкий человек. Работа эта требует усилий. «Поразительно, но мужаться приходится всякий миг», — писала Энн Морроу Линдберг. Скорбящим нужна сила, чтобы «одолеть долгий подъем назад — к здравомыслию, вере и безопасности»¹¹⁹⁸.

Временами это нелегкое восхождение идет гладко. Хотя некоторые авторы пытались выделить различные стадии нормальной скорби, в последнее время считается, что «какой-либо единой и организованной системы, в которой скорбящие должны пройти все стадии, не существует»¹¹⁹⁹. Нормальная скорбь обычно включает сильное горе, боль, одиночество,

прибавляет, что этот стих можно понимать и буквально; см.: D. A. Carson, *The Sermon on the Mount* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1978); D. Martyn Lloyd-Jones, *Studies in the Sermon on the Mount* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1971); William Barclay, *The Gospel of Matthew*, 2 vols. (Philadelphia: Westminster, 1975), vol. 1.

1192 Ин. 11.

1193 Мф. 14:12,13.

1194 Мф. 26:38.

1195 2 Цар. 12:15–23.

1196 J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (New York: Springer, 1982).

1197 C. M. Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life* (New York: International Universities Press, 1972).

1198 Quoted by Betty Jane Wylie, *Beginnings: A Book for Widows*, rev. ed. (Toronto: McClelland and Stewart, 1985).

1199 "Bereavement and Grief — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (March 1987): 1–4; см. также: Christopher Joyce, "A Time for Grieving", *Psychology Today* 18 (November 1984): 42–46. Об одном трогательном отчете, проделанном супружеской четой

гнев, депрессию, соматическую симптоматику и перемены в межличностных связях. Нередко отмечается реакция отрицания, капризы, нетерпеливость, неорганизованность, неэффективность, раздражительность, постоянные разговоры о покойном, бессознательное усвоение его манер, ощущение пустоты, отсутствие смысла жизни. Во всем этом наблюдается большое индивидуальное разнообразие. Как будет скорбеть человек, зависит от его индивидуальности, воспитания, религиозных воззрений, взаимоотношений с покойным и культурной средой. Хотя скорбящие полностью и не оправляются от потери, у большинства из них в конце концов наступает удовлетворительное состояние с восстановлением психического и физического здоровья. Душепопечители, работающие со скорбящими, называют порой это нормальное переживание «неосложненной скорбью»¹²⁰⁰.

Иногда же горе переживается аномально, патологически. Речь идет о скорби интенсивной по силе, затяжной по времени или как-то иначе отклоняющейся от более или менее нормальных переживаний. Такая душевная скорбь ставит скорбящего в зависимость от покойного и мешает совладать с возникающими проблемами и нормально жить. Специфических симптомов патологической скорби чаще всего не находят. А вот поведение, характерное для нормальной скорби, проявляется дольше и с большей интенсивностью. При патологической скорби может отмечаться глубокая печаль, снижение и отсутствие интереса к внешнему миру, угасание любви, отдаление от людей и весьма низкий уровень самооценки. У некоторых появляется лихорадочная активность, пораженческие установки на беспомощность и безнадежность, сильное чувство вины, резкое самообвинение, исключительная социальная изоляция или сварливость, непредсказуемость, импульсивность, антиобщественное поведение, пьянство и замаскированные угрозы самоуничтожения (иногда сопровождаемые незавершенным самоубийством).

Почему у одних скорбь протекает нормально, а у других патологически? Выделить конкретные причины патологической скорби удается редко, однако можно указать на несколько факторов, которые, по всей видимости, и определяют ту или иную реакцию.

1. Предшествующий период. Есть основания полагать, что горе переживается труднее, когда утрата происходит неожиданно, несвоевременно (например, когда человек умирает в расцвете сил), сопровождается травматическими переживаниями (происходит с насилием, в аварийной ситуации или внезапно)¹²⁰¹. Более спорным является утверждение, что скорбные переживания переносятся легче в том случае, если смерть ожидают.

Окончательных выводов по этому вопросу нет, однако, согласно большинству свидетельств, ясно, что период предварительной подготовки может смягчить переживания, особенно когда у покойного и оставшихся в живых людей была в прошлом возможность привыкнуть к мысли о приближающейся смерти; если они сумели выразить свои чувства, в том числе и скорбные; смогли закончить «незавершенные дела» (например, выразить любовь или обрести прощение), попрощаться и дать распоряжения на будущее. Но горе в период ожидания усиливается, если смерть не происходит в ожидаемые сроки; у заинтересованных лиц в таком случае отмечается неоднозначное отношение к происходящему — колебания между желанием, чтобы все это наконец кончилось, и страхом перед тем, что это все-таки когда-то произойдет¹²⁰². Если оставшиеся в живых не упускали возможности навещать умирающего и помогать ему, вероятность возникновения у них чувства вины, самоосуждения и сожалений после его смерти уменьшается.

после смерти дочери, о «скорбном пути и восстановлении» см.: Carol A. Rowley and William J. Rowley, *On Wings of Mourning* (Waco, Tex.: Word, 1984).

1200 Об этих отношениях говорит Фрейд; см.: Arthur C. Carr, "Grief, Mourning, and Bereavement", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1286–1293.

1201 B. Raphael, *The Anatomy of Bereavement* (New York: Basic Books, 1983).

1202 Дальнейшее обсуждение предвосхищающей скорби см.: Therese A. Rando, *Loss and Anticipatory Grief* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1986).

2. Разновидности утрат. Тот или иной вид утраты оборачивается особым страданием и реакцией. Для взрослых детей смерть одного из родителей является обычным видом тяжелой утраты. С этой потерей справляются лучше всего (особенно если родитель в пожилом возрасте)¹²⁰³, и вряд ли переживание скорби в таком случае примет патологический характер. Потеря жены или мужа переносится гораздо труднее. Бремена, которые прежде несли оба супруга, теперь должен нести один, а это иногда складывается весьма драматически¹²⁰⁴. Еще больнее переживается потеря ребенка. Родители нередко осуждают себя, испытывая вину, впадая в гнев или подавленное настроение, ощущая свою бесполезность, поскольку им не удалось уберечь ребенка от смерти (даже когда предотвратить эту смерть было просто невозможно). Для родителей смерть ребенка — это «одна из наиболее губительных потерь в жизни»¹²⁰⁵. Для многих супружеских пар смерть ребенка может представлять серьезную угрозу их браку, если он был непрочным. Если отношения между супругами до того были напряженными, потеря ребенка может стать той последней каплей, которую их браку уже не вынести. Напротив, более прочный брак подобный опыт может только укрепить¹²⁰⁶. Супруги, поддерживающие добрые взаимоотношения, становятся еще ближе, помогая друг другу справляться с жизненными проблемами.

Согласно одной научной работе, «сила скорби прямо пропорциональна силе любви — это почти аксиома». Чем ближе были отношения между скорбящим и умирающим, тем больше горя испытывают близкие ему люди.

Душевная скорбь бывает еще сильнее (и чаще всего развивается патологически), когда скорбящая сторона находилась в сильной зависимости от покойного. Кроме того, если отношения между ними состояли одновременно из любви и сильных негативных чувств, то переживший покойного остается с чувством вины и гнева. Это делает горе труднопереносимым¹²⁰⁷.

3. Вера. Желая помочь ближним (и нередко побуждаемые неосознанным желанием помочь самим себе), многие скорбящие писали книги, где рассказывали о собственных несчастьях и отчаянных попытках приспособиться к жизни в новых условиях¹²⁰⁸. Часто в этих трудах описываются смятение и глубокая боль, порожденная душевной скорбью, однако при этом многие указывают также и на укрепляющую силу веры. Могут наступить периоды сомнений, смятения и даже возмущения Богом, но обязательно наступит и такое время, когда исцеляющая сила веры станет очевидной. Религия придает силу, осмысленность и надежду

1203 Чем моложе такие родители, тем тяжелее переносится смерть; см.: Н. Finkelstein, "The Longterm Effects of Early Parent Death: A Review", *Journal of Clinical Psychology* 44 (1988): 3–9; см. также: Marc Angel, *The Orphaned Adult: Confronting the Death of a Parent* (New York: Human Sciences Press, 1987).

1204 Одна из последних книг посвящена исключительно смерти одного из супругов; см.: Stephen R. Schuchter, *Dimensions of Grief: Adjusting to the Death of a Spouse* (San Francisco: Jossey-Bass, 1986).

1205 Ronald J. Knapp, "When a Child Dies", *Psychology Today* 21 (July 1987): 60–67; and Therese A. Rando, ed., *Parental Loss of a Child* (Champaign, 1986); Research Press, 1986).

1206 "Bereavement and Grief — Part I", *Harvard Mental Health Letter*.

1207 Worden, *Grief Counseling*, 30.

1208 См., напр., о смерти четырех детей: Beatrice Sundbo, *Treasures in Heaven* (Beaverlodge, Alberta: Horizon House Publishers, 1977); о смерти трех сыновей: Joseph

Bayley, *The View from a Hearse: A Christian View of Death* (Elgin, 1969); о смерти матери: Joyce Landorf, *Mourning Song* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1974); о смерти жены: Vance Havner, *Though I Walk through the Valley* (Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1974); и самое известное произведение Льюиса о смерти его жены: C. S. Lewis, *A Grief Observed* (New York: Seabury, 1961).

на будущее. Помимо этого, христиане веруют в то, что Святой Дух, обитающий в каждом верующем, дарует сверхъестественное утешение и мир в скорбные времена.

Согласно одному исследованию скорбящих родителей, 70 процентов из них обратились к вере, чтобы обрести желанный ответ и утешение. Даже те из них, которые прежде были далеки от церкви, и многие из тех, которые воспринимали себя агностиками, в конце концов обрели утешение в религии и остались верны новым убеждениям после того, как первоначальная боль, нанесенная смертью близких, стихла. Поданным этого исследования, люди, обратившиеся к Богу, лучше справлялись с горечью потерь, чем те, кто пренебрег религией¹²⁰⁹.

Когда скорбящий не имеет каких-либо религиозных убеждений или отвергает призыв Христа, места для надежды у него не остается. В результате, боль потери становится нестерпимой, скорбные переживания переносятся с большим трудом, и возрастает вероятность возникновения патологической скорби.

4. Прошлое и особенности характера. Большинство психологов, по всей видимости, согласятся с тем, что «лучше всего прогнозировать будущее поведение на основании поведения прошлого». Можно понять, как человек совладевает с горем, посмотрев на то, как он встречал разлуки и утраты в прошлом. Если предыдущие разлуки были для него трудны и создавали проблемы, то и настоящее горе, по всей видимости, тоже покажется ему тяжелым. Справиться с горем бывает трудно и людям зависимым, повышенно тревожным, неспособным контролировать ситуацию и выражать свои чувства, склонным к депрессиям и живущим в условиях постоянного стресса, людям, которые не ощущают себя в безопасности.

Вновь следует подчеркнуть, что проявления горя настолько неповторимы и индивидуальны, что невозможно выделить типичных реакций скорби, характерных для всех. Скорбящие отличаются по своим личным качествам; по специфическим способам совладания со стрессом; готовности признавать и выражать чувства; по отношению к реальности; умению общаться с теми, кто способен оказать поддержку; по своим взглядам на жизнь после смерти; многое зависит от умения проявлять гибкость в критических жизненных ситуациях. Переносить скорбь всегда тяжело, но одни переживают горести труднее других.

Встречаются люди, которые даже стараются продлить свои скорби, упиваясь тем вниманием, которое оказывают им ближние. Однако если подобное продолжается слишком долго, вполне вероятен обратный эффект. Когда сочувствующие разберутся в происходящем, они испытают разочарование и отойдут в сторону.

5. Социальное окружение. Большинство культур, если не все, выработали свои ритуалы, которые должны соблюдаться во время несчастий. Ритуалы отличаются в зависимости от религиозных верований, а также расового или этнического происхождения. Например, в городах, подобных Чикаго, американцы польского происхождения переживают свое горе иначе, чем афроамериканцы или испаноговорящие, американцы ирландского происхождения или евреи. Отличия также касаются и внешних проявлений, в зависимости от того, что допускается, запрещается или поощряется во время скорби. Сюда входит и бдение у фоба, и поминки перед погребением, и формы социального поведения друзей и родственников, посещающих покойного. Отличаются даже похоронные ритуалы, но в каждой культуре предполагается, что будет группа людей, которая окажет поддержку человеку, понесшему тяжелую утрату, даст возможность выразить религиозные верования, соблюсти обряды и попрощаться с мертвым телом. В большинстве культур похороны заканчиваются процессией, которая, по мнению некоторых авторов, символизирует последний путь¹²¹⁰.

1209 Ronald J. Knapp, *Beyond Endurance: When a Child Dies* (New York: Schocken, 1987).

1210 V. R. Pine, "Comparative Funeral Practices", *Practical Anthropology* 16 (1969): 49–62. См.: Ken White, "Living and Dying the Navajo Way", *Generations* 11 (Spring 1987): 44–47. Other cultural differences are discussed by Elisabeth Kubler-Ross, *Death: The Final Stage of Growth* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1975).

Несмотря на эти социальные, культурные и религиозные различия, имеются также и определенные общие ценности. В американском, канадском и британском обществах, например, не поощряется продолжительный траур. В этих странах исповедуют деловитость, рационализм и прагматизм, так что смерть зачастую рассматривается как какое-то бремя или помеха. Эмоции стараются сдерживать, а скорбь рассматривается как что-то, пусть и неизбежное, но с чем следует покончить по возможности быстрее. Поскольку большинству из нас суждено умереть в больницах, вдалеке от своих семей и поскольку общество (особенно американское) поощряет мобильность и независимость, которые затрудняют контакты с близкими, то становится легче отрицать или игнорировать реальность смерти. Потеря близкого человека в таком случае становится травматическим переживанием для родственников покойного, особенно если поблизости находится мало людей, способных оказать постоянную и всестороннюю поддержку. Вместо этого мы стараемся отрицать реальность смерти¹²¹¹, реагируя на тяжелую потерю близких людей лишь открытками, свежесрезанными цветами или участием в поминальной трапезе. Конечно, данное описание относится не ко всем людям, да и не ко всем общностям, и все же многие из нас признают, что современные установки нашего общества в отношении смерти не могут не оказывать существенного влияния на то, как скорбящие будут выражать и переживать свои скорби.

6. Обстоятельства, сопутствующие смерти. Смерть уважаемого и почтенного вождя может отзываться скорбью в сердцах тысяч и тысяч людей, особенно если этот вождь отвечал чаяниям скорбящих о нем. Эта глубокая печаль народных масс отличается от скорби, переживаемой супругом (супругой) или ребенком покойного. Если умерший был в пожилом возрасте и болел в течение продолжительного времени, скорбь родственников вряд ли будет долгой или патологической; и все происходит наоборот, если смерть наступает внезапно или умирает ребенок. Смерть брата или сестры нередко порождает ощущение личной угрозы и чувство, что всем туда дорога, милостью Божьей; и это может еще больше усугубить горе.

Близкие отношения с покойным, внезапность смерти и возраст умершего — вот только некоторые из факторов, влияющих на переживания скорби. Один психиатр составил перечень почти пятидесяти подобных обстоятельств, усугубляющих горе¹²¹². Например, горестные переживания могут перейти в затяжные и осложненные, когда:

- Смерть считается несвоевременной, как, например, смерть взрослого «в расцвете сил, в начале многообещающей карьеры».
- Смерть считается непостижимой, бессмысленной или трагической, как в случае самоубийства, убийства или автомобильной катастрофы.
- Оставшийся в живых чувствует свою вину как участник событий, приведших к смерти (например, водитель автомобиля, попавшего в аварию, где погиб один из пассажиров).
- Была такая сильная зависимость от покойного, что у скорбящего больше нет иных оснований для уверенности в себе или смысла жизни.
- Были настолько близкие отношения с покойным, что места для отношений с другими не осталось.
- На работе скорбящего, в семье не принимают выражений его скорби.
- Покойный заручился словом скорбящего никогда не огорчаться, не грустить, воздержаться от повторного брака и не переезжать.
- Очень скоро возвращаются к прежней жизни, не уделив достаточно времени для осознания потери.

¹²¹¹ Это тема книги лауреата Пулитцеровской премии: Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press/Macmillan, 1975).

¹²¹² David Barton, ed., *Dying and Death: A Clinical Guide for Caregivers* (Baltimore: Williams & Wilkins, 1977), 116, 117.

• Скорбящий, вопреки библейскому учению и примеру Иисуса¹²¹³, считает, что христиане обязаны радоваться и никогда не горевать; за этим стоит искреннее, но вредное представление о том, что скорбь является признаком духовной незрелости.

Последствия горя

Горестные переживания нередко начинаются с фазы шока, оцепенения, отрицания, рыданий, а иногда обморока. Далее эта фаза переходит в длительную фазу глубокой печали, беспокойства, апатии, навязчивых воспоминаний, одиночества и нарушений функции сна. Затем проявления скорби постепенно уменьшаются и восстанавливается нормальная жизнедеятельность.

Многие душепопечители возражают против деления переживаний на определенные фазы. По всей вероятности, душепопечитель сможет принести больше пользы, если узнает о некоторых наиболее общих последствиях горя. Но эти последствия обнаруживаются не всегда, так что представить их в каком-либо систематическом порядке не представляется возможным, тем не менее выделим некоторые из них.

1. Физические последствия. Тяжелая утрата может причинить вред здоровью. Правда, по крайней мере в Соединенных Штатах Америки, вдовы и вдовцы посещают докторов и поступают в стационары не чаще, чем женатые люди того же возраста¹²¹⁴. Согласно некоторым исследованиям, горестные переживания снижают активность иммунной системы организма, и сопротивляемость вирусам и другим болезнетворным микробам ослабляется, особенно в первые шесть месяцев скорби¹²¹⁵. Показатель смертности значительно возрастает в первые годы вдовства, а также отмечается рост показателей сердечной недостаточности, высокого артериального давления, инсульта и раковых заболеваний. В одном исследовании, проведенном скандинавскими врачами среди 95 647 овдовевших людей, обнаружено, что показатель смертности в течение первых пяти лет после тяжелой утраты был на 6 процентов выше ожидаемого. Показатель самоубийств на 242 процента превышал ожидаемый, а показатель смертности в дорожно-транспортных происшествиях — на 153 процента¹²¹⁶.

Горестные переживания приводят к повышению стресса именно в то время, когда люди меньше всего способны сопротивляться развитию болезни. Имеется достаточно оснований полагать, что интенсивный или длительный стресс, разрушая организм, ведет к многочисленным заболеваниям, в том числе и серьезным¹²¹⁷. Кроме того, стресс может обусловить развитие истощения, слабости, головных болей, расстройств желудка, одышки, потери аппетита и бессонницы. Вот почему для многих людей первые месяцы после тяжелой утраты трудны в физическом отношении¹²¹⁸.

2. Эмоционально-когнитивные последствия. Горе затрагивает и чувства, и мысли человека. Депрессия обычно следует за кончиной близкого человека и зачастую сопровождается тревогой, внутренней опустошенностью, виной, гневом, раздражительностью, замкнутостью, забывчивостью, снижением полового влечения,

1213 Ин. 11:33–36.

1214 "Bereavement and Grief — Part I", *Harvard Mental Health Letter*.

1215 М. Irwin et al., "Life Events, Depressive Symptoms, and Immune Functions", *American Journal of Psychiatry* 144 (1987): 437–441.

1216 Jaako Kaprio, Markku Koshenvuo, and Heli Rita, "Mortality after Bereavement: A Prospective Study of 95,647 Widowed Persons", *American Journal of Public Health* 11 (March 1987): 283–287.

1217 См. также, напр.: Archibald D. Hart, *The Hidden Link between Adrenalin and Stress* (Waco, Tex.: Word, 1986).

1218 Больше данных представлено в книге: Wolfgang Stroebe and Margaret S. Stroebe, *Bereavement and Health* (New York: Cambridge University Press, 1987).

сновидениями о покойном, кошмарами, нарушениями мышления и чувством одиночества. Для многих людей характерна утрата радости бытия; происходит нарушение жизненных стереотипов и даже самые простые действия, некогда бывшие машинальными, теперь требуют больших усилий и расхода значительной энергии. Именно в тот момент, когда скорбящий чувствует себя не способным совладать с дополнительным стрессом, появляется множество дел, с которыми необходимо справиться, включая подготовку документов страхования; оформление банковских счетов; оплату дополнительных расходов, связанных с похоронами и расходами за медицинские услуги; встречу с адвокатами по поводу завещания покойного; перемену имен на юридических документах, таких, как закладные или автомобильные права, и многое другое. Все это может вызвать у скорбящего существенные расстройства и дополнительный стресс.

Как заметил К. С. Льюис¹²¹⁹, симптомы горестных переживаний появляются волнообразно. Проходят месяцы и эти проявления постепенно исчезают, но иногда возвращаются с новой силой, когда их ждут меньше всего. И все это время большинство скорбящих людей переживают непреходящее чувство одиночества.

Некоторые, пережившие своих любимых, начинают проявлять характерные черты покойного; почти все скорбящие тяжело скорбят в дни годовщин. Первое Рождество, Пасха, день рождения или годовщина свадьбы после потери близкого человека могут быть особенно трудны в эмоциональном плане, как и годовщина смерти. Эти ежегодные реакции могут продолжаться на протяжении многих лет. В определенные дни, при появлении прямых или косвенных намеков о тяжелой утрате (например, во время посещений больницы, где возлюбленный умер), многие из горестных переживаний и реакций обуревают человека с новой силой. Если такое продолжается в течение нескольких лет, то это может свидетельствовать о непрошедшей еще или о патологической скорби. Иногда, если люди не имеют возможности горевать тотчас после смерти возлюбленного, полнота скорбной реакции вдруг открывается в одну из последующих годовщин или под воздействием иного напоминания о тяжелой утрате.

3. Социальные последствия. Когда умирает один из супругов, другому предстоит научиться общаться с близкими уже в качестве одинокого человека. Взрослые дети и другие члены семьи находят себе новые дела. В отношениях между оставшимся в живых супругом и семьей покойного часто возникает новая, иногда совершенно неожиданная напряженность, особенно если у него появляются другие привязанности. Старые друзья не знают, как им обращаться с человеком, пережившим своего супруга, и он может чувствовать себя неуютно без своей пары на встрече супружеских пар, с которыми они прежде общались.

Во избежание подобных социальных трений скорбящие люди нередко отстраняются, с головой уходят в работу, чтобы не думать о своих неприятностях, или начинают путешествовать. Ни работа, ни путешествия сами по себе не могут причинить вреда, но то и другое может быть лишь способом отрицания реальности нового, неизвестного и вызывающего тревожные ощущения социального статуса¹²²⁰.

4. Патологические последствия. Патологические реакции происходят в том случае, когда скорбь отрицают, искусственно задерживают, оставляют или искажают до такой степени, что появляется сильный страх, вина, беспомощность, отход от реальности и другие патологические симптомы. Это чаще всего происходит в том случае, если смерть была внезапной или неожиданной; если скорбящий чрезмерно зависел от покойного; если имелись двойственные отношения (любовь пополам с ненавистью) между скорбящим и покойным; если остались незавершенные дела (например, отношения между родными братьями, не говорившими в течение многих лет; семейные конфликты, так и не разрешенные; или

¹²¹⁹ Lewis, *A Grief Observed*, 66, 67.

¹²²⁰ John F. Crosby and Nancy L. Jose, "Death: Family Adjustment to Loss", in *Stress and the Family: Volume II — Coping with Catastrophe*, ed. Charles R. Figley and Hamilton I. McCubbin (New York: Brunner/Mazel, 1983), 76–89.

любовь, оставшаяся невысказанной); если кончина была жестокой, случайной или произошло самоубийство; и/или если потеря оставила скорбящего с новыми и трудными проблемами по воспитанию детей или принятию деловых решений¹²²¹.

В случае патологических горестных переживаний оставшийся в живых может обнаруживать некоторые из перечисленных ниже реакций, которых не было до смерти покойного:

- Нежелание говорить о покойном и сильную печаль всякий раз при упоминании имени покойного.
- Склонность говорить о покойном в настоящем времени (например: «Ему не нравится то, что я делаю»).
- Грубые или деликатные намеки на самоубийство.
- Упорная и глубокая депрессия, часто сопровождающаяся чувством вины и низкой самооценкой.
- Антиобщественное поведение.
- Неумеренная враждебность, сварливость или чувство вины.
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками.
- Самоизоляция и отказ от взаимодействия с близкими.
- Импульсивность.
- Затяжные психосоматические болезни.
- Обожение предметов, которые напоминают о покойном, и отношения, которые скорбящий устанавливает с умершим.
- Отказ убраться в комнате покойного или распорядиться его одеждой и другим имуществом.
- Отказ от предложенного душепопечения и другой помощи.
- Стоическое бесчувствие или отсутствие видимых реакций на тяжелую потерю (это обычно указывает на реакцию отрицания и бегства от скорби).
- Радостные, почти эйфорические установки (иногда объясняемые как «радость в Господе»).
- Сильная занятость и необычная гиперактивность.

Принято считать, что наиболее интенсивные переживания скорби прекращаются через год или два. Если горестные переживания продолжаются дольше, особенно в том случае, когда присутствуют некоторые из вышеупомянутых реакций, это, скорее всего, указывает на патологическое переживание скорби.

Душепопечение при горе

Эверетта Купа, возможно, запомнят как главного хирурга, который возглавлял министерство здравоохранения США в то время, когда началась эпидемия ВИЧ-инфекции. Однако первоначально К. Э. Куп приобрел репутацию весьма уважаемого детского хирурга, который по работе часто общался с умирающими детьми и скорбящими родителями. Однажды этот известный врач узнал, что его собственный сын умер, поднимаясь в горы Нью-Хэмпшира. В трогательном и вдохновляющем описании своей горести, родители молодого Дейвида Купа говорили о своей глубокой печали и о вере, которая укрепляла их на протяжении всей жизни. «Наша семейная жизнь уже никогда не будет прежней, — пишут они, — однако, мы верим, что Господь поможет нам смириться с опустевшим местом в нашем семейном кругу и даст нам возможность всегда помнить, что Дейвид пребывает на

1221 V. D. Volkman, "The Recognition and Prevention of Pathological Grief," *Virginia Medical Monthly* 99 (1972): 535–540.

небесах и что для него это гораздо лучше». Подобно сотням родителей, которых консультировал Куп, он и его жена чувствовали после смерти Дейвида неизменную опустошенность. «Чтобы утешиться, многие христиане бездумно заявляют: „Бог заполнит пустоту“. Мы же поняли, что это место в действительности никогда не заполняется, но Бог делает нашу боль терпимой»¹²²².

В своих горестных переживаниях семья Куп пришла к выводу, что некоторые душепопечители, действующие из лучших побуждений, не понимают одного: скорбящий не нуждается в стандартных высказываниях людей, которые приходят только поговорить, а не выслушать. Вместо этого скорбящие люди нуждаются в понимании, утешении и связи с чуткими людьми, способными любить.

1. Душепопечение при нормальной скорби. Нормальная скорбь представляет собой трудный, продолжительный процесс исцеления, который «не нуждается в какой-то особой помощи; все устроится само по себе и со временем скорбящий исцелится и поправится»¹²²³. В такой ситуации при переживании скорби могут помочь члены семьи, друзья, служители и врачи. Чтобы оказать подобную помощь, эти люди могут:

- Говорить о смерти до того, как это случится. Если умирающий и его семья будут выражать свои чувства и говорить о смерти прежде, чем она наступит, то впоследствии горестные переживания не приведут к патологии.

- Находиться рядом и уделять скорбящему время. «Между мной и миром имеется своеобразная невидимая пелена, — писал К. С. Льюис после смерти жены. — Я понял, как трудно принять то, что говорят окружающие. Или, точнее, трудно *захотеть* принять это. Все это так скучно. И все же, мне не хочется оставаться одному. Мной овладевает ужас, когда дом пустеет. Только пусть бы говорили друг с другом, а не со мной»¹²²⁴. Присутствие людей бывает важно даже в том случае, когда они говорят друг с другом. Уделяйте время подопечному и после похорон. Если скорбящий — ваш близкий друг, то звоните ему периодически, чтобы поговорить о главном, и не забывайте поддерживать его или проявить заботу о нем в праздники и в дни годовщин смерти.

- Напоминать о том, что выражать чувства не только полезно, но и допустимо, однако не заставлять скорбящего делать это.

- Не удивляться приступам рыдания, нервным расстройствам или желанию побыть одному и по-прежнему давать знать, что вы всегда готовы понять его, помочь и уделить ему время.

- Быть внимательным слушателем. Признавать, что у скорбящих людей может появиться потребность поговорить о своих проблемах. Например, о чувствах и болезненных симптомах, которые их беспокоят, о подробностях смерти и похорон, деталях прошлых отношений с покойным, о непосредственных причинах смерти («Отчего Бог допустил это?») и мыслях о грядущем. Вина, гнев, смятение и отчаяние — все это в свое время должно проявиться и все это внимательный друг должен выслушать, не осуждая, не обрывая и не подыскивая оправданий.

- Не пытаться подталкивать. Помните, что вы должны не только слушать и отвечать ему, когда он хочет обсудить проблемы, связанные с горестными переживаниями, но и дать ему возможность побыть одному или поговорить с кем-то еще, если ему этого захочется. Все это подразумевает, что душепопечитель должен быть чутким к постоянно меняющимся потребностям и чувствам скорбящего.

¹²²² C. Everett Koop and Elizabeth Koop, *Sometimes Mountains Move* (Wheaton, Ill.: Tyndale, 1979), 40, 73.

¹²²³ Arthur Freese, *Help for Your Grief* (New York: Schocken Books, 1977), 48; see also, C M. Parkes and Robert S. Weiss. *Recovery from Bereavement* (New York: Basic Books, 1983).

¹²²⁴ Lewis, *A Grief Observed*, 1.

- Помогать скорбящему принимать необходимые решения и мягко отговаривать от глобальных перемен (например, от продажи дома или переезда в другой штат), хотя бы в предстоящие несколько месяцев.

- Мягко противостоять патологическим или иррациональным суждениям, после чего дать скорбящему возможность ответить и обсудить проблемы.

- Обеспечить повседневную практическую помощь, например, в приготовлении пищи или уходе за детьми. Это дает скорбящему время погоревать, что особенно важно вначале.

- Не препятствовать скорбным ритуалам. Участие в бдениях у гроба, поминках, похоронах и религиозных ритуалах может сделать смерть более реальной. При этом необходимо оказать дружескую поддержку, дать возможность проявить чувства и возобновить скорбный труд.

- Молиться о тех, кто понес горькую утрату, и утешать их словами Священного Писания, не проповедуя и не используя религиозные клише как средство, способное помешать проявлению скорби.

При этом помните, что наша цель должна состоять в том, чтобы укрепить скорбящего, а не привести его к патологической зависимости, которая заставит его избегать реальности. Своевременная поддержка и забота друзей помогут скорбящему справиться с тяжелой утратой и снова вернуться к обычной жизни.

2. Душепопечение при патологической скорби. Душепопечителей чаще всего привлекают к работе с людьми, которые склонны к патологическим реакциям. Эти люди часто сопротивляются помощи, но душепопечитель должен постараться перевести патологическую скорбь в нормальную. Чтобы достичь этой цели, необходимо:

- Обсуждать прошлые отношения подопечного с покойным. При этом может понадобиться детальное изучение прошлого, включая узловые моменты и периоды неблагоприятных отношений, а также событий, приведших к смерти. Можно содействовать этому, ненавязчиво поощряя такое исследование и выказывая интерес к покойному. Иногда это легче сделать, рассматривая с подопечным фотографии и предметы, оставленные в память о покойном.

- Поощрять проявление чувств и мыслей. Выслушивая подопечного, следует избегать религиозных шаблонов, менторского тона и бесчувственного цитирования стихов Библии, которые, возможно, уже читали другие посетители. Если понесшего тяжелую утрату тревожит сила скорби, гнева, вины или иных чувств, следует обсудить эти проблемы. Если же эти эмоции не представляются чрезмерными, заверить скорбящего в том, что они естественны и являются частью процесса исцеления.

- Помочь подопечным осознать свои горестные переживания. Некоторым из них может оказаться полезным чтение книг, особенно если позднее, по ходу душепопечения, будет обсуждено их содержание. Стараться связать подопечных с другими людьми, которые могут поддержать и внушить реалистические представления. Например, вдовы нередко обретают большую пользу от контактов с теми вдовами, которые уже преодолели свой скорбный труд.

- Призывать к разговорам о будущем. Здесь надлежит мягко отговорить от нереальных или принятых поспешно планов. Изыскивать возможность обсудить практические проблемы, например, воспитания детей, удовлетворения материальных нужд или совладания с одиночеством и сексуальными расстройствами. Следует помнить, что цель душепопечителя состоит в том, чтобы помочь подопечным избежать отрицания и выработать реалистичный подход к разрешению проблем.

В последние годы христианские душепопечители стали указывать на важную роль помощи людям в «исцелении» памяти прошлого¹²²⁵. Иногда скорбь бывает непреодолимой,

1225 Рекомендательный перечень книг приводится в конце данной главы.

поскольку подопечный не решил проблем и глубоко утаил свою вину перед покойным, гнев на него, обиду или привязанность к нему, то есть все то, чего с ним уже не обсудишь.

Исцеление памяти — это метод, основанный на молитве. Душепопечитель и его подопечный сообща молятся о водительстве Святого Духа, когда припоминают (а иногда «заново переживают» в памяти) картины прошлого или бывшие отношения, затем просят Бога простить и исцелить. Некоторые осуждают этот метод за фрейдистский подтекст, и множество экстремистских книг об исцелении памяти защищают методы, которые могут нанести вред. Однако в этой области работают ответственные специалисты–практики¹²²⁶, труд которых свидетельствует о том, что сила Христа способна помочь людям справляться с горем и болезненными проблемами прошлого.

Несмотря на все старания душепопечителя, подопечному может потребоваться помощь более опытного душепопечителя–специалиста, например, психиатра или медицинского психолога. Эту ситуацию следует обсудить с самим подопечным, чтобы он понял, почему потребовался другой душепопечитель.

3. Душепопечение детской скорби. Переживая, родственники иногда пытаются защитить детей от реальности смерти и горя. Однако следует помнить, что и детям необходимо пережить скорбь и постичь потерю, конечно, на своем уровне.

Чтобы постичь реальность смерти, дети должны видеть разницу между собой и другими, между живым и неживым, между мыслью и реальностью, а также между прошлым, настоящим и будущим. Независимо от того, есть подобное понимание у детей или нет, им следует помочь осознать бесповоротность смерти, помочь им проявить чувства и учить задавать вопросы. Важно утешать детей (и не раз, причем как словом, так и делом), заверяя в том, что их любят и не оставят без опеки. Дети часто объясняют себе смерть, особенно смерть одного из родителей, как отвержение. Смерть брата или сестры нередко порождает у ребенка чувство вины, смятение, отстранение и страх: «А потом умру и я»¹²²⁷. Дети чувствительны к любым признакам неуверенности взрослых и должны знать, что их не оставят ни при каких обстоятельствах. Многие душепопечители, за исключением, быть может, только молодых, согласятся с тем, что детям следует присутствовать на поминках и/или похоронах, поскольку они нуждаются в эмоциональной поддержке и возможности примириться с реальностью потери не меньше взрослых.

4. Душепопечение скорбящих родителей. Особенно трудно совладать с проблемой смерти тем родителям, которые переживают своих детей. В Соединенных Штатах Америки, к примеру, внезапная смерть уносит жизнь более семи тысяч младенцев грудного возраста. Причина этого синдрома до конца непонятна, а поскольку до внезапной смерти младенцы бывают крепкими и здоровыми, подобная тяжелая утрата повергает родителей в шоковое состояние. Детские несчастные случаи и смертельные заболевания также приводят к горю, которое один автор называет «невыносимым»¹²²⁸, и родители мертворожденных и выкидышей нередко скорбят почти с такой же силой¹²²⁹. Даже если дети были слабы или неполноценны, родителям невыносимо трудно примириться с реальностью смерти, которая забрала столь непродолжительную жизнь. Вина, самоосуждение, гнев и оставшиеся без ответа вопросы приводят в отчаяние.

¹²²⁶ Среди лучших книг в этой области назовем две книги, принадлежащие перу профессора Симандса: см.: David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1981); and idem, *Healing of Memories* (Wheaton, Ill.: Victor Books, 1985).

¹²²⁷ Детей, переживших смерть близких, называют «забытыми скорбящими». Нередко их горем пренебрегают и больше внимания уделяют горящим родителям; см.: Helen Rosen, *Unspoken Grief: Coping with Childhood Sibling Loss* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1985).

¹²²⁸ Knapp, *Beyond Endurance*.

¹²²⁹ Diane Cole, "It Might Have Been: Mourning the Unborn", *Psychology Today* 21 (July 1987).

Часто горе ведет к повышенной напряженности, конфликтам между родителями и глубокому непониманию в доме. Жене, например, может казаться, что ее мужа смерть ребенка нисколько не волнует, ведь он не рыдает так, как она. Муж в свою очередь может скрывать свои чувства, поскольку не хочет этим расстраивать жену¹²³⁰. Душепопечитель должен знать, что разрыв отношений между скорбящими родителями довольно частое явление. Вот почему частично душепопечение таких подопечных должно сосредоточиваться на брачных отношениях и на том, как эти отношения сохранить в период скорбных переживаний.

Как и в случае душепопечения иных проявлений горя, скорбящим о детях следует помочь проявлять свои чувства, примириться с реальностью потери и научить их перестроить свою жизнь. Часто такая помощь приходит со стороны соседей и друзей, от членов церкви и других понимающих родителей, которые сами испытали подобные потери в прошлом¹²³¹.

Предупреждение патологической скорби

Горе, конечно, нельзя и не нужно предотвращать. Если оставшиеся в живых не показывают никакой скорби, то у них, быть может, не было особенно близких отношений с покойным; вместе с тем, бывает и так, что скорбящие отвергают свои горестные переживания (или избегают их). Это может привести к патологической скорби, к аномальному проявлению чувств, о предупреждении которых мы здесь и говорим.

1. Перед смертью. Предупреждение аномальных реакций печали следует начинать задолго до предполагаемой смерти. Предсмертная профилактика патологической скорби может заключаться в следующем:

1) Формирование здоровых отношений в доме. Если родители честны, дети узнают, что смерть — это проблема, которую надлежит решать честно и обсуждать открыто. При этом отношении неверные представления могут быть исправлены, и тогда появляется естественная возможность отвечать на конкретные вопросы. По всей видимости, истина заключается в том, что ни ребенок, ни взрослый, никогда окончательно не сумеют подготовиться к смерти, но установка на открытое обсуждение этой проблемы в доме способствует нормальной коммуникации и делает дальнейшие разговоры о смерти более естественными.

2) Выяснение семейных взаимоотношений. Горе порой осложняется чувством вины, гневом, ревностью, горечью, духом соперничества и другими проблемами, которые не были разрешены до смерти покойного. Это можно предотвратить, и тогда последующая скорбь будет не такой мучительной. Это произойдет, если перед смертью одного из членов семьи остальные могли:

- Учиться проявлять и обсуждать свои чувства и проблемы.
- Просить прощения и принимать его друг от друга.
- Выражать любовь, давать высокую оценку и оказывать уважение друг к другу.
- Устанавливать отношения на основе правильной взаимозависимости, которая позволяет избегать манипулирования и других незрелых отношений.

¹²³⁰ Worden, *Grief Counseling*, 87.

¹²³¹ Во многих общинах имеются группы поддержки лицам, скорбящим по умершим детям. С некоторыми из этих групп поддержки можно связаться: The Compassionate Friends National Headquarters, P.O. Box 3696, Oakbrook, [111](http://www.cfnh.org). 60522.

Улучшение семейных отношений — важный метод предупреждения патологической скорби. Конечно, достичь этой цели многие семьи не могут без надлежащей помощи душепопечителя.

3) Дружеские отношения. Скорбь переносится труднее, если у людей нет стабильной поддержки со стороны друзей, способных оказать неформальную помощь во время глубокой скорби. Каждый человек нуждается в группе людей, с которыми можно установить правильные отношения, вместо отношений зависимости от одного либо двух лиц. Именно церковь должна показывать образец общины любящих, принимающих друг друга заботливых друзей. После родной семьи церковь и ее пастор первыми принимают на себя заботу о скорбящем во время тяжелой утраты. Если люди посещали церковь до такой утраты, поддержка церковной общины оказывается более существенной во время смерти и позже¹²³².

4) Активный образ жизни. Люди, не забывающие о разнообразном активном отдыхе, участвующие в богослужении, производственной деятельности и т. д., считают, что все это способно отвлекать внимание и приносить удовлетворение, а потому и смягчать болезненные переживания смерти и других потерь.

5) Укрепление душевного здоровья. Хорошо адаптированные люди, научившиеся переживать критические моменты жизни, обычно с большим успехом справляются и с горестными переживаниями. Такие люди умеют открыто выражать эмоции и встречать фрустрации, признавать и обсуждать свои недоразумения и проблемы.

6) Ожидание и изучение смерти. Танатология — наука относительно новая и динамично развивающаяся. В школах, колледжах, церквях и других местах люди привыкают говорить о смерти (включая и собственную смерть) и обсуждать связанные с ней проблемы. Например, очень важно знать, как безнадежно больные встречают смерть, как люди переживают душевную скорбь и как сделать перед смертью необходимые распоряжения, а также позаботиться о своих домочадцах¹²³³. Трудно говорить о собственной смерти, погребении и загробной жизни, и все-таки об этом говорить легче, когда все вовлеченные в подобного рода беседы живут и здравствуют. Позднее, со смертью, пережившие покойного избавляются от дополнительных страданий, если решения относительно похорон уже были приняты, причем не без помощи покойного. Хосписы*¹²³⁴ (относительно недавнее изобретение¹²³⁵), создаются, прежде всего, для того, чтобы скрасить жизнь умирающим больным; работники хосписов помогают безнадежно больным и членам их семей подготовиться к смерти. Главная цель — использовать всякую возможность, чтобы дать смертельно больным умереть дома, в знакомой обстановке, в окружении близких им людей. Так как это возможно далеко не всегда, добровольцы, работающие в хосписе, и его медицинский персонал иногда пробуют создать уютную обстановку в больницах, иногда в специализированных отделениях¹²³⁶. Когда

¹²³² Larry Richards and Paul Johnson, *Death and the Caring Community* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980).

¹²³³ См. популярную книгу на эту тему: William L. Coleman, *It's Your Funeral* (Wheaton, 111.: Tyndale, 1979). С более подробной дискуссией по проблемам такого рода можно ознакомиться в трех главах книги: Rando, *Loss and Anticipatory Grief*

¹²³⁴ Хоспис — «дом успокоения», больница для безнадежно больных.

¹²³⁵ В Соединенных Штатах Америки первый хоспис был организован в НьюХейвене, Коннектикут, в 1974 г. Ныне по всей стране насчитывается более тысячи хосписов, и многие находятся в стадии организации; см.: D. L. Kitch, "Hospice", in *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley, 1987), 529, 530; Vincent Mor, "Hospice", *Generations* 11 (Spring 1987): 19–21.

¹²³⁶ Jean Taylor, "Hospice House: A Homelike Inpatient Unit", *Generations* 11 (Spring, 1987): 22–26; см. также: D. S. Greer et al., "An Alternative in Terminal Care: Results of a National Hospice Study", *Journal of Chronic Diseases* 39 (1986): 9–26; and Vincent Mor, *Hospice Care Systems: Structure, Process, Costs, and Outcome* (New York: Springer, 1987). Следует заметить,

обученные добровольцы, медицинский персонал и профессиональные душепопечители работают заодно, это обеспечивает членам семей более спокойный переход от общения с тяжелобольным к его смерти и смягчает реакции в первое время после тяжелой утраты.

Когда у людей находят неизлечимые болезни, члены их семей и друзья нередко притворяются, убеждая его и себя, что все будет хорошо, и редко говорят о неизбежном конце. Напротив, если больные и их близкие способны об этом говорить и не скрывают своей скорби, переход последующих горестных переживаний в патологические менее вероятен. Оказалось, что такая откровенность также важна и в беседах с умирающими детьми¹²³⁷.

7) Богословское понимание. Нет смысла начинать расспросы о вечной жизни и реальности небес и ада после похорон. Библия многое говорит о смерти, о смысле жизни, реальности и обетованиях вечной жизни для верующих, а также о мучительной скорби. Эти библейские истины могут утешать, особенно в том случае, когда их преподают и принимают до наступления горестных переживаний.

2. Во время смерти. Часы и дни после смерти очень важны, они могут оказать существенное влияние на скорбящих.

1) Сообщение о смерти. Сообщать о смерти нелегко (особенно если смерть оказалась внезапной и непредвиденной); вот почему медицинский персонал, полицейские и другие нередко исполняют эту задачу как можно быстрее и говорят о ней откровенно (что иногда воспринимается как неуместная резкость).

Намного лучше сообщать о подобной новости мягко, до некоторой степени постепенно и по возможности в помещении, где люди могут свободно выразить свои чувства. Оставьте близким время на то, чтобы собраться с мыслями, расспросить и поставить в известность двух–трех друзей, способных оказать помощь на первых порах.

2) Поддержка. Некоторые люди пытаются справиться с горем в одиночку, не допуская никого, способного оказать немедленную поддержку и помощь в принятии решений. Это только усугубляет скорбные переживания. В нашем обществе пастор (или священник) призван проявлять заботу о людях, понесших тяжелую утрату, однако задача руководителя церкви во многом облегчается и оказывается более плодотворной, если дополнительную поддержку оказывают и члены церкви. Это особенно важно в ситуации, когда смерть наступает неожиданно, при необычных или трагических обстоятельствах, например, в связи с самоубийством, убийством или смертью ребенка в результате несчастного случая.

Однажды, когда родители потеряли сына, один из членов церкви тотчас прибыл к ним, чтобы выразить свое соболезнование и предложить посильную помощь. Скорбящая семья отклонила его предложение о помощи. Он вышел, сел в свой автомобиль и сидел там, не уезжая, несколько часов. Позднее семья узнала, что их друг был рядом с ними в эти первые часы горя. Впоследствии воспоминания о его незаметной поддержке больше, чем что-либо другое, укрепляли их в тяжелые месяцы скорбных переживаний.

3) Организация похорон. В последние годы похоронные ритуалы стали подвергаться существенной критике. Укоренившиеся обычаи отвергаются или приспособляются к нашему меняющемуся стилю жизни. Эти изменения не обязательно плохие, но следует помнить, что похоронные ритуалы на самом деле имеют весьма полезные функции: они помогают оставшимся в живых примириться с реальностью смерти, получить поддержку со стороны друзей, практическую помощь в период адаптации и переживания Божьего присутствия. Похороны должны уравнивать объективное признание скорби с искренней радостью в связи с тем обстоятельством, что верующие теперь с Господом. Тщательно организованное погребение, сопровождающееся богослужением, способно облегчить скорбные переживания и помочь предупредить развитие патологической скорби.

что в хосписы принимают людей всех возрастов; см., напр.: Susan Cunningham, "Hospice: A Place for Children", *APA Monitor* 14 (April 1983): 9, 10.

1237 Freese, *Help for Your Grief*, 122; and Constance Rosenblum, "Dying Children", *Human Behavior* 8 (March 1978): 49, 50.

4) Медикаментозное лечение. Стремясь успокоить убитых горем людей, врачи иногда назначают успокоительные средства и другое лечение. В качестве временной меры, конечно, можно воспользоваться этим методом, но есть реальная опасность, что наркотические препараты снимут боль и тем самым воспрепятствуют нормальным переживаниям скорби. Вот почему в большинстве случаев употребление наркотических препаратов не приносит существенной пользы, более того, в таком случае нормальная скорбь может перейти в патологическую.

3. После смерти. Постоянное присутствие любящих и заботливых помощников, включая пастырских душепопечителей, может оказать скорбящим эффективную помощь в течение нескольких месяцев после смерти. Именно в это время сеансы душепопечения, о которых мы говорили в этой главе, способны помочь подопечным адаптироваться без развития патологической скорби.

4. Церковь и подготовка к смерти. В предыдущих параграфах уже говорилось об участии церкви в процессе подготовки к смерти и предупреждении патологической скорби. Помощь при этом может осуществляться через пастырское душепопечение (включая предварительное душепопечение горестных переживаний); необходимо также периодически включать в проповеди тему об умирании и смерти; на занятиях в воскресной школе или библейских группах рассматривать библейское учение о смерти, читать книги на эту тему и призывать верующих молиться о скорбящих и заботиться об удовлетворении их духовных, душевных и повседневных потребностей.

Кроме того, может проводиться и косвенная подготовка: необходимо укреплять семейные отношения, призывать людей к откровенным и искренним отношениям с близкими, поощрять открытое проявление своих чувств и откровенное обсуждение темы о смерти. Чем свободнее говорят о смерти в церкви, тем более вероятно, что так же станут говорить и в доме. Члены церкви должны строить свою жизнь, основываясь на библейском учении, которое учитывает реальность смерти.

5. Утешение утешающего. Может ли не плакать душепопечитель, работающий со скорбящими? Если мы чуткие люди, то настанут времена, когда мы не сможем сдержать слез (по всей видимости, и не следует этого делать). Нередко такое сочувствие даже укрепляет подопечных, конечно, если при этом душепопечитель не теряет контроля над собой и ситуацией до такой степени, что уже не может оказать помощь.

Потеря близкого человека — переживание тягостное, мучительное, страшно болезненное, и наблюдать его может быть также тягостно, мучительно и больно. Душепопечителю скорбящих часто приходят на память его собственные потери в прошлом, тяжелые утраты, которые ожидают его в будущем и неизбежность собственной смерти. Нередко этот стресс создает дополнительное напряжение, способное обусловить возникновение у него «синдрома выгорания».

Чтобы избежать этого и помочь душепопечителям, предлагается три основных правила¹²³⁸. Во-первых, вам следует знать, с каким количеством человек вы способны заниматься душепопечением одновременно. Конечно, в зависимости от ситуации это число может меняться, так, например, от пастора не зависит число погребальных богослужений, в которых ему придется участвовать. Но следует помнить, что эта работа может привести к нервному истощению, поэтому душепопечителю необходимо время от времени оставлять такую работу.

Во-вторых, не запрещайте себе горевать. Признайте, что вы скорбите по поводу смерти того-то и того-то, и затем постарайтесь не чувствовать себя виноватым за то, что вы не

¹²³⁸ Эти суждения принадлежат Уорден, см.: Worden, *Grief Counseling*, 111, 112; см. также: J. W. Worden, *Personal Death Awareness* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1976); Ralph L. V. Rickgarn, "The Death Response Team: Responding to the Forgotten Griefers", *Journal of Counseling and Development* 66 (December 1987): 197–199.

скорбите таким же образом или с такой же силой по поводу всякой смерти. Эта разница закономерна, даже для душепопечителей.

В-третьих, научитесь обращаться за поддержкой и помощью к ближним. Заботливые и любящие люди неохотно сами просят о помощи, но необходимо помнить, что мы все нуждаемся в поддержке, которая поступает от Бога и наших ближних. Ричард Эксли, пастор, писал, что мы все нуждаемся в жизненном равновесии: в жизни должно быть время для работы, время для отдыха, время для богослужения и время для веселья¹²³⁹. Без этого равновесия любой из нас (и в особенности душепопечители скорбящих) может быть так сокрушен болью и страданием других, что ничем не сможет помочь нуждающимся.

Заключительные замечания

Горе не выбирает — оно может прийти ко всем без исключения. Мало кто не испытывает горя. Некоторые падают духом в тяжелой ситуации, а те, кто с честью проходит это испытание, нередко обретают опыт болезненного очищения. Никто специально не ищет горя. Оно приходит без предупреждений, его принимают безо всякой охоты, и справиться с ним можно, только если честно и открыто встретить его, воспользовавшись помощью Бога и поддержкой своих ближних. Горе — это боль, которую Бог нередко использует, чтобы помочь нам обрести духовную зрелость и подготовить к служению для Бога.

Уолтер Тробиш был благочестивым человеком. Его труды оказались полезными для многих миллионов читателей¹²⁴⁰. В одно ясное октябрьское утро он умер от сердечной недостаточности в своем домике в предгорьях австрийских Альп. «Весь мой мир рухнул в тот день, когда он умер, — писала его вдова впоследствии. — Теперь я способна признать, что прошла все те фазы скорби, которые описывает Джон Стейнбека: „Сначала ты чувствуешь себя как бы отрезанным и одиноким, затем подбираешь одну нить, потом вторую, третью, и вот понемногу ты скручиваешь ее втрое, и эта путеводная нить ведет тебя обратно к новой жизни". После близкой дружбы и двадцатисемилетнего брака привыкнуть к новому одиночеству не так-то просто»¹²⁴¹.

Душепопечители тоже знают, как нелегко помогать людям, скорбящим в новом одиночестве. Возможно, мы можем помочь своим подопечным пережить эти испытания так же, как пережила их Ингрид Тробиш. Она написала:

Много лет ушло на то, чтобы познать, что никому из людей на этой земле не утолить глубочайшей жажды женского сердца. Сделать это по силам только одному Богу. Он единственный способен помочь мне жить с той глубокой опустошенностью, той нестерпимой болью в сердце... Эта боль все еще там. Он еще не заполнил этой пустоты, но проложил над нею мост. И теперь я могу жить с пустотой, ступая по мосту и обращаясь за помощью к ближним¹²⁴².

1239 Richard Exley, *The Rhythm of Life: Putting Life's Priorities in Perspective* (Rapid City, S.D.: Honor Books; Tulsa, Okla.: Harrison House, 1987).

1240 См.: Walter Trobisch, *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987).

1241 Ingrid Trobisch, "Let the Deep Pain Hurt", *Partnership* (September — October 1985): 43–45.

1242 Ibid.

Библиография

- Davidson, Glen W. *Understanding Mourning*. Minneapolis: Augsburg, 1984.
- Graham, Billy. *Facing Death and Life After*. Waco, Tex.: Word, 1987♦.
- Kalish, Richard A. *Death, Grief and Caring Relationships*. 2d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1985.
- Lewis, C. S. *A Grief Observed*. New York: Bantam Books, 1961.
- Parkes, C. M., and Robert S. Weiss. *Recovery from Bereavement*. New York: Basic Books, 1983.
- Rando, Therese A. *Loss and Anticipatory Grief*. Lexington, Mass.: Lexington Books, 1986.
- Rowley, Carol A., and William J. Rowley. *On Wings of Mourning: Our Journey through Grief and Recovery*. Waco, Tex.: Word, 1984♦.
- Shuchter, Stephen R. *Dimensions of Grief: Adjusting to the Death of a Spouse*. San Francisco: Jossey/Bass, 1986.
- Worden, J. William. *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Springer, 1982.
- ♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 24.

Одиночество

Годам, наверное, к тридцати друзья его детства в основном уже обзавелись семьями, чего не скажешь о нем. У него были и друзья, и подруги, но жены и детей не было. Он мог отдыхать в семьях других, но своей семьи у него не было. Он познал, что такое забота и уход за стареющими родителями, но не познал радостей и горестей родителя. Он познал себя, знал, что ему предстоит сделать в дальнейшей жизни. Но он также познал, что значит быть иным, неудобным своему окружению. Это был крепкий молодой человек, не лишенный половых влечений и склонностей, свойственных всем людям, но у него никогда не было жены, с которой он вступал бы в интимную близость. Он знал, как веселиться, как отстаивать свою точку зрения в горячих спорах и как играть с маленькими детьми. Временами он плакал, а иногда томился от одиночества, оставаясь один на один со своими мыслями. Хотя обычно мы не думаем о Нем так, но Иисус был одиноким, не состоящим в браке человеком¹²⁴³.

Такой же одинокой была одна незамужняя леди, которая так написала в своем дневнике:

Нет ничего привлекательного в безбрачии. Всякий бывает без семьи, по крайней мере однажды, и нередко вновь остается один. Одинокие люди отличаются друг от друга лишь тем, каким образом и как долго они переживают свое одиночество.

Одинокие или состоящие в браке, мы все обитаем в одном мире. Каждый из нас относится или относился к какой-либо семье в настоящем или прошлом, и неудивительно, что у нас похожие заботы и тревоги. Да, я не могу завести детей, но разве я не могу интересоваться тем, как мои друзья воспитывают своих детей? В конце концов, успех или провал этого дела будет влиять на все сферы жизни каждого из нас.

Люди, одинокие или семейные, — все, решая свои проблемы, мало обращают внимания на окружающий мир и, следовательно, у них одинаково ограниченное представление о будущем. Одинокому человеку следует энергично, настойчиво обращаться к окружающим, чтобы познать всю полноту жизни. Но как же мы, одинокие, бываем робки! Состоишь ты в браке или нет — это неважно; главное в том, можешь ли ты контролировать качество своей жизни. Для христианина это должно иметь особое значение.

Хотеть, чтобы другие что-то сделали за меня, — значит губить собственные способности. Это я могу и должна что-то сделать для ближних. Я могу пойти и заняться множеством дел. В любом случае, я способна любить и проявлять заботу. Я могу что-то изменить, по крайней мере, со своей стороны.

Одна из одиноких (член нашей группы), которая уже

1243 Bob Vetter and June Wetter, *Jesus Was a Single Adult* (Elgin, 111.: David C. Cook, 1978).

была замужем, утверждает, что многие, оказавшиеся в ее положении, так и не принимают своего безбрачия и тратят впустую много сил, негодуя на свое положение. Какое пустое, бессмысленное разбазаривание жизни!

Одиноких взрослых очень много, и их ряды постоянно пополняются. Число одиноких людей растет из-за разводов и тенденции вступать в брак в более позднем возрасте. Это вносит свои коррективы: переформируются государственные рынки жилья, изменяются общественные ценности и появляется множество новых услуг, таких, например, как знакомства и свидания через Интернет и даже особая расфасовка продуктов, предназначенных для одиноких¹²⁴⁴. Эта часть нашего общества состоит из людей, никогда не состоявших в браке или оставшихся без супруга (супруги) в связи с их смертью или после развода. В эту группу входят и пожилые люди, оставшиеся без спутника жизни; и вдовы (которых только в Соединенных Штатах Америки насчитывается более 10 миллионов); и священники и монахи, давшие обет безбрачия; и большинство студентов высших учебных заведений; и многие гомосексуалисты; и «соломенные» вдовы и вдовцы, то есть те, кто формально состоит в браке, но фактически живет отдельно; и те, кто не хочет вступать в брак; и те, кто всю жизнь ожидает, когда кто-нибудь поведет их к алтарю. Сюда не входят мужья и жены, которые настолько охладели и отдалились друг от друга, что живут под одной крышей, но раздельно, и которых, собственно говоря, можно было бы классифицировать как одиноких.

Иногда одинокую жизнь представляют себе как беззаботное существование, без всяких обязательств перед другими людьми. Для многих одиноких людей нет ничего более далекого от истины, чем это. В нашем обществе люди стараются найти пару. Одиноких многие считают неудачниками, обузой для женатых друзей, им не всегда доверяют, так как не знают, можно ли рассчитывать на них. Истерзанные одиночеством, неуверенностью, низкой самооценкой, а иногда и отверженные, многие одинокие люди постоянно ощущают, что они идут не в ногу с обществом. Одиноким приходится платить более высокие налоги, им труднее получать кредиты, страховку, ссуды, место по службе и даже хороший столик в ресторане.

Встречи с другими одинокими людьми также становятся проблематичными. Знакомства в барах для одиноких или в ночных клубах могут быть мимолетными, а последствия — непредсказуемыми. Некоторые люди обращаются в церковь. Но и здесь многих встречают неприязненно, или в лучшем случае их только терпят. Члены церкви не знают, как обращаться с одинокими, а иногда просто открыто отвергают не состоящих в браке людей, особенно разведенных. Конечно, многие одинокие люди ведут нормальный образ жизни. Вспомните, например, Иисуса или ту леди, чьи дневниковые записи мы привели в начале этой главы. И все же для многих людей их одиночество становится серьезной проблемой, так что душепопечение для них может оказаться весьма полезным.

Библия и одиночество

Адам был первым, кто переживал свое одиночество, хотя это длилось и недолго. Бог решил, что «не хорошо быть человеку одному»¹²⁴⁵, и тогда была сотворена женщина. Так Адам стал первым женатым человеком. Ясно, что брак был намерением Божиим для всего людского рода. Он ожидал, что мужчина и женщина соединятся для духовного общения,

1244 "19 Million Americans: Their Joys and Frustrations", *U.S. News & World Report*, 21 February 1983, 53–56; see also, J. Simenauer and D. Carroll, *Singles: The New Americans* (New York: Simon & Schuster, 1982).

1245 Быт. 2:18.

полового удовлетворения и продолжения рода. Он ожидал, что они вместе будут осуществлять контроль над остальным творением.

Бог знал, что в падшем состоянии не все люди будут способны создать счастливый, благословенный брак. Учитывая, что мужчины живут меньше женщин, что войны нередко уменьшают численность мужского населения, можно сделать вывод, что не все женщины смогут найти себе пару. Кроме того, многие боятся интимной близости с представителями противоположного пола или не хотят связывать себя определенными обязательствами¹²⁴⁶. Некоторые остаются без своей пары в результате смерти одного из супругов, в результате развода, а иные и вовсе не желают вступать в брак.

Считать этих людей странными только потому, что они не состоят в браке, нельзя. Два места в Священном Писании обосновывают это мнение. Оба указывают на то, что безбрачие является особым даром, которым Бог наделяет избранных (включая и тех, кто не приходит в восторг от такого дара).

В Евангелии записаны ответы Иисуса на вопросы о браке и разводе (Мф. 19). Иисус говорит о том, как высоко Бог ценит брак, хотя и признает, что он иногда заканчивается разводом. Потом Иисус указывает на то, что безбрачие есть дар, дающийся отдельным людям¹²⁴⁷. Это не значит, что лишь эти люди («скопцы») будут одинокими. Многие одинокие люди не воспринимают свое безбрачие как дар.

Павел остановился на этом более подробно (1 Кор. 7). Он обсуждает вопросы, связанные с половыми отличиями, и дает высокую оценку браку, но обращается также и к безбрачию. И снова безбрачие называется даром¹²⁴⁸. Апостол, указывая на свое безбрачие, дает положительное определение такому образу жизни. Брак, как говорит он, прекрасен, но безбрачие еще лучше.

Впрочем, если и женишься, не согрешишь; и если девица выйдет замуж, не согрешит. Но таковые будут иметь скорби по плоти; а мне вас жаль. <...> А я хочу, чтоб вы были без забот. Неженатый заботится о Господнем, как угодить Господу; а женатый заботится о мирском, как угодить жене. Есть разность между замужнею и девицею: незамужняя заботится о Господнем, как угодить Господу, чтоб быть святою и телом и духом; а замужняя заботится о мирском, как угодить мужу. Говорю это для вашей же пользы, не с тем, чтобы наложить на вас узы, но чтобы вы благочинно и непрестанно служили Господу без развлечения¹²⁴⁹.

Свободный от множества обязанностей и материальных затруднений, которые часто осложняют брак, Павел говорит о безбрачии как об образе жизни, благодаря которому человек способен безраздельно служить Христу.

Но многие ли одинокие христиане относятся к жизни именно так, как Павел? Вместо «безраздельной верности Господу» многие уделяют больше сил оплакиванию своих судеб, озадачивают себя тем, что может помочь им лучше вписаться в общество, бьются над проблемой своего несоответствия, пытаются с «безраздельной верностью» отыскать спутника жизни, а иногда и противятся давлению со стороны родителей, которые порицают своих взрослых безбрачных детей. Это приводит нас к проблемам безбрачия.

1246 Nancy Rule Goldberger, "Why It's So Hard to Make a Commitment", *Bottom Line Personal* 7 (15 November 1986): 9, 10.

1247 Мф. 19:11,12.

1248 1 Кор. 7:7.

1249 1 Кор. 7:28, 32–35.

Причины проблем одиночества

Почему некоторые люди не вступают в брак? Какие проблемы возникают из-за этого? Чтобы ответить на данные вопросы, следует рассмотреть пять основных категорий одиноких людей. Каждая категория характеризуется своеобразными вопросами, связанными с состоянием безбрачия.

1. Те, кто не нашел еще своей половины или решил пока повременить с браком. В последние годы многие молодые люди не торопятся вступать в брак. Движение за равноправие женщин сделало их самостоятельнее и независимее как материально, так и экономически. Нередко молодежи хочется путешествовать, делать карьеру или каким-то иным образом воспользоваться свободами взрослой жизни до того, как взять на себя супружеские и семейные обязательства. Постоянно меняющиеся социальные установки, касающиеся половых отношений, привели многих людей к выводу, что нет необходимости жениться или оставаться преданным одному сексуальному партнеру¹²⁵⁰. Апостол Павел писал, что люди, неспособные к воздержанию, должны вступать в брак¹²⁵¹, однако в последнее время считается, что люди, неспособные к воздержанию, должны поддаваться своим влечениям и вступать в половое общение, не связывая себя узами брака.

У некоторых молодых людей, например, студентов, военнослужащих или у тех, кто только что начал карьеру, может возникнуть желание вступить в брак, но они решают повременить несколько лет, чтобы встать на ноги. Они тоже сталкиваются с проблемами, общими для всех, не состоящих в браке, но не воспринимают безбрачие как трагедию, возникшую вследствие неблагоприятного стечения обстоятельств. Наоборот, эта ситуация воспринимается ими как свободный выбор, и они знают, что в будущем смогут изменить ее.

Но у других развивается состояние фрустрации, и они живут в постоянном ожидании, надеясь, что когда-нибудь обретут семью. Эти люди боятся принимать важные решения, думая, что им придется отказаться от своих планов, если они вступят в брак с человеком, у которого будут иные мнение и цели. Подобную позицию могут поддерживать и благонамеренные друзья, которые внушают, что жизнь неполноценна, если человек не вступил в брак. Именно эта установка парализует некоторых одиноких людей, и они все время живут будущим, ожидая момента, когда брак сделает их жизнь более полной. Это заставляет некоторых людей при первой же возможности бросаться в брак, как в омут. Но однажды один осторожный человек сказал: «Я предпочитаю быть одиноким и мечтать о браке, чем жить в браке и мечтать об одиночестве».

2. Те, кто просто не желает вступать в брак. Решение воздержаться от брака может быть принято осознанно, но может сформироваться и постепенно, если человек убедится, что брак — явление непривлекательное. Нередко имеются весьма серьезные основания для выбора в пользу безбрачия. Например, некоторые убеждены в том, что это призвание Божье; некоторые не желают терять свободу; у одних отсутствует интерес к браку; у других наблюдается склонность к одиночеству; а некоторые не видят достойных партнеров для брака. Некоторые наблюдали, как болезненно переживали развод их друзья, и решили, что лучше остаться одинокими. Причиной может стать и страх перед лицами противоположного пола или перед интимной близостью.

Согласно одному исследованию, 12 процентов женщин, родившихся в середине 1950-х годов, никогда не вступят в брак (двадцатью годами раньше таких женщин было всего 4 процента). Причин несколько. Например, некоторые женщины в наше время имеют больше возможностей получить работу или продвинуться по службе благодаря своим способностям. Такая перспектива для них столь привлекательна, что они отказываются от брака, чтобы полностью посвятить себя карьере. Некоторые предпочитают «гражданский брак», не оформленный юридически. (Число пар, проживающих совместно вне брака, увеличилось за

¹²⁵⁰ Landon Y. Jones. *Great Expectations: America and the Baby Boom Generation* (New York: Coward, McCann and Geoghegan, 1980), esp. 175–182, "The Singles Society"

¹²⁵¹ 1 Кор. 7:9.

последние два десятилетия более чем в четыре раза.) Увеличивается и число женщин, решивших *воздержаться* от брака, — так что в нашем обществе данное явление становится типичным как для мужчин, так и для женщин¹²⁵².

Однако решение человека оставаться одиноким может быть неправильно понято сторонними наблюдателями, включая и членов церкви (особенно матерей). Иногда они делают вывод, что у одинокого человека есть какие-то проблемы (например, они думают, что он, вероятно, гомосексуалист или слишком привязан к своей матери). Время от времени одинокого человека начинают уговаривать вступить в брак. Давление бывает так велико, что он уступает и связывает свою жизнь с человеком, к которому не испытывает никакого влечения, и затем страдает от несовместимости. Иногда люди, пришедшие к осознанному решению воздержаться от брака, начинают сомневаться в себе, невольно уступая негативной оценке окружающих. В таком случае нужно проанализировать свое состояние и дать ему честную оценку, иначе это будет тревожить вас многие годы.

3. Те, кто развелся и о повторном браке не думает. Если брак был несчастен в течение долгого времени, развод может принести облегчение, по крайней мере временное. Но нелегка жизнь людей, которые снова остались одни после развода¹²⁵³. Многие из них прилагают отчаянные усилия, чтобы приспособиться к одиночеству, они испытывают боль поражения, вину и горечь. Все это усугубляется осуждением со стороны близких, включая членов семьи и членов церкви, неспособных прощать.

4. Те, кто потерял своего спутника жизни. Смерть приносит боль, одиночество и настолько большую скорбь в связи с тяжелой утратой, что только те, кто сам пережил подобное, могут понять это. В такой момент родственники и друзья предлагают поддержку и выражают свое сочувствие (чего разведенные зачастую не получают), но скорбь не отпускает еще длительное время после похорон. Вскоре друзья возвращаются к своей обычной жизни, а человек остается наедине со своим горем. Его охватывает глубокая печаль, он чувствует опустошенность и осознает жестокую необходимость жить одному и самостоятельно принимать решения, которые раньше принимались сообща. Это особенно больно людям старшего возраста¹²⁵⁴.

5. Те, кто имеет особые причины для безбрачия. Сочетание вышеупомянутых категорий приводит к ситуациям, которые снижают вероятность брака. Сюда входят:

- Хроническая болезнь и препятствия, как физические, так и умственные, которые могут воспрепятствовать удовлетворительным отношениям с лицом противоположного пола¹²⁵⁵.

- Субъективные представления о людях противоположного пола.

- Незрелость, в том числе неспособность брать на себя ответственность или связывать себя обязательствами.

- Убеждение в том, что внебрачные отношения лучше брака (хотя некоторые из последних судебных решений показали, что гражданские браки имеют множество потенциальных проблем)¹²⁵⁶.

¹²⁵² Исследование брака, проведенное в Йельском и Гарвардском университетах, обобщается одним из исследователей, см.: Neil G. Bennett, "The Real Reason Why Single Women Aren't Marrying", *Bottom Line Personal* 8 (15 October 1987): 7, 8.

¹²⁵³ Некоторые из этих вопросов обсуждаются: Jim Smoke, *Suddenly Single* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1982).

¹²⁵⁴ J. F. Gubrium, "Being Single in Old Age", *International Journal of Aging and Human Development* 6 (1976): 29–41.

¹²⁵⁵ См.: Joni Eareckson Tada, *Choices... Changes* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986). Автор этой книги описывает свой брак; она состоит в супружестве, несмотря на физические препятствия.

- Гомосексуализм, подлинный или мнимый. Иногда в таких случаях люди предпочитают не вступать в брак и склоняются к гомосексуальным связям, которые не имеют никаких законных или экономических связей, дают минимальные социальные свободы и большую вероятность разрыва с последующей болью и одиночеством.

Последствия безбрачия

Важно подчеркнуть, что безбрачие само по себе не является проблемой для тех, кто не состоит в браке. Среди них, как и среди состоящих в браке людей, одни сталкиваются с проблемами, а другие нет; причем проблемы одиноких не причиняют беспокойства другому человеку.

Иногда я прошу участников конференций, посвященных проблемам безбрачия, составить перечень важнейших причин, порождающих стрессы и фрустрации. Эти перечни нередко не имеют никакого отношения к безбрачию как таковому. У одиноких людей, так же как и у состоящих в браке, имеются проблемы с производственным стрессом, финансами, общением с трудными людьми, нехваткой времени, контролем над весом и выбором цели. Некоторые проблемы одиноких людей, по всей видимости, вскрываются чаще всего на сеансах душепопечения. Вот некоторые из них.

1. Одиночество. Нередко одинокими людьми овладевает сильное чувство отделенности от других; особенно это относится к тем, кто остался одиноким после развода или смерти спутника жизни. «Ума не приложу, чем заняться в одиночестве, — пишет на семинаре, посвященном проблемам безбрачия, один молодой человек. — Самое страшное для меня — это чувство, что я уже никогда не добьюсь любви и дружбы». «У меня нет настоящих друзей, — свидетельствует другой. — Приходя домой, в пустую квартиру, чувствуешь себя таким одиноким, ведь у тебя нет никого, с кем можно было бы разделить радости и горе, да просто поделиться новостями». Еще один молодой человек выразился по-другому: «Стрессов в моей жизни полно, ведь мне некому выплакаться в жилетку и не с кем поохотаться вволю; нет человека, который сказал бы мне: „Я так тебя понимаю. Успокойся, все будет хорошо“».

Джон Р. Стотт однажды сказал, что первой проблемой одиноких людей является «стремление к одиночеству. Они знают об одиночестве больше тех, кто живет в семье. Одинокие заставляют себя искать дружбы других и, делая над собой усилие, отправляются в их компанию убить время»¹²⁵⁷.

Затем Стотт указал еще на одну проблему: «Безбрачие ограничивает служение человека, так как не все могут принять такого служителя. Некоторые не доверяют ему, поскольку считают, что он не можешь понять их проблем»¹²⁵⁸. Это приводит нас к проблеме самооценки.

2. Низкая самооценка. Если окружающие относятся к тебе с недоверием, не принимают в расчет твоё мнение, не идут к тебе на свидания и не желают принимать тебя за будущего партнера по браку, то легко прийти к выводу: «По всей вероятности, не такой уж я привлекательный или вообще ничего не стою».

Некоторые участники семинара, посвященного проблемам безбрачия, пишут, что боятся быть отверженными, робеют, когда нужно обратиться к другим. «Когда люди узнают, что я не замужем, они, как мне кажется, думают, что у меня не все в порядке», — отмечает одна молодая женщина. «После развода я чувствую себя такой недостойной, — говорит другая. — Что-то со мной не так, как надо? Я так боюсь, что другие не примут меня». А такие мрачные комментарии, как этот, еще надо поискать: «Мне труд но даже представить себе, что у кого-то появится желание поболтать со мной о чем-либо, кроме работы. Что бы я ни делал, чтобы

1256 Lynne Z. Gold-Bikin, "Living Together Is Getting Simpler... and More Complicated", *Bottom Line Personal* 6 (30 October 1985): 11,12.

1257 A HIS interview with John R. W. Stott, *HIS* 36 (October 1975): 19.

1258 Ibid.

сблизиться с людьми, меня всегда отталкивали. Со временем я просто перестал искать людской дружбы, так это было больно!»

Много лет тому назад в одной песне пелось: «Ты — ничто, когда тебя не любят». Последняя строка этой песни «Найди того, кто полюбит тебя», стала руководством к действию, толкнувшим многих одиноких людей к случайным связям, часто по существу сугубо сексуальным, которые нередко завершались разрывом отношений, что еще больше снижало самооценку. Если ослабевающее чувство собственного достоинства люди пытаются поддержать с помощью агрессивного или равнодушного поведения, вынужденных свиданий или опрометчивых браков, то они нередко оказываются у разбитого корыта, ощущают вину, жалость к себе, уныние, и в результате происходит дальнейшее снижение самооценки.

3. Поиски смысла жизни. Многие одинокие люди могли бы отождествить себя с человеком, написавшим: «Я одинок и не знаю, как мне вписаться в мир, в котором тебя почти не принимают в обществе, на работе и даже в церкви, если ты не состоишь в браке». Для молодых одиноких людей характерно отсутствие смысла жизни, неопределенное отношение к будущему или бесцельное существование. Они отчаянно бьются над вопросами: «Кто я?», «Куда я иду?»

Так как в обществе принято считать, что большинство людей со временем вступают в брак, то очень просто прийти к заключению, что одинокому человеку жить не имеет смысла. Одинокий человек, несчастный в личной жизни, с неясным представлением о своей будущей жизни, по всей вероятности, придет к разочарованию и в дальнейшем к фрустрации. Если счастье, жизненная цель и чувство собственного достоинства зависят прежде всего от другого, то всегда есть опасность развития ненормальных отношений зависимости. Опасность этих отношений состоит в том, что одинокий человек начинает уповать на другого человека, который тоже может потерпеть неудачу, умереть или оставить его. Конечно, правильно и нормально строить взаимоотношения и взаимозависимость между мужем и женой. Более совершенной идентификации мы достигаем, когда согласовываем свои жизненные цели с планами Бога, развиваем свои способности и дарования и строим правильные отношения с разными людьми. Бесцельность и неопределенность, по всей видимости, являются уделом одинокого человека, ушедшего в себя или пассивно ожидающего вступления в желанный брак, который, как принято думать, придаст его жизни смысл.

«Мое самое большое несчастье состоит в том, что я, несмотря на свой возраст, не знаю, куда иду, — пишет одна одинокая женщина в свой пятьдесят первый день рождения. — Я хочу, чтобы Бог направлял меня на каждом шагу моей жизни, но я только что уволилась с работы и теперь хочу начать все сначала». Отсутствие цели в жизни касается людей в любом возрасте и вне зависимости от семейного положения.

4. Сексуальные отношения. Создавая мужчину и женщину, Бог создал и половое влечение (гормоны). Он сделал пол составной частью человеческого опыта, предусмотрев, чтобы мужчина и женщина наслаждались личностным и половым общением друг с другом в рамках брака. Но как быть одинокому с этим половым влечением, данным Богом? «Почему я не могу вступать в сексуальные отношения вне брака?» — пишет один из участников семинара. И другие говорят о том же: «Я волнуюсь и жду неприятностей»; «У меня много неприятностей и никакой сексуальной разрядки»; «Мне особенно трудно приспособиться к одиночеству, ведь я всю жизнь мечтала выйти замуж». Маргарет Ивнинг писала: «Вслед за проблемой душевного одиночества идет проблема, связанная с сексуальной функцией. Необходимо понять, как найти для нее надлежащий выход. Никто не осмелится ответить на эти вопросы, поскольку они неведомы никому!»¹²⁵⁹

Одни, чтобы обрести немедленное удовлетворение своих сексуальных потребностей, почувствовать себя желанным, повысить уровень самооценки, убедиться в своей силе, а

1259 Margaret Evening, *Who Walk Alone: Consideration of the Single Life* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1974): 23, 24.

иногда выразить гнев и фрустрацию, вступают в беспорядочные половые связи. Другие предпочитают гомосексуальные отношения. Несомненно, многие одинокие люди, включая христиан, предаются мечтам и периодически мастурбируют. Подобное поведение нередко сопровождается чувством вины, способной только осложнить, а не решить эту проблему одиноких людей.

5. Эмоциональные проблемы. Всякий раз, когда проблемы не решаются, у людей возникает гнев, появляется враждебность. Иногда эти чувства направляются против Бога, «судьбы» или других людей, иногда просто против случайных свидетелей. Согласно Библии, такая горечь способна причинять неприятности и приводить к скверным поступкам¹²⁶⁰. Многие одинокие люди не могут избавиться от горечи, которая упорно проявляется в сердитом вопросе: «Почему это именно я не женат (не замужем)?» Не все, но некоторые одинокие люди помимо гнева испытывают чувство вины из-за своих помыслов, враждебности и дел.

Для одиноких характерны также разные формы страха. Они боятся одиночества, боятся быть отвергнутыми, думают, что Бог наказал их безбрачием, страшатся неверных решений, поскольку им не с кем обсудить свои планы. Участники семинара включают в перечень страхов и другие: страх растолстеть и сделаться непривлекательным для лиц противоположного пола, страх никогда не сблизиться с людьми и даже страх «привыкнуть к одиночеству и вообще отойти от людей».

Следует снова подчеркнуть, что подобные эмоции весьма распространены и встречаются не только у одиноких людей, не у всех, не состоящих в браке, и даже не у большинства.

6. Другие проблемы. Согласно некоторым данным, одинокие люди, особенно мужчины, бывают более несчастны, склонны к душевным заболеваниям, менее удовлетворены жизнью и вообще хуже адаптируются, чем состоящие в браке. И даже вера в Бога устранить подобных различий не может¹²⁶¹.

Некоторые из этих различий могут быть связаны с особым, специфическим стрессом, с которым сталкиваются некоторые одинокие люди. Нелегко, например, быть родителем-одиночкой и воспитывать детей без помощи и поддержки спутника жизни¹²⁶². Некоторые одинокие люди и во взрослом возрасте вынуждены жить с родителями, которые упорно продолжают относиться к ним как к маленьким детям. На других оказывают давление друзья, пытаясь их сосватать. Некоторые люди критикуют одиноких или завидуют их образу жизни; они относятся к ним настороженно и не знают, как себя вести в присутствии одинокого человека, особенно если это представитель противоположного пола или разведенный (разведенная). Некоторые одинокие отчаянно переживают (нередко в одиночестве) обиду и боль измены, отсутствие так никогда и не возникших отношений с людьми. Они обеспокоены тем, что их «высокие стандарты» мешают им вступить в брак. Одинокие люди старшего возраста пытаются организовать общение с друзьями и знакомыми, но их остается все меньше, а здоровье неизменно ухудшается. Кроме того, имеется и ранее упомянутая проблема социальных предубеждений, из-за которых одиноким людям трудно приобрести жилье, оформить страховку, кредит или рассчитывать на повышение по службе.

1260 Евр. 12:15,16.

1261 Norman L. Thiesen and Benedict B. Cooley, "The Psychological Adjustment of the Single Male Adult Compared with Married Males and Single and Married Females Aged 25–34", *Journal of Psychology and Theology* 7 (Fall 1979): 202–211.

1262 Более подробно это обсуждается в практически полезной книге: Andre Bustano-by, *Being a Single Parent* (Grand Rapids, Mich.: Pyranee Books/Zondervan, 1985).

Душепопечение одиноких людей

«Безбрачие когда-то считалось странным, противоестественным и нежелательным состоянием», — написано в одной статье. Теперь, как утверждает автор этой статьи, все изменилось. Безбрачие «больше не является позорным клеймом. Более того, одинокие люди принимаются обществом как никогда прежде... Безбрачие обладает теперь не менее почетным статусом, чем брак, так что вопрос выбора между браком и безбрачием стал вопросом личного предпочтения»¹²⁶³.

Быть может, для некоторых подобное счастливое равенство и в самом деле существует; но, по-моему, одинокие люди по-прежнему сталкиваются со многими из тех проблем, которые обсуждаются в других главах этой книги, — с проблемами одиночества, гнева, вины, плохих отношений, комплекса неполноценности, внебрачного секса и гомосексуализма, и так далее, и тому подобное¹²⁶⁴. Кроме того, душепопечителю порой необходимо сделать следующее:

1. Оценить собственное отношение к одиноким людям. Недавно большая церковь направила на работу с одинокими людьми одного служителя, на что он отреагировал следующим образом: «Я буду заниматься этим, но недолго, поскольку собираюсь в будущем претендовать на место старшего пресвитера». Такое отношение к одиноким людям, которые и так часто сталкиваются с тем, что их считают людьми «второго сорта», вряд ли принесет пользу. Душепопечитель не должен относиться к одиноким людям как к ущербным.

Одинокие, как мы уже говорили, нередко чувствуют себя изгоями и в церкви. В лучшем случае, к ним проявляют терпимое отношение; иногда свое предубеждение скрывают, а иногда высказывают его в открытую. Повторим еще раз: *неправильно* думать, что большинство безбрачных людей томятся одиночеством, безумно хотят найти пару, что они неудачники, боятся интимных отношений или ответственности, духовно незрелы, что в душе их кипит гнев и они упиваются жалостью к себе. Всякий одинокий человек, подобно всякому состоящему в браке, является оригинальной, неповторимой личностью со своими потребностями. У некоторых есть проблемы, связанные с безбрачием, однако у большинства этих специфических проблем нет.

2. Проявить к ним благосклонность. Одинокие подопечные нуждаются в чутком отношении; необходимо внимательно выслушивать их жизненные истории; им нужен человек, который, не осуждая, сможет понять их обиду, горечь и затруднения. Если одинокие подопечные чувствуют подобное отношение, они обретают силу и способны противостоять фрустрациям. Кроме того, они могут осмыслить и принять библейское учение о безбрачии как об особом Божьем призвании для некоторых людей. Помогите подопечному понять, что быть одиноким — это не значит быть «человеком второго сорта», не значит, что он обречен на мучительную и неполноценную жизнь. Проявляйте здравый реализм, признавая, что одиночество и фрустрации одинокого человека могут в той или иной мере сохраниться. Напротив, иногда подопечным можно напомнить, что безбрачные избавлены от некоторых проблем, с которыми сталкиваются состоящие в браке. Обсуждая эти проблемы, не забывайте давать подопечным достаточно времени на анализ своих переживаний и выражение мнений. Помните, что мы не решаем проблемы *вместо* людей; мы решаем их проблемы *вместе* с ними.

3. Помочь строить реалистические планы на будущее. Помогая подопечным бороться с проблемами одиночества, нужно научить их планировать свое будущее. Можно, конечно, надеяться на брак и считать этот брак возможным в будущем, однако неразумно строить жизнь на этом сомнительном основании. Вместо этого люди, особенно христиане, должны, готовясь к будущему, жить полнокровной жизнью в настоящем. Они должны

¹²⁶³ Nancy DeMoss, "Don't Single Yourself Out", *Worldwide Challenge* (November 1981): 30–32.

¹²⁶⁴ Душепопечителям следует обращаться к другим главам этой книги, когда подобные проблемы будут возникать по ходу душепопечения одиноких людей.

осознавать, что возможность заключить брак (или повторный брак) может появиться, а может и не появиться. А это значит, что, думая о будущем, нужно в настоящем учитывать и развивать свои способности и дарования; необходимо молиться и стараться понять Божью волю в отношении своей жизни; ставить перед собой кратко-и долгосрочные цели, создавая на их основе план действий, претворение которого в жизнь должно сделать данные цели достижимыми. Душепопечитель может помочь подопечным в этих размышлениях, давая реалистическую оценку их планам. Время от времени одиноким людям нужно помочь в повседневных делах, например, найти работу, сбалансировать расходы с доходами или организовать быт. Особо в этом нуждаются молодые люди, родители-одиночки и те, кто недавно потерял супруга. Во всех подобных обстоятельствах душепопечителю вначале следует осознать наличие проблемы одиночества, затем помочь подопечному разобраться в этом и научить его быть одиноким, но довольным жизнью.

Душепопечители, не состоящие в браке, должны знать об уникальном влиянии факта их собственного безбрачия на одиноким подопечных. В последние годы в нескольких публикациях указывалось на значение наставничества¹²⁶⁵. Обычно при этом представляют себе старших и достигших определенных успехов коллег, наставляющих молодых людей в бизнесе и производстве. Но наставники бывают полезны и там, где обычно о карьере говорить не принято. Выше, например, мы упоминали о Джоне Р. Стотте, известном английском богослове и библейском ученом. Он открыто обсуждал плюсы и минусы работы в церкви служителя, не состоящего в браке. Интересно было бы узнать, сколько одиноким выпускников семинарий, воодушевленных примером Стотта, добились места пастора, несмотря на подозрительное отношение к одиноким служителям и тенденцию не нанимать на службу пасторов, не состоящих в браке. Стотт, без сомнения, выступил в роли наставника многих молодых, не состоящих в браке богословов, которых он никогда не знал¹²⁶⁶.

4. Помочь наладить отношения с ближними. Одиноким человек нуждается в близких отношениях вне брака и должен уметь налаживать их. Сказать легко. Воплотить в жизнь очень трудно.

Джон Фишер предложил два правила, которые могут помочь одиноким людям научиться ладить с другими. Во-первых, нужно принимать ближних такими, какие они есть, не пытаясь изменить их; и, во-вторых, уметь брать на себя заботу о ближних, чтобы учиться у них и свидетельствовать им¹²⁶⁷. Временами, когда одинокие начинают вступать в подобные отношения с другими, о себе дает знать то, что Фишер называет «роком». Речь идет о таинственной силе, которая начинает вторгаться и мешать этим отношениям. Люди спрашивают себя: «Этот человек одинок, не так ли? Не переходят ли наши отношения в „особые“? А нужно ли это мне?» Когда появляется такое опасение и при этом нет желания обсуждать проблему открыто, люди начинают испытывать неловкость, беседовать друг с другом становится трудно, и кто-то один (обычно мужчина) уходит от решения возникшей проблемы.

Чтобы избежать такой ситуации, Фишер предлагает высказать опасения, связанные с возможным браком, и продолжить отношения, не имеющие романтического оттенка¹²⁶⁸.

¹²⁶⁵ См., напр.: M. Zey, *The Mentor Connection* (Homewood, Ill.: Dow-Jones Irwin, 1984); and Felice A. Kaufmann et al., "The Nature, Role, and Influence of Mentors in the Lives of Gifted Adults", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 576–578.

¹²⁶⁶ У меня нет научных данных, подтверждающих данные обобщения, но двадцать лет преподавания в семинарии убедили меня в существовании в церквях предубеждений относительно холостых выпускников и того ободрения, которое многие из студентов находят в примере Джона Стотта.

¹²⁶⁷ John Fischer and Lia Fuller O'Neil, *A Single Person's Identity* (Palo Alto, Calif.: Discovery Publishing, 1973).

¹²⁶⁸ Обсуждение этих проблем см.: Andre Bustanoby, *(Can Men and Women Be) Just Friends?* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984).

Поступать так легче, если христиане предают все в Божьи руки, даже если их планы на будущее не совпадают с Божьим планом. Душепопечители должны помогать одиноким людям справляться с этим «роком» и устанавливать дружеские отношения с разными людьми в разных ситуациях.

Некоторым подопечным может понадобиться ваша помощь при выборе новых друзей. Бары для одиноких людей и «группы знакомств» нельзя назвать лучшим местом для таких контактов. Некоторые пытаются найти друзей в церкви, но обнаруживают, что в общинах (особенно небольших по численности) не очень много холостых и незамужних людей. При этом, как мы уже говорили, многие члены церкви (и даже некоторые пасторы)¹²⁶⁹ неохотно общаются с одинокими людьми (но в то же время им не нравится, если одинокий человек оставляет их церковь, чтобы посещать группу христиан, не состоящих в браке, которая собирается в другом месте).

Подобное сопротивление можно будет преодолеть, если холостые и незамужние люди постараются упрочить свое положение в церкви. Они могут добровольно предлагать свою помощь или услуги, брать на себя те или иные обязанности в церкви, проявлять искренний интерес к ближним всех возрастов (вместо того чтобы постоянно говорить о своих тревогах и предпочитать общество других одиноких). Лучше по возможности налаживать дружеские отношения со многими, а не искать одного «близкого друга».

Душепопечитель также может помочь одиноким людям глубже осознать различие между дружбой и романтической привязанностью. Согласно одному научному исследованию¹²⁷⁰, дружбой называются отношения, для которых характерны радость от общения друг с другом, взаимное уважение, готовность помочь, взаимопонимание, схожий опыт, непринужденность и простота в общении, ощущение покоя в присутствии друг друга и, главное, — доверие (это основное свойство дружбы). Романтическая привязанность может характеризоваться некоторыми из этих свойств, однако в таких отношениях на первый план выступает сильное сексуальное влечение, желание физической близости, причем это желание так велико, что любовные отношения становятся приоритетными. Конечно, можно иметь хорошие дружеские отношения без романтической любви. Но лучшим браком является тот, в котором представлены оба компонента.

5. Оказать поддержку одиноким родителям. Большинство родителей, воспитывая детей, время от времени ощущают усталость и фрустрацию. Одиноким родителям приходится испытывать то же самое и при этом принимать решения в одиночку. Согласно некоторым исследованиям, особенно интенсивным бывает стресс у матерей-одиночек. Многие из них испытывают материальные затруднения, имеют низкий уровень жизни, много работают и бывают вечно заняты. Стресс существенно снижается, если коллеги и друзья оказывают им поддержку, и все же матери-одиночки обращаются к услугам служб психического здоровья почти в четыре раза чаще, чем матери, состоящие в браке¹²⁷¹. Одинокий родитель должен осознавать наличие подобного стресса и рассказывать, как ему удастся совладать с ним без помощи партнера. Нередко таким родителям нужно оказывать практическую помощь в принятии решений.

Одиноким родителям иногда следует напоминать о том, что и детям жить с ними тоже бывает нелегко. В Соединенных Штатах Америки около двадцати пяти процентов детей в

1269 О некоторых предубеждениях пасторов в отношении одиноких христиан, особенно разведенных, см.: Harold Ivan Smith, *Pastoral Care for Single Parents* (Kansas City: Beacon Hill, 1982).

1270 См.: Keith E. Davis, "Near and Dear: Friendship and Love Compared", *Psychology Today* 19 (February 1985): 22–30.

1271 A. D'Ercole, "Single Mothers: Stress, Coping, and Social Support", *Journal of Community Psychology* 16 (1988): 41–54.

возрасте до восемнадцати лет живут с одинокими родителями¹²⁷². Эти дети нуждаются в понимании, любви, контактах со взрослыми обоего пола. По возможности, они должны бывать в семьях, где есть оба родителя, чтобы иметь более полное представление о семейной жизни и об отношениях взрослых людей. Кроме того, в доме должна быть атмосфера честных, открытых и любящих взаимоотношений. Говорить об отсутствующем родителе следует взвешенно, реалистически, не разрушая его авторитет, но и не поднимая его на пьедестал.

Все эти предложения одинаково касаются как родителя в доме, так и родителя, имеющего право на посещение. Радоваться детям и уважать их могут оба родителя, но приходящий родитель не должен потакать их капризам и баловать. Помогите приходящим родителям понять, что подобное поведение искажает реальность, порождает будущие конфликты и часто представляет собой попытку приобрести «дешевый авторитет» или подчеркнуть разницу между собой и другим родителем. Подобное поведение, выражающее родительскую фрустрацию или горечь, может нанести вред детям, которые слишком часто становятся невольными заложниками в борьбе матери и отца.

Харолд Айвен Смит однажды познакомился с пастором—душепопечителем, который заявлял, что ему не хочется принимать в церковь разведенных людей и одиноких родителей. «Пусть идут в другую общину», — говорил этот пастор, а затем перечислял ряд проблем в работе с одинокими родителями. Конечно, они создают проблемы¹²⁷³. Иногда церковь или христианский душепопечитель словно притягивает одиноких людей, невротиков, которые боятся налаживать нормальные отношения, любят жаловаться или используют церковь, чтобы найти здесь спутника жизни, бесплатный уход за ребенком или партнера на время. Работа с одинокими людьми, особенно одинокими родителями, может потребовать много времени, причем успех в таком труде не гарантирован. Нельзя ограничиться только душепопечением одиноких людей. Да, такая работа требует много времени и содержит определенный риск, однако награда велика — для подопечных, душепопечителей, церкви и Царства Христова.

Иногда полезно познакомить одинокого родителя с другими родителями, которые могут оказывать друг другу поддержку. Если вы обращаетесь с этим неформальным предложением к женатым парам, то старайтесь найти людей, не видящих угрозы в близких отношениях с одинокими родителями. Как и в душепопечении одиноких людей, цель должна состоять в том, чтобы помочь подопечным довериться Богу и эффективно удовлетворять свои потребности, а также учиться воспитывать детей в любви, послушании и понимании.

6. Помочь людям ждать. Ждать всегда не легко, особенно в нашу эпоху скоростей, продуктивности и нетерпимости к дискомфорту. Если что-то не происходит быстро, то легче всего сделать следующее — собраться с силами, принять решение и действовать самостоятельно. Христианин, однако, добровольно подчиняется Христу, а Христос никуда не спешит, Он желает нам лишь блага и потому нередко заставляет нас ожидать. Ожидая, мы можем приобрести навык терпения, научиться правильному отношению к неисповеданным грехам и личным проблемам и заняться пересмотром собственных установок. Ожидать — это не значит сидеть и бездельничать. Мы должны действовать осторожно и согласно воле Божьей в той мере, в какой она открывается нам. И потом, мы верим, что замыслы Божьи в отношении нас откроются со временем, когда Он сочтет нужным.

Какое это имеет отношение к одиноким людям? Некоторые думают, что если верить и угождать Богу, то Он наградит их совершенным мужем или женой; вот они сидят и ждут, когда Бог найдет им пару. Но Бог не подчиняется подобным правилам. Одиноких

¹²⁷² Эти цифры взяты из доклада Бюро переписи США. В 1986 г. 24 процента всех американских детей жили с одинокими родителями; см.: "24 percent of Young Live with 1 Parent", *Chicago Tribune*, 21 January 1988.

¹²⁷³ Эти проблемы в работе с одинокими родителями взяты из книги: Smith, *Pastoral Care*, chap. 4, "Risks".

подопечных, как и людей, состоящих в браке, следует призывать доверять Богу, уповать на Него всякий день и ждать от Него помощи, принимая от Него лучшее для своей души.

Предупреждение проблем одиноких людей

«Если счастье — в безбрачии, тогда почему одинокие люди так печальны?» Этот вопрос задал душепопечитель, который обращался к тысячам холостых и незамужних людей¹²⁷⁴. На машинах многих из них написано на бамперной наклейке: «Как хорошо быть одиноким!», а на лицах: «Я жалок и несчастен». Как предупредить несчастье подобного рода? Для этого следует:

1. Изменить установки церкви. Что-то не в порядке с той общиной, где считают, что холостые и незамужние — это неудачники и что в теле Христовом нет места для них; где нет программ, удовлетворяющих потребности одиноких людей, и где не понимают (или не желают понять) их проблем (особенно, если человек остался один после развода).

Об этом нужно говорить с кафедры. Можно призывать людей, состоящих в браке, приглашать одиноких людей в церковь и в свои дома. Полезно напоминать людям, что Иисус и Павел не состояли в браке. Сегодня их некоторые церкви не пригласили бы, наверное, к себе. Несомненно, Иисус и Павел оказались бы нежелательными проповедниками для многих братских советов, имеющих сильное предубеждение против холостых пасторов.

Как христиане, мы находим совершенную безопасность в Христе Иисусе, а не в поместной церкви, однако верующие и в самом деле нуждаются друг в друге. Многие, наверное, согласятся с тем, что особенно для одиноких людей наш «дом — это церковь, наша семья — это семья верующих. Никакое „семейство" нельзя назвать христианским, если в нем нет места людям, не состоящим в браке»¹²⁷⁵.

В церкви организуют супружеские клубы и претворяют в жизнь церковные программы, имеющие отношение к работе с семьями, но часто здесь исключают, упускают из виду или осуждают одиноких людей. Без сомнения, большинство организаторов этих мероприятий не ставят перед собой цели дискриминировать одиноких; чаще всего они просто не понимают их.

Христианские душепопечители, пасторы, другие руководители церкви и члены собрания должны помнить, что холостые и незамужние являются важными и равноправными членами тела Христова. Церковное сообщество должно принимать людей, не состоящих в браке, так же как и всех остальных.

2. Помогать строить прочные браки и семьи. Многие одинокие люди боятся вступать в брак, многие живут трудной жизнью одиноких родителей и разведенных людей по той причине, что верующие часто придерживаются искаженных и небиблейских представлений о браке. Говорить о здоровом браке и счастливых семьях с кафедры — вот один из косвенных и эффективных методов предупреждения проблем, с которыми сталкиваются как одинокие, так и вступившие в брак люди.

Чтобы остановить рост разводов среди верующих, сократить число неблагополучных и гражданских браков, помочь одиноким людям приобрести более объективное представление о семейных отношениях, церковь может¹²⁷⁶:

- Не уставая заявлять о своей приверженности семье и институту брака.

1274 Jim Smoke, *Suddenly Single*; see chap. 7, "If Happiness Is Being Single, Why Do These People Look So Sad?"

1275 Nancy Hardesty, "Being Single in Today's World", in *It's O.K. to Be Single*, ed. Gary R. Collins (Waco Tex.: Word, 1976), 18.

1276 Нижеследующий перечень приводится (с незначительными поправками) по книге: Smith, *Pastoral Care* chap. 9, "Preventing the Problem".

- Преподавать здоровое, ясное библейское учение о браке, семье и безбрачии.
- Поощрять отцов больше участвовать в воспитании детей, а супругов — к созиданию прочного брака.
- Развенчивать нереалистические представления о браке и семье или о том, что цель брака — дети.
- Обучать навыкам общения и разрешения конфликтов.

3. Поощрять одиноких людей принимать решения и проявлять инициативу.

Проблемы безбрачия можно предотвратить, если помогать не состоящим в браке людям доверяться Богу в удовлетворении настоящих и будущих потребностей; честно пытаться решать свои личные проблемы и затруднения; обращаться с другими людьми в духе любви и дружбы; периодически давать оценку своим жизненным задачам и целям и трудиться над формированием сбалансированного образа жизни, сочетающего служение Богу с работой и отдыхом, а периоды общения — с одиночеством. Если люди активны и заняты делом, то у них остается меньше времени на переживания собственных проблем.

4. Поддерживать служение для одиноких. Поскольку одинокие люди должны быть включены в работу общины, можно разработать программы, направленные на удовлетворение их особых потребностей. Группы одиноких людей в церкви (или группы, объединяющие одиноких людей из нескольких небольших общин) под руководством зрелых, чутких, предпочтительно не состоящих в браке руководителей приносят наибольшую пользу, когда свидетельствуют без всяких намеков на романтические отношения, время от времени приглашают детей одиноких людей на собрания, внимательны к личным и духовным потребностям членов группы. Программы должны соответствовать интересам одиноких людей и удовлетворять их потребности, и при этом они должны учитывать их индивидуальные различия (потребности одиноких людей старшего возраста, например, вдов, отличаются от потребностей не состоящих в браке студентов колледжа). Эти программы должны ориентировать на учение, послушание, поклонение, общественную деятельность и служение. Это поможет предупредить многие проблемы одиноких людей и дать им возможность совладать с актуальными проблемами еще до того, как они осложнятся.

Заключительные замечания

Безбрачие не является болезнью, и тем более оно не свидетельствует о деградации холостых и незамужних людей, ведь они могут вести при этом целеустремленную и плодотворную жизнь. Миллионы взрослых людей в этом мире одиноки — никогда не женились и не развелись — и многие продолжают пребывать в том же состоянии. Эти люди сталкиваются с теми же затруднениями и решают по большей части те же самые проблемы, что и женатые и замужние люди. Вместе с тем, у них могут быть и своеобразные проблемы одиночества. Эти проблемы следует ясно понимать и честно принимать как женатым, так и одиноким людям и их душепопечителям.

В последние годы многие церкви стали охотно принимать и вовлекать в служение одиноких людей. Это обнадеживает, особенно если учесть библейское учение, которое положительно оценивает состояние безбрачия. Быть одиноким не значит быть человеком второго сорта. У одиноких людей имеются все возможности для ведения целенаправленного, осмысленного образа жизни, в центре которой — Христос. Церковь и душепопечители могут превращать этот потенциал в реальность.

Библиография

Bustanoby, Andre. *Being a Single Parent*. Grand Rapids, Mich.: Pryanee Books/Zondervan, 1985 ♦.

Cargan, L., and M. Melko. *Singles: Myths and Realities*. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1982.
Olson, G. Keith. *Counseling Singles*. Waco, Tex.: Word, forthcoming.
Smith, Harold Ivan. *Pastoral Care for Single Parents*. Kansas City: Beacon Hill Press, 1982.
Smith, Harold Ivan. *Single and Feeling Good*. Nashville: Abingdon, 1987♦.
Smoke, Jim. *Suddenly Single*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1982♦.
Witte, Kaaren. *Flying Solo*. Nashville: Abingdon, 1988♦.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 25.

Выбор спутника жизни

Марри недавний выпускник юридической школы, ему двадцать девять лет, в браке он не состоит. В колледже Марри интересовался девушками, но рядом с ними он терялся, на свиданиях чувствовал себя «не в своей тарелке» и вообще больше заботился о приобретении образования, чем жены.

После окончания колледжа он подал заявление на краткосрочное миссионерское служение и провел два года в Африке. Время, проведенное за границей, было интересным — прекрасный шанс для служения и путешествий. Его друзья большей частью походили на самого Марри — холостые, разменявшие третий десяток и не очень озабоченные браком.

Вернувшись домой, Марри с радостью продолжил свои занятия юриспруденцией. Денег не хватало, да и времени для свиданий не оставалось, так что когда Марри познакомился в церкви с девушкой, они стали «только друзьями». По истечении нескольких месяцев их дружба окрепла, и разговоры о браке обернулись помолвкой. Жених и невеста согласилась вступить в брак, как только Марри закончит юридическую школу.

Однако свадьбу так и не сыграли. Невеста Марри расстроила помолвку после того, как встретила старого друга, который вернулся из колледжа. Марри сильно разочаровался и рассердился, перестал обращать внимание на женщин, забыл о браке и полностью посвятил себя учебе в юридической школе.

Теперь Марри работает адвокатом, но он холост. Большинство его друзей женились, а дети некоторых из его одноклассников — уже подростки. В последнее время Марри встречается с одной глубоко верующей христианкой. Это привлекательная, жизнерадостная, умная женщина в возрасте двадцати шести лет. «Она будет прекрасной женой этому счастливчику», — говорят про нее, но Марри не совсем уверен в том, что хочет быть «счастливчиком».

«Не развалится ли все это, как в прошлый раз? — спрашивает он себя. — Та ли это девушка, которую Бог предназначил мне? Как убедиться в том, что брак с этой женщиной не закончится разводом? Быть может, надо немного подождать? Я так долго ждал, и разве лучших девушек уже не разобрали, может быть, у меня теперь пустые хлопоты?»

Проблема осложняется тем обстоятельством, что предки у подруги Марри происходят с Востока. Ее родители — христиане; они рады, что Марри — активный член церкви, но им бы не хотелось, чтобы их дочь вышла замуж за белого. Возможности обсудить эти проблемы с душепопечителем или любящим другом у Марри никогда не было. Так что молодой адвокат в одиночку пытается решить вопросы, которые можно свести к одной большой проблеме: как выбрать спутника жизни?

Многие христиане согласились бы с тем, что самое важное решение в жизни — это решение принять (или отвергнуть) Иисуса Христа в качестве личного Спасителя и Бога. Второе по важности решение — выбрать спутника жизни.

В некоторых культурах подобное решение принимается легко. Браки устраивают родители, которые иногда прибегают к услугам сватов и свах. Эти ловкие профессионалы, учитывая историю семьи, при заключении сделки стараются найти лучший вариант с хорошим приданым. Бывает, что молодые не имеют права участвовать в обсуждении данного вопроса, им даже не дают видиться друг с другом до свадьбы.

Как это не похоже на нашу культуру! Многие уже не видят в супружестве ничего священного или постоянного. Гражданские браки, небрежное отношение к брачным узам и легкие разводы — все это считается нормой для западного образа жизни. Ушли в прошлое тщательный выбор спутника жизни и верность избранному супругу (супруге) на протяжении

всей жизни «в счастье и в несчастье, в радости и в горе». Сегодня для многих брак является обыкновенной сделкой, которую можно всегда расторгнуть, если охладает любовь.

Христиане, напротив, по-прежнему признают нерушимость брака, если не на деле, то, по крайней мере, на словах. Развод, хотя он и распространен, не поощряется, и одинокие люди подходят к выбору спутника жизни весьма серьезно. Есть такие религиозные общины, которые учат, что Бог приготовил каждому из нас одного, конкретного человека, так что важно не упустить того лучшего, что дается Богом. Подобная установка вызывает повышенную тревожность у тех молодых людей, которые не знают, как убедиться, что они делают правильный выбор, и боятся, что могут совершить грех и утратить Божье благословение, если их выбор окажется неверным. Данная проблема осложняется, если родители считают, что Бог избрал в спутники жизни одно конкретное лицо, а молодой человек полагает, что Бог внушает ему иной выбор¹²⁷⁷.

Стремясь выбрать спутника жизни правильно, многие одинокие люди рассчитывают на помощь друзей, пожилой четы, пастора или профессионального душепопечителя. Книги по душепопечению обычно не поднимают эту тему, хотя помощь в выборе спутника жизни может быть одной из наиболее благодарных задач душепопечения.

Библия и выбор спутника жизни

О выборе супругов в Библии говорится немного. Иисус, узаконивший брак, и Павел, утверждавший то же, нигде не говорят о том, как следует выбирать спутника жизни. Отсюда можно сделать вывод, что в библейские времена выбор спутника жизни осуществляли не молодые. Посмотрим, например, как выбирали жену Исааку. Его отец отправил в долгое путешествие своего слугу, чтобы тот нашел Исааку суженую. В этом деле слуга искал Божественного водительства, и Бог подал с небес знамение. После избрания Ревекки, состоялся совет с ее родителями, и те спросили девушку, хочет ли она оставить родной дом (возможно, навсегда) и отправиться в путь, чтобы сочетаться с человеком, которого она никогда не видела. Никто не говорил ни о любви, ни о свиданиях. Каждый допускал, что Бог вел их в этом выборе, при этом ничего не говорили¹²⁷⁸ об индивидуальности, совместимости, сексуальной привлекательности, любви или предпочтениях невесты и жениха. В случае с Иаковом ситуация была иной. Он был далеко от родителей, когда влюбился, так что непосредственно к отцу Рахили (не к суженой!) обратился сам жених¹²⁷⁹.

Исаак и Иаков женились поздно, хотя в библейские времена многие люди вступали в брак рано — иногда в возрасте двенадцати или тринадцати лет. Решение обычно принимали их родители, точно так же как это делается в разных частях мира и до сей поры, хотя молодой человек или девушка могли выразить свои пожелания, а иногда и отвергнуть родительский выбор. После соответствующего договора нередко наступал период нерушимого обручения или помолвки, а затем выполнялись обряды заключения брака¹²⁸⁰. Известно, что иногда жениху не разрешалось видеть невесту в лицо до тех пор, пока после брака они не окажутся в постели вместе. В наше время холостых и незамужних людей одна только мысль о подобной перспективе уже бросила бы в дрожь.

Есть ли у нас библейские правила выбора спутника жизни? Некоторые считают, что имеется лишь одно правило — верующим положено вступать в брак только с верующими; христианам не следует вступать в брак с нехристианами. «Не преклоняйтесь под чужое ярмо с неверными, — пишет Павел. — Ибо какое общение праведности с беззаконием? <...> Или

1277 Н. Klingberg, Jr., "Mate Choice", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 688–690.

1278 Быт. 24.

1279 Быт. 29.

1280 Merrill C. Tenney, ed., *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible Vol. IV* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1975), 4:96, 97.

какое соучастие верного с неверным?»¹²⁸¹ Вот оно, предупреждение: христианин и нехристианин в принципе не способны ладить друг с другом как деловые партнеры или спутники жизни. Похожая мысль выделяется в Первом послании к Коринфянам¹²⁸², и определенно она относится к браку, ибо Павел заявляет, что не состоящая в браке женщина вольна выйти за кого хочет, «только в Господе»¹²⁸³.

Что же говорится о Божьем водительстве? Уподобившись слуге Авраама, который ожидал и испытал Божественное водительство, выбирая жену для Исаака, большинство христиан, наверное, согласятся с тем, что в выборе спутника жизни мы по-прежнему можем уповать на водительство Божье. Говоря о браке, Павел наставлял своих читателей «...каждый поступай так, как Бог ему определил [жениться или не жениться]»¹²⁸⁴. Это место можно применить не только к выбору спутника жизни, но и к образу жизни в целом; однако в Библии есть и другие места¹²⁸⁵, где говорится, что верные Богу люди могут ожидать водительства Божьего, даже если это не всегда происходит драматическим или чудесным образом.

Не все христиане согласны, что у Бога есть лишь один выбор для человека, который ищет спутника жизни. В своей спорной и широко обсуждаемой книге «Принятие решений и воля Божья» Гарри Фризен убедительно говорит, что нет ни одного места в Библии, на основании которого можно было бы утверждать, что во всем мироздании каждому из нас предназначен только один человек, что это откроется нам в свое время и что, если сочетаться с другим, — несчастье обеспечено¹²⁸⁶. Согласно библейскому учению, пишет Фризен, брак и безбрачие Бог равно приемлет, и выбор спутника жизни должен определяться только одним требованием: христиане должны сочетаться лишь с христианами. Во всем остальном они вольны выбирать спутника жизни на основании собственного осмотрительного рассуждения и вдумчивых советов других людей, включая и христианского душепопечителя.

Причины правильного и неправильного выбора спутника жизни

Выбор спутника жизни называют «одним из самых полезных» выборов в жизни; но «подобный выбор бывает также одним из наиболее трудных»¹²⁸⁷. Многие, по всей видимости, совершают неправильный выбор, делая тем самым свою жизнь несчастной. Вот почему некоторые боятся ошибиться или не желают рисковать.

Чтобы помочь людям сделать правильный выбор и уменьшить риск, душепопечителю надлежит найти ответы на пять важных вопросов.

1. Почему выбирают спутника жизни? На этот вопрос могут ответить, что большинство людей вступают в брак по любви. Слово «любовь» является, быть может, самым туманным, сбивающим с толку и неоднозначным словом. Влюбиться — значит «опьянеть» от интимной близости с другим человеком. Однако этот эмоциональный взлет сам по себе не может длиться постоянно. Чтобы глубокая любовь сохранилась и возрела, должны установиться жертвенные отношения, направленные друг на друга, подобные

1281 2 Кор. 6:14,15.

1282 1 Кор. 5:9 и далее.

1283 1 Кор. 7:39.

1284 1 Кор. 7:17.

1285 Пс. 31:8; Прит. 3:5,6; 16:3,9.

1286 Garry Friesen with J. Robin Maxson, *Decision Making and the Will of God: A Biblical Alternative to the Traditional View* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980).

1287 Gerard Egan and Michael A. Cowan, *Moving into Adulthood* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980), 36.

описанным в 13-й главе Первого послания к Коринфянам¹²⁸⁸. По всей видимости, к большей части людей глубокая и надежная любовь приходит *после* брака, а не до него. Итак, *быть* влюбленным — значит находиться в эмоционально приподнятом состоянии; а *возрастать* в любви — значит добровольно жертвовать собой в служении возлюбленному и заботе о нем.

Чувство влюбленности само по себе не является достаточным и твердым основанием для брака (как, впрочем, и тот факт, что «мы уже не любим друг друга», не может быть достаточным основанием для развода). Библейские браки, подобно бракам во множестве стран в наше время, создавались на иных, нежели чувства, основаниях; да и в нашем обществе, вероятно, люди в действительности вступают в брак по иным, нежели любовь, причинам. Эти причины могут быть разнообразными, но часто они связаны с идеей о потребностях. Так, например, согласно одной гипотезе, при выборе партнера для брака, притягиваются противоположности, и людей тянет к потенциальным партнерам, которые могут удовлетворить определенные потребности, «прикрыть» их слабые места. Вот почему властный человек может казаться привлекательным слабому человеку, а интроверт может выбрать экстраверта.

Большой популярностью пользуется другая точка зрения, согласно которой брак удовлетворяет взаимные потребности в дружеских отношениях, безопасности, поддержке, близости и половом удовлетворении. Кроме того, некоторые сочетаются браком из-за преждевременной беременности, социального давления, желания уйти из конфликтного домашнего окружения, страха остаться в одиночестве, реакции на расторжение предшествующей помолвки или навязчивой идеи «спасти» одинокого неудачника. Каждая из этих причин бракосочетания удовлетворяет некоторую потребность, хотя ни одна из этих причин сама по себе не может быть основанием для созидания зрелых и прочных отношений.

Возможно, вы обратили внимание на то, что одни из этих оснований для выбора спутника жизни незрелы и эгоцентричны; другие — более разумны и могут проистекать из взаимного диалога и уважительных отношений. При всем этом нужно помнить, что люди сочетаются браком, в конечном счете, потому, что Бог создал нас мужчинами и женщинами, узаконил брак как развитие дружеских отношений, взаимопомощи и полового общения; и назвал в Своем Слове брак достойным¹²⁸⁹. Об этом нельзя забывать, когда мы помогаем людям выбрать спутника жизни.

2. Почему не выбирают спутника жизни? Бог, узаконивший брак, по всей вероятности, не рассчитывал на то, что каждый человек найдет себе спутника жизни. Иисус никогда не был женат. Не состоящий в браке Павел пишет, что безбрачие следует рассматривать как состояние, превосходящее брак, поскольку люди, не состоящие в браке, бывают вольны благочинно и непрестанно «служить Господу без развлечения»¹²⁹⁰. Итак, некоторые люди остаются одинокими потому, что считают, что такова воля Божья и их предназначение.

Есть и другие, вероятно, более распространенные основания для нежелания людей вступать в брак. Во-первых, отсутствие подходящих кандидатур. Поскольку число женщин превышает число мужчин, то выбор среди потенциальных спутников жизни весьма ограничен. Кроме того, по большей части хочется найти человека, имеющего сходные интересы или образование. Но многим найти такие кандидатуры не представляется возможным. Например, верующий хочет отыскать себе спутника жизни из числа христиан, однако в его общине подходящих кандидатур мало. Желание вступить в брак может быть сильным, а выбрать будет некого.

1288 В предыдущей главе мы утверждали, что прочная любовь в браке включает в себя и глубокие чувства, и дружеские отношения; см.: Keith E. Davis, "Near and Dear: Friendship and Love Compared", *Psychology Today* 19 (February 1985): 22–30.

1289 Быт. 1:27; 2:18; 1 Кор. 7:9; Евр. 13:4.

1290 1 Кор. 7:35.

Во-вторых, есть люди, которые упускают реальные шансы. Приобретая образование, делая карьеру, путешествуя или занимаясь чем-то другим, эти люди решают повременить с браком, но со временем возможности исчезают. Другие долго ждут лучшую партию для брака, находят, но слишком поздно, и видят, как много было упущено несколько превосходных возможностей.

Надежда умирает последней, пишет одна женщина в юмористической статье. Чтобы найти спутника жизни, нужно «отказаться от капризного желания найти г-на Подходящего, который решит все твои проблемы». Например, одна женщина, сорока двух лет, «после многих лет поиска подходящего человека, в конце концов, остановила свой выбор на застенчивом, добром, преданном товарище, который осчастливил ее; но как же он отличался от того живого, интеллектуального, обаятельного человека, которого рисовало ее воображение!» Эта леди перечислила черты личности, которые она хотела бы видеть у мужа, а затем разбила их на четыре категории (перечислено в порядке важности): 1) без чего я не могу жить; 2) абсолютно необходимое; 3) чрезвычайно важные черты; и 4) что было бы хорошо иметь. Потом она «выкинула последние три пункта и сократила первый пункт вдвое»¹²⁹¹. Не всякий постарается так, чтобы отыскать спутника жизни!

В-третьих, даже сократив перечень желательных черт будущего спутника жизни до минимума, люди могут остаться одинокими, поскольку они мало симпатичны лицам противоположного пола. Это может быть связано с психическими или физическими отклонениями; однако чаще людей отталкивают отдельные психологические качества. Люди, чрезмерно робкие, испытывающие страх перед лицами противоположного пола, слишком агрессивные или вульгарные, бесчувственные, нелепо одевающиеся, манерные и эгоцентричные зачастую не умеют быть обходительными во время свиданий. Люди, чрезмерно обеспокоенные желанием жениться, также пугают предполагаемых спутников жизни.

В-четвертых, некоторым людям не удастся добиться эмоциональной независимости. Необычно сильная зависимость от родителей (или чувство вины из-за разделения с ними) может вынуждать оставаться в безбрачии. Кроме того, встречаются такие ответственные люди, которые по здравом размышлении приходят к добровольному и ответственному выбору оставаться одинокими, чтобы ухаживать за членами семьи, нуждающимися в опеке. Иногда, правда, это бывает просто оправданием своего нежелания вступать в брак из-за страха перед супружеством и необходимостью интимных отношений.

В-пятых, некоторые люди предпочитают находить иные формы интимных отношений, помимо традиционного брака. Тайное или явное сожительство в так называемом гражданском браке, в коммуне или колонии деклассированных элементов, в пробном или групповом браке или гомосексуальных связях — вот альтернативы браку, которые ведут некоторых к безбрачию¹²⁹².

Наконец, есть люди, которые просто не хотят сочетаться браком. Эта группа включает в себя гомосексуалистов, людей, «перегоревших» в предыдущих связях, и людей, испытывающих страх перед лицами противоположного пола, половой жизнью, интимными отношениями и/или утратой независимости. И есть еще зрелые, хорошо приспособленные к жизни люди, решившие остаться безбрачными в ответ на социальное давление, принуждающее их вступить в брак.

3. Где находят спутника жизни? За несколько десятилетий научных изысканий получены данные о том, что люди чаще всего выбирают спутника жизни из своей среды, одного экономического и образовательного уровня, схожих занятий, возрастных групп, одной

¹²⁹¹ Abby Hirsch, "The Godmother's Formula to Find the Right Man", *Bottom Line Personal*! (15 November 1986): 11,12.

¹²⁹² См.: John Scanzoni, "A Christian Perspective on Alternative Styles of Marriage", in *Making More of Your Marriage*, ed. Gary R. Collins (Waco, Tex.: Word, 1976), 157–168.

расы, одинаковых религиозных убеждений и с учетом места жительства¹²⁹³. Нередко некоторыми из этих барьеров, конечно же, пренебрегают; причем многие создают успешные браки, несмотря на различное происхождение (явление «крссовера»). Но крссовер может порождать и конфликты, которые затрудняют взаимное приспособление в браке. Так, например, в последние годы растет число женщин, вступивших в брак с мужчинами, значительно моложе себя. Нередко в таких семьях складываются хорошие отношения, за исключением проблемы с желанием и нежеланием заводить детей. Женщины здесь склонны делать карьеру и меньше думают о детях; их супруги, однако, предпочитают иметь детей. Это и порождает супружеские конфликты¹²⁹⁴.

Итак, большинство людей пробуют найти спутника жизни из числа тех, кто имеет аналогичное происхождение, социальный, религиозный и образовательный уровень. В таком случае выбор зачастую ограничивается персональными стандартами, родительским одобрением или неодобрением и образом идеального спутника жизни, который формируется в голове одинокого человека. Поскольку мало кто из реальных людей способен удовлетворить этим широким требованиям, то нередко приходится отказываться от некоторых стандартов, быть готовым смириться с менее желательными чертами характера потенциального спутника жизни или же оставаться одиноким до тех пор, пока не появится идеальный человек.

Всем этим — происхождением, возрастом, социально-экономическим и образовательным цензом, ожиданиями родителей и своими собственными — заполнены головы одиноких людей, думающих о браке. Сузив круг лиц противоположного пола, одинокий человек выбирает потенциального спутника жизни среди тех, кого встречает или к которым питает дружеские чувства в школе, на работе, в церкви, на собраниях и спортивных сборах, конференциях и среди соседей. Часто бывает так, что человеку нравится тот, кто не желает отвечать ему романтической любовью. Иногда вначале люди встречаются как друзья или коллеги и не помышляют о браке, хотя потом между ними возникают более глубокие чувства. Других вначале связывает половое влечение, однако до заключения брака такая пара должна найти хотя бы некоторые сходства в мировоззрении и способности удовлетворять потребности друг друга. Христиане, дополнительно к тому, должны отвечать самому важному требованию — оба должны быть верующими.

4. Почему совершают неразумный выбор? Хотя выбор спутника жизни входит в число наиболее важных жизненных решений, его редко совершают на основании логики и анализа. Скрытые влияния, родительское и социальное давление, а также неосознанные влечения часто подталкивают людей на отношения, которые в будущем, возможно, станут аномальными. Кроме того, некоторые люди имеют ожидания, не соответствующие реальности в отношении удовлетворения их потребностей в таком браке.

Несколько лет назад в одном опросе была сделана попытка выявить, что именно одинокие люди ждут от брака. Этот перечень, наверное, оказался бы иным, если бы опрос повторили сегодня; однако многие люди по-прежнему надеются найти того, кто «будет любить, доверяться, проявлять привязанность, уважать идеалы партнера, ценить его цели, понимать капризы, помогать принимать решения, стимулировать устремления, уважать, укреплять уверенность в себе, поддерживать в трудностях, ценить таланты, значимость личности и избавит от одиночества»¹²⁹⁵. Хотя каждое из этих ожиданий реально существует и по большей части представлено и в зрелом супружестве, удовлетворение этих потребностей происходит только в том случае, когда каждый из супругов жертвует собой

¹²⁹³ David M. Moss III, "Three Levels of Mate Selection and Marital Interaction", *Journal of Religion and Health* 16 (1977): 288–303.

¹²⁹⁴ Victoria Houston, "Older Women, Younger Men", *Bottom Line Personal* 9 (30 January 1988).

¹²⁹⁵ Ernest W. Burgess and Harvey J. Locke, *The Family* (New York: American Book Co., 1945), 420.

ради другого. Если люди хотят получать, не отдавая, их ждут одни разочарования. Если одинокие люди выбирают спутника жизни, основываясь лишь на собственных ожиданиях, они готовят себя к будущим супружеским конфликтам.

Это желание получать, ничего не давая взамен, является симптомом незрелости, а иногда и невроза. Другие проблемы, которые отражают незрелость и ведут к неблагоприятным решениям — желание доказать свою взрослость, бежать из конфликтной домашней ситуации, восстать против родительской власти или прежнего партнера, избежать «позора безбрачия», найти замену предыдущим отношениям (вступить в брак «назло» кому-то), найти партнера для интимных отношений, изменить экономический и социальный статус, повысить низкую самооценку, подтвердить мужественность или женственность. Есть и другие «обстоятельства, которые служат основанием для особых предостережений»¹²⁹⁶ и сигнализируют о возможных затруднениях в будущем. Сюда входит брак неравных по возрасту, недавнее душевное заболевание одного или обоих партнеров, отсутствие материального достатка, серьезная наркотическая зависимость, преждевременная беременность, различные религиозные традиции, культурные или явные расовые отличия или состояние, в котором пребывают люди, не ходившие на свидания ни с кем, кроме предполагаемого брачного партнера. Несмотря на все эти неблагоприятные обстоятельства, браки могут оказаться крепкими, однако если имеется сочетание нескольких таких обстоятельств или если люди выбирают, исходя из неверных мотивов, то весьма вероятно, что о таком выборе вскоре придется пожалеть.

5. Почему совершают разумный выбор? Но иногда, несмотря на то что все, кажется, предвещает неудачу, люди совершают мудрый выбор спутника жизни. Отчего это происходит? Влияние в данном случае могут оказать:

1) Христианские убеждения. На Западе будущие супруги большей частью узнают друг друга во время встреч. Поскольку нельзя знать наверняка, завершатся подобные свидания бракосочетанием или нет, христиане, не состоящие в браке, поступают мудро, если ограничивают свидания с другими верующими. Христиане, совершающие правильный выбор спутника жизни, часто молятся о таком выборе, сначала в одиночку, а потом и вместе.

2) Соответствующее происхождение и комплементарные потребности. Христиане, как и неверующие, суть неповторимые, оригинальные творения, находящиеся на разном уровне эмоциональной зрелости. Брак между ними не обязательно будет счастливым и устойчивым лишь на том основании, что оба являются последователями Иисуса Христа. Как было указано, выбор спутника жизни бывает правильным в том случае, когда мужчина и женщина соответствуют друг другу в таких переменных, как возраст, интересы, ценности, социально-экономический и образовательный уровень. Кроме того, важно и то, способна ли удовлетворить пара потребности друг друга.

При этом следует отличать комплементарные (дополняющие) и контрадикторные (противоречащие) потребности. Комплементарные потребности взаимодополняют друг друга, и отношения мужа и жены остаются всегда гладкими, отчего необходимости идти на компромисс у них почти не бывает. Контрадикторные потребности противоречат друг другу и здесь без частых выяснений отношений не обходится. Примером комплементарных потребностей можно назвать следующее: оба человека получают удовольствие от социальных контактов, хотя один из них по характеру общительный, а другой — немного застенчивый. Но если один человек любит бывать в компании, а другой предпочитает оставаться дома, то эти контрадикторные потребности делают конфликт почти неизбежным.

3) Эмоциональный резонанс. Многие одинокие люди знают по собственному опыту, как трудно ответить на вопрос типа: «А как я узнаю, когда явится „подходящий“?» Ответ «Да вы

¹²⁹⁶ Это выражение использует Кэмптон. См.: John R. Compton, "Premarital Preparation and Counseling", in *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 153–177; нижеследующий перечень взят из его книги.

тут же поймете!» никого не удовлетворяет. Некоторым отношениям суждено всегда оставаться гармоничными.

В других «искры» никогда и не бывало. Выбирать спутника жизни лишь на основе подобных чувств было бы, конечно, неразумно, хотя пренебрегать чувствами или не обращать внимания на тот факт, что будущих супругов не влечет друг к другу, тоже было бы ошибочно.

4) Характеристики брачного возраста. В своей творческой теории «супружеской личности»¹²⁹⁷ христианский душепопечитель Дейвид Филд определил семь свойств, которые характеризуют счастливый брак: совместное времяпрепровождение, взаимные духовные интересы, способность вести переговоры, зрелость, умение шутить и чувство юмора, тесные дружеские отношения (в том числе проявления высокой оценки друг друга и родство душ), а также готовность связывать себя обязательствами. Когда подобные черты у людей, вступающих в брак, присутствуют, то они, скорее всего, сделают правильный выбор спутника жизни и найдут в будущем супружеское счастье и стабильность в браке.

Другие черты, которые могут содействовать правильному выбору спутника жизни, таковы¹²⁹⁸:

- Адаптируемость и гибкость (способность и готовность людей к переменам, умение принимать особенности партнера и приспосабливаться по необходимости).
- Эмпатия (сочувствие и понимание обид и нужд ближних, умение видеть и воспринимать мир с позиции ближнего).
- Способность трудиться над решением проблем (признавать реальность чувств, выявлять проблемы и работать над их разрешением).
- Способность проявлять и принимать любовь (необходимо наличие обоих элементов).
- Эмоциональная стабильность (умение видеть свои эмоции, контролировать их и выражать, не задевая ближнего).
- Коммуникативная способность (умение беседовать друг с другом о проблемах, давать знать ближнему, что ты понимаешь его потребности, быть отзывчивым и выражать свои чувства непосредственно, ясно и временами на невербальном уровне).
- Преданность (постоянная готовность жертвовать собой во всех перипетиях жизни, в том числе в опасностях, радостях и горестях, а также вместе трудиться даже в том случае, когда затруднения и проблемы препятствуют отношениям).

Душепопечители и одинокие люди могут почувствовать разочарование, увидев подобный перечень. Вряд ли кто может удовлетворить всем этим требованиям. Однако из этого перечня видно, что чувство любви или страстное желание вступить в брак не может быть единственным основанием для правильного выбора спутника жизни. Взгляд со стороны и совет друга или душепопечителя могут оказаться весьма полезными и важными, если человек хочет достичь стабильности и счастья в браке.

Последствия правильного и неправильного выбора спутника жизни

Хотя правильный выбор не всегда ведет к счастливому браку, тем не менее тщательный выбор спутника жизни обеспечивает твердое основание, на котором можно строить супружеские отношения. Брак подразумевает усилие, риск, а иногда и разочарование. Все это всегда было нелегким делом, хотя, следует признать, всегда приятнее и интереснее работать с совместимым спутником жизни, чем с человеком, который был выбран неправильно.

¹²⁹⁷ David Field, *Marriage Personalities* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1986).

¹²⁹⁸ Данный перечень приводится по книге Нормана Райта; см.: Н. Norman Wright, *Premarital Counseling*, rev. ed. (Chicago: Moody, 1981).

Однако многие из совершивших выбор, который теперь кажется неправильным, все-таки решают строить лучшие по возможности отношения, разобравшись в обстоятельствах. Эти люди затем узнают, что любовь часто порождает ответную любовь. И со временем могут получиться относительно благополучные браки.

И, наоборот, есть люди, которые опускают руки, поняв, что совершили неправильный выбор. Такое супружество бывает несчастным и конфликтным, между супругами происходит разрыв отношений, по крайней мере в эмоциональном плане, а иногда и юридически — через развод. Цель душепопечения людей, выбирающих спутника жизни, состоит в предотвращении подобных несчастных финалов.

Душепопечение и выбор спутника жизни

Несмотря на важность, выбор спутника жизни редко совершают после кропотливого, объективного и разумного анализа. Влюбляясь, люди склонны не замечать недостатков друг друга, пренебрегать сигналами опасности и отвергать советы более объективных людей. Похоже, на сеанс душепопечения, пока потенциальный партнер не выбран, приходят немногие; и еще меньшее число приходит после этого. Помощь душепопечителя может оказаться наиболее эффективной при неофициальных беседах с молодыми людьми до того, как они влюбятся. Можно также организовывать специальные выступления в церкви и других публичных местах перед аудиторией одиноких людей. На разговор об этих проблемах можно выйти при работе с подопечными, обратившимися за помощью по иным проблемам, а также с теми, кто никогда не состоял в браке, или с теми, кто обратился за помощью, чтобы оценить правильность выбора партнера по браку. Перед душепопечителем стоит несколько целей, которые одинаково касаются как молодых людей, ранее не состоявших в браке, так и пожилых, включая вдов и разведенных, которые хотели бы повторно вступить в брак.

1. Духовная оценка. Поскольку Библия совершенно недвусмысленно учит, что верующие должны вступать в брак только с верующими, данное положение следует подчеркивать неоднократно. Даже принимая это, люди нередко ищут разные отговорки, чтобы оправдать свидания с нехристианами. «Мы не планируем ничего серьезного» или «Если мы не будем встречаться, как мне привести своего друга к Христу?» — говорят в таких случаях. Утверждения, подобные этим, обычно делаются искренне, однако надо понимать, что они сигнализируют об отходе от библейского учения. Хотя христиане иногда действительно приводят к Христу своих потенциальных спутников жизни, обратное также правда, и, по всей видимости, последнее более вероятно — неверные заставляют христиан преткаться в духовном смысле и терять духовную жизнеспособность. Об этом следует заявлять на любой фазе душепопечения. Вообще свидания с неверующими опасны, так что их нужно избегать.

Когда рассматривается тот или иной потенциальный партнер по браку, предлагайте своему подопечному обсудить ответы на вопросы следующего типа:

- Действительно ли мой будущий спутник жизни — человек верующий?
- На самом ли деле в его жизни очевидны плоды Духа (Гал. 5:22,23)? Обсуждали мы когда-нибудь с ним нашу жизнь с Богом, наши проблемы и цели?
- Мы когда-нибудь молились вместе? Если нет, то почему?
- Одинаково ли мы думаем о церкви, о нашем образе жизни; одинаково ли понимаем добро и зло; как мы планируем строить христианскую семью?

2. Утешение. Иногда люди говорят душепопечителю, что они боятся остаться одинокими на всю жизнь. При этом люди хотят понять, не они ли виноваты в этом. А может быть, это Бог «подвел» их, не дав возможности вступить в брак?

Помогите этим людям признать свои чувства и выразить их — в том числе гнев и фрустрацию — и утешайте их тем, что Бог всегда заботится о нас и желает для нас лучшего. Открыто обсудите реалии и разочарования одинокой жизни, но укажите также на то, что безбрачие может быть особым призванием Божиим. Хочет ли ваш подопечный пребывать в этом состоянии? Если нет, то почему?

Наблюдая за подопечным и расспрашивая его, попробуйте определить, нет ли у него черт характера, которые могут отталкивать лиц противоположного пола (например, нетерпеливость, робость или равнодушие); и не слишком ли велико у вашего подопечного желание вступить в брак. Настолько велико, что все остальное не имеет для него никакого смысла. Многие живут будущим. Им кажется, что жизнь будет лучше, если они заработают больше денег, закончат колледж, найдут лучшую работу или спутника жизни. И их существование, которое они проводят в ожидании, в значительной степени лишается смысла, становится нецелесообразным и безжизненным.

Таких людей следует поощрять жить полной жизнью здесь и теперь. Найдется спутник жизни — прекрасно. Не найдется — жизнь от этого не должна терять своей ценности и целесообразности.

3. Руководство при выборе спутника жизни. Некоторые люди нуждаются в практическом руководстве при выборе спутника жизни. Необходимо, во-первых, помочь им найти других одиноких людей; и, во-вторых, научить их общению с ними.

Люди нередко игнорируют очевидное обстоятельство: вряд ли кто-нибудь отыщет себе пару, сидя дома перед телевизором в ожидании дарованного от Бога спутника жизни, который вдруг возникнет у их дверей. Чтобы познакомиться с людьми, включая потенциальных спутников жизни, нужно идти туда, где они бывают. Для кого-то это может означать посещение баров для одиноких, но большинству людей, включая верующих, искать потенциального спутника жизни в подобных местах не пристало. Лучше искать их в церквях, на семинарах, во время путешествий, на спортивных соревнованиях, в группах одиноких христиан, а также на христианских конференциях. И все же, если направляться туда с единственной целью найти партнера по браку, это вскоре станет очевидным всякому. Ничто не отпугивает окружающих так, как тревожное стремление одинокого человека «прилепиться» к потенциальному партнеру. Лучше принимать участие в группах по интересам, отдавая себе отчет в том, что здесь-то и можно отыскать потенциального спутника жизни.

Иногда подопечным следует напомнить о том, что им надо выглядеть опрятными и привлекательными, научиться искренне интересоваться ближними и при этом внимательно слушать их. Важно быть самим собой, не притворяясь тем, кем на самом деле мы не являемся. Душепопечитель может вежливо указывать на недостатки своих подопечных в этом плане и, если понадобится, разыгрывать сценки, в которых он сам и подопечный играют роли незнакомых людей, тем самым практикуя умение налаживать отношения с другими.

4. Оценка мотивации, идеалов и зрелости. Почему подопечным хочется найти спутника жизни (или отчего они не хотят вступать в брак)? Иногда ответы подопечных на эти вопросы оказываются неожиданными для душепопечителя. Вот почему бывает полезно спросить у них: «А почему вы хотите жениться (выйти замуж)?» Постарайтесь определить, иногда с помощью ориентировочных вопросов, что побуждает их стремиться к браку. Может быть, за этим стоят неверные мотивы, например, социальное или семейное давление, стремление выйти из конфликтной домашней обстановки, потребность доказать свою взрослость или убежденность, что брак должен состояться теперь или никогда. Если человек хочет остаться одиноким, то поинтересуйтесь, нет ли нездоровых причин и у такого желания. Нет ли здесь страха перед супружеством, половой жизнью или лицами противоположного пола? Не гомосексуален ли этот человек? Не восстает ли он против чего-либо, включая традиционные формы брака? Предложите своему подопечному обсудить и этот круг вопросов. Поговорите о значении и возможных причинах данных обстоятельств в настоящем. Есть ли у вашего подопечного желание измениться? Обсудите, как это можно было бы

сделать. Попробуйте сосредоточить внимание на конкретных вопросах и поговорить о том, какие меры мог бы предпринять ваш подопечный, чтобы измениться.

На определенном этапе душепопечения хорошо было бы предложить своему подопечному описать идеального, по его представлениям, спутника жизни. Затем обсудите его ожидания, чтобы понять, насколько этот идеал не соответствует реальности. Не заставляет ли выдуманный образ уходить от потенциально подходящих партнеров? Можно ли этот идеал частично изменить, но так, чтобы не пострадали нравственные стандарты?

Обсуждая эти вопросы, попробуйте оценить уровень духовной зрелости своего подопечного. Духовно незрелые одинокие люди превращаются и в незрелых партнеров по браку, что может вести к проблемам во время периода знакомства и впоследствии в супружеской жизни. Духовно возрастающий христианин демонстрирует стремление уподобляться Христу, причем такое желание подтверждается очевидным проявлением плодов Духа в его жизни¹²⁹⁹. По мере духовного возрастания проявляются также:

- Склонность вести себя в соответствии со своим возрастом (и не уподобляться кому-либо из пожилых или, напротив, молодых людей).
- Способность возложить на себя ответственность.
- Умение рассматривать себя и свои проблемы объективно.
- Умение не только признавать свои чувства, но и контролировать их.
- Понимание чувств близких и достаточная чуткость, позволяющая адекватно реагировать на эти чувства.
- Растущая независимость от родителей и друзей.
- Готовность отложить немедленное удовлетворение своих потребностей ради большего удовлетворения в будущем.
- Ответственное отношение к половой дифференциации людей.
- Способность смеяться и относиться к жизни с юмором, не задевая при этом близких и не впадая в цинизм.
- Объективный и по существу положительный образ «я».
- Способность совершать выбор и отвечать за последствия принятых решений¹³⁰⁰.

По ходу душепопечения вам, быть может, захочется обсудить некоторые из этих вопросов, чтобы выяснить, в чем ваш подопечный преуспевает и где он обычно терпит поражение. Как он мог бы развивать подобные личностные черты и установки? Чем больше этих черт и установок у него есть, тем больше вероятность сделать правильный выбор и впоследствии создать стабильную супружескую жизнь.

5. Обучение тех, кто выбирает спутника жизни. Во многих отношениях душепопечение является специализированной формой образования. Эта истина больше всего касается душепопечения при выборе партнера. Выше мы говорили о том, почему некоторые люди совершают правильный выбор. Содержание этого раздела можно доводить до сознания подопечных, но было бы лучше делать это не торопясь и на разных фазах душепопечения. Только так ваш подопечный не утонет в море информации, справиться с которой ему будет нелегко.

6. Научить терпению. Призывайте своих подопечных проявлять терпение и регулярно молиться о спутнике жизни. Веруя, что Бог сделает все Сам и в нужное время, они должны быть начеку, чтобы не проглядеть суженого или суженую. Молитесь за своего подопечного, молитесь вместе с ним, прося о терпении, чистоте и защите и вашего подопечного, и его

¹²⁹⁹ Гал. 5:22,23.

¹³⁰⁰ Данный перечень приводится по книге Макдональда; см.: Cleveland McDonald, *Creating a Successful Christian Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1975), 123–141; chap. 7, "Maturity in Mate Selection".

потенциального спутника жизни; а также молитесь за то, чтобы они приняли безбрачие с радостью, если на то будет воля Божья.

Предупреждение неправильного выбора спутника жизни

Кто знает, какие опасности подстерегают его при выборе спутника жизни, тот вооружен против заблуждений. Данные, изложенные в начале этой главы, можно передавать одиноким людям в конфиденциальной обстановке или в группе, на занятиях в воскресной школе, на молодежных собраниях, на встречах по интересам и конференциях. Когда вы передаете этот или подобные ему материалы, убедитесь, что у людей есть возможность обсудить услышанное, задать вопросы и всесторонне продумать, как это учение можно применить практически в собственной жизни.

Чем раньше подобная информация будет представлена и обсуждена, тем лучше. Как уже было сказано, факты, имеющие отношение к выбору спутника жизни, мало полезны тем, кто уже влюблен. Их нужно сообщать *прежде*, чем между людьми возникнут романтические чувства. Таким образом, одиноких людей следует научить давать реалистическую оценку своим отношениям до возникновения ситуации, в которой они могут пасть жертвой романтической и чувственной любви (это может избавить их от потенциально опасных связей). Если все это люди понимают и претворяют в жизнь, они могут избежать серьезных ошибок при выборе спутника жизни.

С некоторыми подопечными подобные занятия следует начинать задолго до того, как может появиться предполагаемый партнер для брака. Например, много пользы духовно незрелым или эгоцентричным людям могут принести сеансы индивидуального или группового душепопечения, на которых их учат справляться с жизненными проблемами в целом. Такое душепопечение помогает избавиться от ряда неверных установок и действий, способных привести к неправильному выбору.

Заключительные замечания

Эрих Фромм, известный автор–психоаналитик, однажды охарактеризовал выбор спутника жизни как заключение выгодной сделки. Он писал:

В целом наша культура держится на инстинкте купли–продажи, на идее взаимовыгодного обмена. Наш современник видит счастье в острых ощущениях, которые получает, глядя на витрины и закупаая все доступное за наличные или в кредит. Он и на людей смотрит так же. Предметом желаний для мужчины является привлекательная девушка (для женщины — привлекательный мужчина). Обычно слово «привлекательный» означает «хорошо упакованный» набор качеств, популярных и востребованных на рынке личностей. То, что делает человека привлекательным сегодня, зависит от моды в данное время, как в физическом, так и интеллектуальном плане. В 1920–е годы были привлекательны пьющие и курящие девушки, грубые и сексуальные; современная мода требует большей привязанности к дому и скромности. В конце XIX и начале XX века мужчине следовало быть агрессивным и честолюбивым; сегодня он должен быть общительным и терпимым — иначе ему не быть привлекательной

«упаковкой». Во всяком случае, влюбленность обычно приобретает некий смысл лишь в отношении тех «товаров широкого потребления», которыми можно обмениваться. Я хочу совершить сделку, объект сделки должен быть желанным с точки зрения социальной ценности, и в то же самое время этот объект должен хотеть заполучить меня, оценив мои явные и скрытые достоинства и потенциальные возможности. Итак, двое влюбляются, когда чувствуют, что нашли наилучший объект из числа доступных на рынке, с учетом ограничений, налагаемых своей меновой стоимостью¹³⁰¹.

Здесь мы видим прямолинейный анализ, несущий в себе элемент истины. Конечно, в иных культурах заключение брачной сделки совершается в более откровенной форме, ведь там переговоры о приданом и цене невесты являются составной частью сделки; но и в нашей культуре выбор спутника жизни также в определенном смысле является обменом.

Христианин признает, однако, что брак означает нечто большее, чем простой обмен. Брак — это соединение двух лиц, ставших одним целым, оставаясь при этом уникальными и взаимозависимыми личностями. По всей видимости, неправда, что у каждого из нас на всем свете есть только один, совершенный, предопределенный Богом суженный или суженая, но правда, что Бог способен делать и нередко делает людей спутниками жизни, которые взаимно удовлетворяют свои потребности и с которыми они могут сочетаться на всю жизнь. Часто Он делает это с помощью душепопечителей, имеющих желание содействовать одиноким людям в правильном выборе спутника жизни.

Библиография

Friesen, Garry, with J. Robin Maxson. *Decision Making and the Will of God*. Portland, Oreg.: Multnomah, 1980[♦].

Phillips, Bob. *How Can I Be Sure? — A Pre-Marriage Inventory*, Eugene, Oreg.: Harvest House, 1978[♦].

Rinehart, Stacy, and Paula Rinehart. *Choices: Finding God's Way in Dating, Sex, Singleness, and Marriage*. Colorado Springs: NavPress, 1982[♦].

Wright, Norman, and Marvin A. Inmon. *A Guidebook to Dating, Waiting, and Choosing a Mate*, Eugene, Oreg.: Harvest House, 1978.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

1301 Erich Fromm, *The Art of Loving* (New York: Bantam, 1956), 2, 3.

Часть 6.

Проблемы семьи

Глава 26.

Добрачное душепопечение

Рич и Анна решили пожениться. Каждому из них чуть больше двадцати лет. Они познакомились в кафетерии университета, где Рич учился на биологическом факультете, а Анна — еще только на втором курсе и профилирующей дисциплины пока не выбрала.

Это была любовь с первого взгляда, и пара призналась своему пастырскому душепопечителю, что их трехмесячные отношения характеризовались в основном безрассудной влюбленностью; но не только. В их отношениях было много и от плотской любви. «Мы не зашли слишком далеко, — заявил Рич, — но уже близко от этого, и я не знаю, сколько мы еще продержимся».

Анна происходила из иудейской семьи. Особо религиозными ее родители никогда не были, но она знала, что они будут против ее брака с неиудеем. Рич полагал, что его родители, фундаменталисты, против их брака возражать не станут, тем более что Анна в последнее время регулярно посещала церковь и стала христианкой. Тем не менее об этой вере Анна знала еще очень мало, в отличие от Рича, который, можно сказать, вырос в церкви.

Были и другие отличия, связанные с прошлым Рича и Анны. Родители Рича были образованными специалистами с хорошим материальным достатком. Родители Анны имели среднее образование и жили скромно; большую часть своей сознательной жизни они трудились на не слишком высоко оплачиваемой работе.

Рич и Анна с нетерпением ожидали дня бракосочетания, мечтая о счастье, которое, как они думали, испытают, став мужем и женой, хотя достаточно реалистических планов на будущее у них не было; кроме того, у них не было ни сбережений, ни работы. Когда в период весенних каникул Рич и Анна обратились к пастору университетского городка, чтобы обсудить с ним свое решение, их удивило и рассердило то, что тот не разделял их энтузиазма. Вместо этого пастор посоветовал прежде посетить несколько сеансов добрачного душепопечения и лишь потом перейти к дальнейшему планированию. Рич и Анна сомневались, нужно ли им все это, и не разумнее ли будет отказаться от этого душепопечения.

Далее произошло следующее. Рича известили, что его отец попал в аварию и страшно искалечен. Молодой студент поспешил домой и, в конце концов, был вынужден пропустить семестр, пока поправлялся его отец. Говорят, что от разлуки любовь разгорается, но в случае с Ричем и Анной это не подтвердилось. Вначале они изредка разговаривали друг с другом по телефону и писали письма, а потом пришли к выводу, что их роман — всего лишь обыкновенное увлечение, оставшееся в прошлом. Впоследствии, когда оба окончили университет, их пути разошлись.

«Я часто думаю вот о чем, — признался недавно Рич. — Если бы тогда, предположим, мой отец не попал в аварию и мы с Анной сочетались браком, то каким было бы наше супружество? Может быть, трудным или даже ужасным? Пастор–душепопечитель убеждал нас не торопиться и предлагал задуматься над тем, что мы собираемся сделать. Может быть, добрачное душепопечение смогло бы предупредить последующие супружеские проблемы или даже заставить нас отказаться от брака?»

Психолог Карл Роджерс однажды дал трезвую оценку браку: «Если бы 50–75 процентов машин заводов „Форд" или „Дженерал Моторс" разваливались уже в первые годы

эксплуатации, то подавляющее большинство людей заявили бы протест, после чего были бы предприняты немедленные и решительные меры по исправлению ситуации»¹³⁰². Именно так и происходит со множеством браков, но почти никто на это не реагирует. Люди часто разводятся, и только меньше половины из сохранившихся браков можно считать счастливыми; остальные пары исправляют ситуацию, по всей видимости, не могут или не желают.

Браки распадаются по многим причинам, и одной из наиболее общих причин можно считать безответственность. Если люди вступают в брак, руководствуясь физическим влечением, стремлением оставить тяжелую домашнюю обстановку или смутным чувством любви, то вряд ли они смогут впоследствии выдержать трудности, испытания и волнения повседневной жизни. Неподготовленные к неизбежным стрессам, неспособные прилагать усилия и проявлять решимость в браке, многие люди предпочитают махнуть на все рукой и разорвать отношения. Таким образом, то, что было наделено смыслом и, по замыслу, должно было приносить удовлетворение, приводит лишь к фрустрации и сокрушает личность.

В современных культурах, особенно на Западе, не требуют, да, кажется, и не ожидают от брака многого. Нередко получить разрешение на брак легче, чем водительские права. Труднее вступить в клуб «Ротари»^{*1303}, чем сочетаться браком; и при этом члены клуба ждут от своих коллег большего, чем супруги друг от друга. Бывает, о супружеских отношениях вступающие в брак ничего не знают. Нередко никто и слова не скажет потенциальным женихам и невестам о том, как следует выбирать спутника жизни, даже если видят, что они собираются принять неправильное решение. Люди, способные потратить много времени, планируя отпуск, карьеру, крупные приобретения, свадебный пир и медовый месяц, иногда не желают пройти небольшой курс подготовки к браку, что, несомненно, могло бы принести им большую пользу.

В церкви мы доверяем добрачное душепопечение (точнее, может быть, назвать это мероприятие «досвадебным» душепопечением) пастору, между тем как родственники и члены церкви появляются лишь как зрители уже на свадьбе. Они приходят с подарками и поздравлениями, ни минуты не сомневаясь в том, что этот брак продлится вечно и что кто-то уже подготовил молодоженов к этому важнейшему шагу в жизни. А члены церкви, которые принимают активное участие в молитве перед выборами пастора или началом новой церковной программы, едва ли подумают просто помолиться о Божественном водительстве женихов и невест, намеренных сочетаться христианским браком¹³⁰⁴.

В отличие от душепопечения при большинстве проблем, о которых говорится в этой книге, добрачное душепопечение является главным образом профилактическим. Оно концентрируется на просвещении и передаче информации. Исцелением существующих ран добрачное душепопечение занимается меньше, чем созданием союза, который должен пережить атаки врага в будущем. Так как профилактическое душепопечение многие встречают без особого восторга (большинство людей считают, что «проблемы случаются с другими, а с ними — никогда»), то обнаруживается тенденция к сопротивлению, а иногда и нетерпимому отношению к такого рода помощи. Добрачное душепопечение часто заставляет самих душепопечителей спуститься с облаков на землю. Многие задаются вопросом, стоит ли овчинка выделки. Один опытный душепопечитель пришел к выводу, что добрачное душепопечение проводить не следует, поскольку большинство пар в лучшем случае «терпят» такое душепопечение, считая его «забавным». Вот почему будущие невесты и женихи в его

¹³⁰² Carl Rogers, *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives* (New York: Delacorte, 1972), 11.

¹³⁰³ Клуб деловых людей, бизнесменов.

¹³⁰⁴ Harold Ivan Smith, *Pastoral Care for Single Parents* (Kansas City: Beacon Hill Press, 1982); см. гл. 8 этой книги, посвященную добрачному душепопечению. Впервые этот термин — «предсвадебное душепопечение» — я встретил именно здесь.

церкви ограничиваются обещаниями обратиться либо к знающему душепопечителю по вопросам семьи и брака, либо к служителю, когда проблемы дадут о себе знать.

Однако если жених и невеста уклоняются от добрачного душепопечения, то вряд ли они пойдут к душепопечителю и при первых проблемах, с которыми им придется столкнуться в браке. Вот почему многие церкви и религиозные руководители настаивают на проведении добрачного душепопечения женихов и невест до того, как церковь допустит их к бракосочетанию. Преимущества такого душепопечения подтверждаются позднее многими благодарными и счастливыми супругами. По всей видимости, есть и такие, которые не вспоминают об этих сеансах, хотя их супружеское счастье частично обусловлено и тем добрачным душепопечением, которое проводилось с ними перед свадьбой в установленном порядке или неформально.

Библия и добрачное душепопечение

На всякое Рождество нам напоминают о помолвке Иосифа и Марии¹³⁰⁵. Если они действовали согласно традициям своего времени, то ими должны были быть подписаны некие письменные обязательства с клятвами, после чего невеста возвращалась домой, чтобы изучить обязанности хорошей жены и матери. Если бы Мария изменила Иосифу во время помолвки, то ее будущий муж имел право побить ее камнями до смерти или передать ей решение о разводе (еще прежде их бракосочетания). Узнав, что Мария зачала, Иосиф решается на тихий и мирный развод с нею, но отказывается от этого решения после явления Ангела Господня, объявившего ему, что Мария станет матерью Мессии.

Что узнали Иосиф и Мария о браке во время этой помолвки? Проводилось ли какое-либо добрачное душепопечение этой четы? В Библии об этом ничего не сказано; причем здесь не дается никакого разъяснения о том, как людям следует готовиться к браку в настоящем.

Во всем Священном Писании вопросам добрачного душепопечения ближе всего соответствуют советы Павла (1 Кор. 7). Он призывает людей оставаться безбрачными, хотя и признает, что лучше жениться, чем разжигаться похотью¹³⁰⁶. Он предупреждает, что брак приносит скорби по плоти, и обращает внимание на то, что женатому и замужней трудно угодить Господу¹³⁰⁷. В других местах Нового Завета читаем, каким должен быть идеальный брак, какие роли должны исполнять муж и жена и как им следует действовать, став родителями¹³⁰⁸. Итак, Библия предупреждает о супружеском стрессе и дает образец идеального, с точки зрения Господа, брака. Этой цели должна стремиться достичь каждая супружеская чета. Иных, помимо этих, конкретных указаний по добрачному руководству в Библии нет.

Основания к добрачному душепопечению

В нашем обществе отмечается тенденция уделять больше времени подготовке к свадьбе, чем подготовке к браку. В результате, несколько чудесных свадебных дней сменяются годами страданий или, в лучшем случае, очень маленьким счастьем. Итак, очень важно помочь людям подготовиться к браку, чтобы они смогли увидеть то, что впоследствии может вызвать конфликты.

1. Иллюзии, способные привести к разочарованию. До бракосочетания большинство людей, вероятно, считают, что их отношения совершенно уникальны. Им кажется

1305 Мф. 1:18–25.

1306 1 Кор. 7:8,26,27,29.

1307 1 Кор. 7:28,33.

1308 Еф. 5:22 — 6:4; Кол. 3:18–21; 1 Пет. 3:1–9.

маловероятным, что их брак разрушится под воздействием скорбей и стрессов. Под стать этой «оптимистической» точке зрения и наше современное убеждение в том, что брак будет благословенным и принесет одни лишь удовольствия. В известной, ставшей настольной, книге по добрачному душепопечению Эрон Ратледж пишет, что многие вступающие в брак полагают, что супружество даст им возможность раскрыться как личности и принесет удовлетворение, взаимную симпатию, нежность, теплоту, дружбу, заботу. Они предполагают вместе нести бремя воспитания детей; занимать равное положение в обществе, иметь общих друзей, общую собственность и чувствовать себя в безопасности; вместе проводить отдых, ходить в одну церковь и заниматься совместным творческим трудом. В истории людского рода, пишет Ратледж, никогда еще, как сегодня, «столь многие не ожидали столь многого от супружества и семейной жизни»¹³⁰⁹.

Возможно, подобные иллюзии в наше время меняются, поскольку разводы уже считаются явлением, чуть ли не законным. По всей видимости, множество людей все еще не в состоянии понять, что браки вызревают медленно, и только с помощью обоюдных усилий. На деле же выявляется нетерпеливость, равнодушие, эгоцентрические установки, неумение общаться. Люди освобождаются от иллюзий и чувствуют разочарование, когда подобные нереалистические ожидания не приносят скорого удовлетворения.

Добрачное душепопечение дает жениху и невесте возможность объективно взглянуть на свои ожидания, обсудить их и изменить, если понадобится. Противоречивые ожидания при этом можно рассмотреть и попытаться прояснить. С помощью душепопечителя жених и невеста могут узнать, что мечты о хорошем браке становятся реальностью лишь благодаря взаимным уступкам и последовательным усилиям. Подобные уроки усваиваются постепенно, но зато дают возможность людям предвидеть, а иногда и избежать разочарований, которые омрачают светлые надежды многих браков.

2. Незрелость личности, способная привести к равнодушию. Недавно, в холодное январское утро, полиция Чикаго нашла в грудe мусора семимесячного младенца, девочку. Позднее задержали мать–подростка, которая сказала, что воспитывать своего ребенка ей просто не хочется. Она предпочитала болтаться по улицам, как и прежде до того, как зачала это дитя.

Нет ничего удивительного в том, что установки и поведение человека в супружестве практически ничем не отличаются от тех, что были характерны для него до бракосочетания. Если один или оба супругов эгоцентричны, придирчивы, нетерпеливы, агрессивны и властолюбивы (то есть проявляют признаки незрелой личности), то эти же черты в дальнейшем породят супружеские конфликты и приведут к нестабильности брака. Люди, безответственные перед бракосочетанием, склонны оставаться безответственными и после него.

На свиданиях нередко отмечают трепетное ожидание, радостное предвкушение будущего. Планируя будущее, о разногласиях предпочитают обычно не думать. А вот после свадьбы, когда супруги сталкиваются с повседневной рутинной, установки мужа и жены, их личностные особенности, а иногда и неприятные свойства характера выступают на первый план. Если разногласий не скрывают, а высказывают (пусть и весьма эмоционально) и затем обсуждают, стараются понять и каким–то образом разрешить или принять, тогда брак создается и становится стабильнее. Если разногласия игнорируются или их наличие отрицается, брачные узы слабеют.

Незрелые люди склонны к эгоцентризму. Они могут манипулировать близкими (в открытую или более тонкими способами), недобросовестно и цинично употреблять их ради своей выгоды или соперничать с ними. И все это делается с целью удовлетворения своих невротических потребностей. Подобные стратегии вносят напряжение в супружеские

1309 Aaron Rutledge, *Pre-Marital Counseling* (Cambridge, Mass.: Schenkman, 1966), 25.

отношения, но муж и жена нередко не обращают на это внимание, проявляют черствость по отношению друг к другу, и такое эгоцентрическое поведение губит их отношения.

Добрачное душепопечение ставит целью вскрыть и обсудить подобные эгоцентрические тенденции, способные породить напряжение в супружеских отношениях. Жениху и невесте необходимо научиться устранять разногласия, а для этого им нужно развивать не только чуткость к взаимным потребностям, но и готовность принимать и удовлетворять эти потребности. Это значит жертвовать собой ради спутника жизни, как жертвовал Христос ради нас¹³¹⁰.

3. Перемена ролевых функций, способная привести к недоразумениям и конфликтам. Было время, когда в нашем обществе роли мужа и жены были ясно определены и общеприняты. В наше время все изменилось. Даже в рамках церкви идут споры относительно толкования библейских мест, подобных Еф. 5:21–33. Эти перемены и споры сами не обязательно являются чем-то плохим, но они порождают определенные проблемы. Если мужчина и женщина вступают в брак с нечеткими представлениями о ролевых функциях и с неопределенными ожиданиями в отношении собственных обязанностей, это чревато недоразумениями и конфликтами. Различные представления о том, что надлежит делать тому и другому, может привести супругов к конфликтам, если их не научить, что общаться надо открыто, не уходя в защиту, и разрешать все проблемы с любовью.

Добрачное душепопечение предоставляет жениху и невесте возможность приступить к общению подобного типа. Вместе они могут научиться обсуждать свои несходные ожидания и разобраться в сферах ответственности. «Необходимо, чтобы супруги вместе сознательно выработали определенный кодекс супружеского поведения, — пишут Ледерер и Джаксон в своей получившей широкое признание книге о браке¹³¹¹. — Невыполнение подобной процедуры способно погубить брак. Муж и жена должны действовать так, чтобы взаимно дополнять и помогать друг другу — независимо от обычаев или традиции».

Такое прояснение ролевых позиций должно соответствовать библейскому учению. Согласно Священному Писанию, верующие муж и жена должны быть исполнены Духом: ежедневно исповедовать свои грехи, благодарить Господа и просить о водительстве Святого Духа в их жизни¹³¹². Также следует вырабатывать установку на взаимное повиновение друг другу, причем более жестким требованиям должен удовлетворять муж. Он обязан бескорыстно любить жену, по справедливости дисциплинировать детей и мудро руководить семьей. Жене поручается повиноваться мужу и почитать его¹³¹³. Это никоим образом не дает мужчинам право причинять вред жене и детям, пытаться господствовать над ними, пренебрегать ими или проявлять бесчувствие. Отсюда никак не следует, что женщины занимают более низкое положение. Муж и жена одинаково дороги и имеют одинаковое значение в процессе созидания доброго брака, просто обязанности у них разные. Библейские ролевые функции мужей и жен в широком смысле не подлежат изменениям, ими нельзя пренебрегать с целью приспособиться к переменам в культуре. Тем не менее пространство для маневра остается, если супружеская чета принимает совместное решение по тем или иным конкретным обязанностям и формам общения, — но при условии, что эти решения соответствуют наиболее общим правилам поведения, изложенным в Библии.

4. Альтернативы браку, способные привести к неопределенности. В последние годы много критики раздавалось в адрес традиционной структуры семьи во главе с одним мужем, кормильцем, добытчиком, состоящим в браке с одной женой, которая в свою очередь рождает одного или более детей. Такая критика бывает иногда претенциозной, враждебной, больше эмоциональной, чем логичной, и противоречит библейскому учению. Впрочем, аргументы

1310 Еф. 5:25.

1311 William J. Lederer and Don D. Jackson, *The Mirages of Marriage* (New York: W.W. Norton, 1968), 249.

1312 Еф. 5:18–20.

1313 Еф. 5:21–6:4.

подобной критики иногда несут в себе долю истины. Традиционная семья *и в самом деле* содержит в себе много проблем, причем наши жесткие, неукоснительные, консервативные установки могут быть одной из причин тому. Многие альтернативы традиционного брака могут соответствовать библейскому учению. Например, браки, в которых оба супруга работают для того, чтобы сделать карьеру и внести свою лепту в семейный доход; браки, в которых супруги решают не иметь детей; и жизнь в коммунах, согласно опыту некоторых религиозных групп, где все живут вместе и имеют все общее. Другие решения, например, тройственный брак, гражданский брак или брак, заключенный между гомосексуалистами, не соответствуют Библии и не могут приниматься христианами.

Все это порождает в некоторых людях смятение и неуверенность. Разве существуют альтернативы традиционному браку, и может ли такой брак отвечать требованиям библейского учения? На самом ли деле традиционный брак не соответствует реальности XXI века? Можно и правильно ли противиться добрачному сексу? У душепопечителя, быть может, и не возникнет проблем с ответом на подобные вопросы, а вот многие вступающие в брак пары должны тщательно поразмыслить над ними в свете Священного Писания и под руководством душепопечителя, терпеливого, любящего и не склонного читать нотации.

5. Снижение нравственных норм, способное привести к безнравственности. Добрачный секс — явление не новое, да и редким его не назовешь, даже среди верующих. Что ново, так это все более широкое одобрение этого явления. Очень многие люди (и их становится все больше) легко вступают в подобные отношения; иногда они приводят при этом нечеткие аргументы, чтобы оправдать поведение, недвусмысленно осуждаемое Священным Писанием¹³¹⁴. Родители и церковные руководители нередко на все это взирают с тревогой и твердят о библейских запретах, хотя их никто не принимает в расчет, в том числе и многие христиане. «Этим занимаются все, — говорят люди. — Да и какой же это грех, если все это так здорово и приятно».

В результате этих более чем либеральных установок, свидания, романтические встречи для многих стали временем для исследования плоти друг друга, вместо исследования души, чувств, убеждений, ценностей и ожиданий. Если любовь сводится к сексу, то этим сводится на нет почитание, ответственность, понимание, забота и развитие иных, кроме партнерских, межличностных отношений. То, что принято считать сексуальной свободой человека, на самом деле означает рабство физических влечений. Пренебрегая Божественными стандартами, которые предоставляют человеку свободу для наиболее полной удовлетворенности, многие отвергают собственную свободу и утверждают в физиологическом порабощении. Половая мораль ослабла, и добрачный секс преобладает, даже среди христиан. Однако Библия по-прежнему называет это безнравственностью, то есть осквернением всего лучшего, полученного от Бога для души. Подобные проблемы следует обсуждать откровенно, проявляя сострадание, и обязательно сверять их с библейским учением.

6. Предыдущий опыт, способный привести к самонадеянности. Авторы книг по добрачному душепопечению нередко исходят из того, что люди, вступающие в брак, большей частью молоды, неопытны и впервые сочетаются браком. Это не всегда соответствует истине. Многие из них некогда уже состояли в браке. Причем одни из них приобрели горький опыт и теперь надеются на нечто лучшее. Другие утратили спутника жизни и надеются, что новый брак вернет утраченное счастье хотя бы частично. Вдовы и вдовцы в старшем возрасте иногда противятся предостережениям собственных детей, полагая, что пожилые люди, на основании прошлого опыта, знают о браке все.

1314 Еф. 5:3; более трезвое обсуждение добрачного секса см.: Josh McDowell, *Teens Speak Out: What I Wish My Parents Knew about My Sexuality* (San Bernardino, Calif.: Here's Life Publishers, 1987). Значительно более поздняя, но по-прежнему часто цитируемая книга принадлежит перу Майлза; см.: Herbert J. Myles, *Sexual Understanding before Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1971).

Некоторые из прежде состоявших в браке понимают необходимость адаптации к новым условиям и должным образом оценивают помощь проницательного душепопечителя. Однако значительно чаще люди, вступающие в повторный брак, противятся добрачному душепопечению, считая его необходимым лишь для тех, кто не имеет опыта супружеской жизни в прошлом. Но даже в этом случае, как пишет один опытный душепопечитель, «мы должны настаивать на адекватном душепопечении» для желающих вступить во второй или третий брак¹³¹⁵. Душепопечитель может выявить нереалистические установки, помочь осознать потенциальные проблемы, которым даже опытные люди могут не придавать должного значения, и оказать помощь при решении ими проблем, которые, возможно, не были решены во время предыдущего брака. Ничто, быть может, не способно породить большего хаоса в новом браке, чем излишняя уверенность в том, что прошлый супружеский опыт может быть полезен.

7. Обстоятельства, способные привести к будущим страданиям. Вступая в брак, некоторые люди тянут за собой цепь обстоятельств, которую один душепопечитель называет «цепочкой красных флажков». Эти обстоятельства нуждаются в особо кропотливом анализе и оценке¹³¹⁶. Некоторые из них уже упоминались в предыдущей главе — преждевременная беременность, ответная реакция одного или обоих супругов на неудачный предыдущий брак или помолвку, наркотическая зависимость, эмоциональные (невротические) проблемы или психическая неустойчивость, серьезные душевные или физические заболевания, отсутствие материального достатка, несопоставимость культур или религиозных убеждений, большая разница в уровне образования или в возрасте и недостаточно длительный период знакомства друг с другом. Одни вступающие в брак могут не видеть этих препятствий, а другие могут считать, что все это они могут преодолеть. Душепопечитель, однако, должен убедить их быть осторожнее и тщательно обсудить с ними проблемы подобного свойства еще до того, как они примут решение вступить в брак. Так можно избежать множества скорбей в будущем.

8. Высокий уровень разводов, способный привести к несчастью. Хорошо известно, что многие браки изживают себя. Некоторые причины этого явления названы в других местах книги¹³¹⁷, но частично данная проблема может быть связана с современным отношением к браку. Когда брак рассматривают в качестве временного предприятия («пока развод не разделит нас»), тогда у вступающих в брак не может быть каких-то особых, реальных взаимных обязательств и готовности беречь брак в тяжелые времена. Развод всегда болезнен, так что добрачный душепопечитель стремится помочь будущим супругам сформировать ровные, стабильные отношения, способные поддержать новый брак и помочь претерпеть будущие скорби.

Добрачное душепопечение не следует считать какой-то болезненной процедурой, в результате которой ничего не подозревающие пары будут избавлены от супружеских скорбей. Оно главным образом проводится не с душевно больными людьми, а с относительно здоровыми, которым можно помочь расширить и углубить постоянно развивающиеся отношения. Научные факты свидетельствуют, что подобные отношения, скорее всего, приведут к духовному и устойчивому браку при наличии следующих четырех характеристик:

- Сходство происхождения и факторов социального свойства (например, религиозных убеждений, возраста, образования, общих способностей и социально-экономического уровня).
- Личностно-эмоциональная стабильность и социальные навыки (включая способность общаться, позитивное отношение к себе, а также душевное и физическое здоровье).
- Добрый пример родителей (включая хорошие отношения с ними).

1315 Smith, *Pastoral Care*, 112.

1316 John R. Compton, "Premarital Preparation and Counseling", in *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1983), 153–177.

1317 См. главы 27, 29, 30.

- Поддержка тех, кто имеет для вас значение.

В заключение ученые делают следующее обобщение (изложенное академическим языком): «Чем меньше мотивация вступления в брак зависит от проблематичных ситуационных факторов, включая внутренние и внешние конфликты, тем больше вероятность высокого качества брака»¹³¹⁸.

Результаты добрачного душепопечения

Действительно ли добрачное душепопечение повышает качество браков и уменьшает вероятность развода? Конечно, очень хочется ответить на это «да», однако, кроме восторженных свидетельств со стороны некоторых душепопечителей и супружеских пар, имеется мало неопровержимых научных данных, способных подтвердить, что добрачное душепопечение и в самом деле предупреждает в дальнейшем определенные проблемы и вносит свой вклад в созидание более устойчивых браков. В определенной мере отсутствие достаточного числа научных данных отражает объективные трудности, возникающие при необходимости измерить нечто столь неопределенное, как эффективность добрачного душепопечения. Небольшое исследование, о котором сообщалось, проведено было на низком уровне¹³¹⁹.

Так, в исследовании 151 христианской пары, проведенном Хербертом Дж. Майлзом, говорится, что после добрачного душепопечения отмечается удовлетворительная адаптация супругов в интимных отношениях¹³²⁰. Результаты проведенного анкетирования были сведены в таблицу, однако выборку составляли студенты одного из высших учебных заведений. Неясно, почему сделан вывод, что именно добрачное душепопечение (а не что-либо иное) стало решающим фактором в таких отношениях супругов? Что еще, кроме сравнения с достаточно большой контрольной группой лиц, не проходивших добрачного душепопечения в той или иной форме, может убедить других исследователей, что отмеченный факт связан с влиянием именно фактора душепопечения?

Люди женатые и замужние нередко свидетельствуют о том, что добрачное душепопечение принесло им определенную пользу, однако нельзя делать убедительных заключений на основании личных свидетельств. Некоторые супружеские пары бывают несчастны, несмотря на то что с ними проводили сеансы добрачного душепопечения, а другие строят добрые браки даже при том, что никогда и не слышали о таком душепопечении.

В некоторых исследованиях сравниваются одни подходы душепопечения с другими, чтобы определить, какой из подходов лучше¹³²¹, но здесь не говорится, какой вклад вносит добрачное душепопечение в улучшение качества браков. Дейвид Мейс, основатель Американской ассоциации супружеской и семейной терапии, сообщает, что, согласно многочисленным исследованиям, добрачное душепопечение без последующих мероприятий

¹³¹⁸ R. A. Lewis and G. B. Spanier, "Theorizing about the Quality and Stability of Marriage", in *Contemporary Theories about the Family*, ed. W. R. Burr et al. (New York: Macmillan, 1979); cited in Robert F. Stahmann and William J. Hiebert, *Premarital Counseling* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1980).

¹³¹⁹ Прекрасный обзор и общее впечатление об исследованиях по этой проблеме см.: Dennis A. Bagarozzi and Paul Rauen, "Premarital Counseling: Appraisal and Status", *American Journal of Family Therapy* 9 (1981): 13–30.

¹³²⁰ Herbert J. Miles, *Sexual Happiness in Marriage* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).

¹³²¹ См., напр.: Donald R. Fletcher, "A Comparison of the Effectiveness and Efficiency of a Premarital Counseling Program with and without an Audiovisual Aid", Ph.D. diss., International Graduate School, 1987.

в браке не повышает качества брака, если пара имела изначальные проблемы¹³²². По всей видимости, добрачное душепопечение наиболее эффективно проводится с теми парами, которые умеют относительно неплохо адаптироваться. Однако никто не доказал, что пары, принимавшие участие в добрачном душепопечении, создают лучшие браки и разводятся реже.

И все же, надо ли соглашаться в этом случае с пастором, называющим добрачное душепопечение делом бесполезным? Никак нет! По ходу душепопечения обрученные пары могут столкнуться с проблемами, которых они ранее у себя не замечали. Эти пары могут узнать о себе нечто новое. Возможно, кого-нибудь это заставит работать над актуальными проблемами, или обратиться к душепопечителю за дальнейшей помощью, или прийти к решению о расторжении помолвки или отсрочке брака до тех пор, пока с выявленными трудностями не удастся справиться.

Несмотря на то что достаточно объективных, достоверных данных об эффективности добрачного душепопечения нет, можно предположить, что такое душепопечение способно помочь парам обнаружить и избежать потенциальных проблем брака.

Христианский душепопечитель несет ответственность перед Богом и обязан помочь супружеским парам вести целеустремленный образ жизни, угодный Господу. Если люди удовлетворены своей супружеской и семейной жизнью, они способны лучше служить Богу и воспитывать детей, прославляя этим Христа.

Подлинное добрачное душепопечение есть нечто большее, чем встречи с пастором перед свадьбой; в более широком контексте, это часть христианского ученичества. Данное более широкое просвещение по вопросам брака нельзя постичь опытным путем, оно продиктовано Библией.

Цели добрачного душепопечения

Как мы убедились выше, женихи и невесты нередко относятся к добрачному душепопечению со смешанными чувствами. Хотя многие и признают его потенциальную ценность, но думают, что их любовь настолько уникальна, что они не нуждаются в этом — особенно теперь, когда так много хлопот. Другие приходят на добрачное душепопечение не без трепета, опасаясь, что душепопечитель сочтет неразумным их решение вступить в брак. Как душепопечители, мы обязаны быть начеку, чтобы увидеть подобные установки. Если хотим приносить пользу и помогать людям, мы должны быть уверены в том, что добрачное душепопечение соответствует своему назначению.

1. Задачи. Добрачное душепопечение ставит цель оказать помощь при подготовке и создании счастливого, целеустремленного, славящего Христа брака всем желающим вступить в брак. Перед душепопечителем стоят следующие задачи:

1) Оценка степени готовности к браку. Сюда входит изучение и обсуждение некоторых проблем. Почему на самом деле пара решает вступить в брак? Что они ждут от брака? Насколько они подходят друг другу с точки зрения происхождения, образования, места проживания, религиозных убеждений, возраста, расы и социально-экономического уровня? Обсуждали они ролевые функции мужа и жены в браке? Обсуждая эти и другие проблемы, душепопечитель должен выявлять проявления незрелости, конфликтности и нарушения коммуникации.

2) Обучение основным библейским принципам брака. В Библии много говорится о браке и установленных Богом ролевых функциях мужа и жены. Отношения в семье должны походить на отношения, которые Христос установил со Своей Церковью, и хотя не бывает двух похожих браков (поскольку каждый человек и каждая пара неповторимы), всякий брак должен отражать свет Христа. Иногда пары мало интересуются духовными вопросами или

¹³²² См.: Andree Brooks, "Premarital Counseling May Help Tie the Knot", *Chicago Tribune*, 9 May 1985.

совсем ничего не знают о них, и христианский душепопечитель обязан поднимать эти вопросы. Его подопечные должны прочитать, обсудить и использовать в отношениях друг с другом такие библейские тексты, как 1 Кор. 13; Еф. 5:21 — 6:4; Кол. 3:16–21; 1 Кор. 7; и 1 Пет. 3:1–7.

3) Помощь в самооценке. Иногда в браке люди быстро возрастают в духе, но все же лучше, когда они вступают в брак психологически и духовно достаточно зрелыми. Один опытный пастырский душепопечитель пришел к выводу, что «никакой брак не может вынести жизненных трудностей и стрессов нашего времени, если невеста с женихом духовно незрелы. Признаками зрелости являются: а) способность воздерживаться от немедленного удовлетворения своих желаний ради большего блага в будущем; б) способность и готовность делиться горем и радостью, а также уступать друг другу; в) забота о благе других; г) способность смотреть на жизнь реалистически; и д) готовность выявлять проблемы и находить их решение»¹³²³.

При поддержке душепопечителя супружеские пары должны рассмотреть сильные и слабые стороны друг друга, ценности, предрассудки, убеждения, установки в отношении ролевых функций мужа и жены в браке, а также свои ожидания или планы на будущее. В период помолвки у людей нередко проявляется склонность скрывать свои негативные чувства и не высказывать различий во мнениях, чтобы не портить отношений. Однако именно эти различия следует распознать и обсудить, чтобы ваши подопечные могли научиться лучше понимать себя и своего будущего партнера по браку.

Чтобы помочь в подобной самооценке, некоторым парам полезно предложить прочитать один из нескольких материалов по добрачному душепопечению, предназначенных для подготовки людей к браку. После прочтения пара может обсудить свои решения друг с другом, а также вместе с душепопечителем¹³²⁴.

Некоторые душепопечители считают полезным проводить и соответствующее психологическое тестирование. Предложены сотни подобных психодиагностических тестов, хотя некоторые из них не очень надежны, а многие из них трудно достать, особенно в том случае, если вы не дипломированный душепопечитель. Иногда результаты тестирования неправильно интерпретируются теми (в том числе душепопечителями), кто не знает, для чего был разработан тот или иной тест и на что он может указывать.

Ниже приводится перечень некоторых психодиагностических тестов, которыми пользуются душепопечители. Прежде чем вы решите остановиться на любом из них, получите пробный экземпляр от издателя и кропотливо изучите руководство, чтобы знать, как проводить и интерпретировать тот или иной тест. Сначала испытайте его на себе и дайте пройти его одному или двум вашим знакомым и только потом начните использовать этот тест в душепопечении. Назначая любое психодиагностическое тестирование, выделите достаточно времени для обсуждения полученных результатов.

4) Поощрение эффективных навыков коммуникации. Известно, что неспособность к общению составляет одну из наиболее фундаментальных проблем неблагополучных супружеских отношений. Еще до сочетания браком пары должны убедиться в ценности откровенной, честной, восприимчивой коммуникации. Поощряя людей высказывать свои чувства, ожидания, различия, установки и личные обиды, можно научить их обсуждать насущные проблемы, внимательно слушать друг друга, чтобы лучше понять партнера и говорить о проблемах, не подавляя друг друга и не скрывая своих инстинктивных чувств.

¹³²³ Compton, "Premarital Preparation", 158.

¹³²⁴ См.: David A. Thompson, *A Premarital Guide for Couples and Their Counselors* (Minneapolis: Bethany, 1979); Wes Roberts and H. Norman Wright, *Before You Say 'I Do'* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1978); Joan Hunt and Richard Hunt, *Preparing for Christian Marriage* (Nashville, Tenn.: Abingdon, 1981). Последняя книга содержит также руководство для душепопечителей-пасторов: Antoinette and Leon Smith, *Preparing for Christian Marriage: Pastor's Manual* (Nashville, Tenn.: Abingdon, 1982).

Ниже следует перечень некоторых психодиагностических тестов, которые могут использовать душепопечители в добрачном душепопечении. Они перечислены здесь не в порядке значимости; кроме того, нельзя считать эти тесты лучшими или единственными из числа тех, что могут использовать душепопечители. Мужчины и женщины проходят тестирование в основном по отдельности, а результаты его обсуждают вместе, нередко с помощью душепопечителя.

Проверка взаимоотношений. Тест составлен отдельно для мужчин и женщин; на тестирование уходит около 40 минут; результат суммируется по семи параметрам: материнская любовь, партнерская любовь, романтическая любовь, альтруистическая любовь, себялюбие, ощущение любви и недостаток любви. С помощью этого теста можно обсудить различия и сходства будущих супругов. Данный материал можно заказать: Educational and Industrial Testing Service, P.O. Box 7234, San Diego, Calif. 92107.

Исследование межличностных отношений. Это кропотливо разработанное исследование позитивного и агрессивного поведения составлено на основании ответов на 272 вопроса. Восемнадцать пунктов среди прочих включают проверку на склонность к физической или вербальной агрессии, на отношение к правам близких, откровенность, готовность просить помощи, застенчивость и способность предупреждать конфликты. Данный материал можно заказать: Western Psychological Services, 12031 Wilshire Boulevard, Los Angeles, Calif. 90025.

Проверка супружеских ожиданий имеет форму для брачующихся. Предлагается 58 вопросов, на которые следует дать письменный ответ в отношении экспектаций (ожиданий) в девяти сферах: любовь, коммуникация, свобода, секс, деньги, эгоизм, религия, родственники и дети. Данный материал можно заказать: Family Life Publications Incorporated, P.O. Box 427, Saluda, N.C. 28773.

Проверка результатов добрачного душепопечения не дает количественной оценки; по ходу обследования задают вопросы из разных областей, которые будущие супруги могут обсудить позже; сюда входят вопросы об их семьях, об отношениях в прошлых браках, о ролевых функциях мужа и жены, а также вопросы об планах на предстоящие 20 лет. Данный материал можно заказать: Research Press Company, 2612 North Mattis Ave., Champaign, 111. 61820.

Подготовка почвы — это серия из трех тестов, получивших высокую оценку и широко применяемых в практике добрачного душепопечения; каждый тест состоит из 125 вопросов. Тест «Подготовка-1» предназначен для вступающих в брак; «Подготовка-2» — для вступающих в брак людей, имеющих детей; и «Почва» — для супружеских пар. По результатам тестирования получают полезную информацию о личностных проблемах, половых отношениях, реалистичности планов и умении разрешать конфликты. Данный материал можно заказать: Prepare-Enrich, P.O. Box 190, Minneapolis, Minn. 55440.

Познания в области интимных отношений и отношение к сексу. По результатам тестирования можно определить познания по пяти сферам. Данный материал можно заказать: The Center for the Study of Sex Education in Medicine, University of Pennsylvania, 4025 Chestnut Street, Suite 210, Philadelphia, Penn. 19104.

Проверка сексуальных познаний имеет две формы, каждая из которых предназначена для оценки индивидуальных знаний основной терминологии, анатомии и психофизиологии половой жизни. Материал издается на пяти языках; заказать его можно: Family Life Publications Incorporated, P.O. Box 427, Saluda, N.C. 28773.

Исследование темперамента по Тейлор-Джонсону — опросник, содержащий 180 вопросов, предназначенных для количественной оценки девяти личностных черт характера, включая доминирование — подчинение, враждебность — терпимость, сдержанность — импульсивность. Легкий, имеющий простой математический аппарат, этот тест позволяет каждому сравнивать себя с предполагаемым супругом. Данный материал можно заказать: Psychological Publications, Inc., 5300 Hollywood Boulevard, Los Angeles, Calif. 90027.

Проводя сеанс душепопечения, указывайте подопечным на манеры поведения, которые могут препятствовать подлинному общению. Например, проблемы могут возникнуть, если один из ваших подопечных все время говорит, а другой — остается молчаливым и, по-видимому, пассивным; один реагирует эмоционально, а другой — рассудочно; один отвечает спонтанно и открыто, а другой кажется сдержанным и более сосредоточенным на себе.

5) Предвосхищение и обсуждение потенциальных конфликтов. Когда два человека разного пола и происхождения встречаются, чтобы начать совместную жизнь, обязательно возникнут проблемы в процессе приспособления одной личности к другой. Желательно заранее выяснить, как каждый из них планирует управлять деньгами, домом; как они будут справляться с влиянием и претензиями родственников одной и другой стороны; сглаживать различия в интересах; разрешать конфликты при выборе друзей; как они предпочитают отдыхать; какие у них профессиональные устремления, политические установки и отношение к религии; какой у каждого уровень духовной зрелости. Далее, непременно возникнут проблемы сексуальной совместимости. Нужно выяснить, нет ли у них страхов, нездоровых установок и что они ждут от медового месяца. Подопечным следует обсудить потенциальные конфликты подобного рода; и не все можно обсуждать в присутствии душепопечителя.

Несмотря на восторженные чувства, многие молодожены относятся к предстоящему браку с беспокойством. Часто волнуются о деталях брачной церемонии или медового месяца. Нередко задумываются, станет ли их супружество счастливым, или таким же мучительным, как браки их друзей или родителей. На сеансах душепопечения будущих супругов следует призывать обсуждать свои тревоги и сдерживаемые чувства. Сообща они способны избавиться от части тревог и могут научиться справляться с тревожными ситуациями в будущем.

6) Информирование. Легко предположить, что люди знают много, хотя на самом деле знают они гораздо меньше. Сын пастора может знать о духовных вещах меньше, чем можно предположить. Медсестра может не знать о планировании размеров семьи. Сын банкира может и понятия не иметь о том, как составить бюджет или урегулировать финансовые проблемы семьи. Несмотря на открытое обсуждение проблем секса в нашем обществе, добрачные душепопечители нередко обнаруживают, что молодые люди (бывает, и люди старшего возраста) ничего не знают об основах сексуальности.

Итак, душепопечители сталкиваются с пробелами в сфере познаний. Если создается впечатление, что подопечные нуждаются в информации, то душепопечитель должен рассказать им самое необходимое, дать соответствующие книги и брошюры¹³²⁵ или рекомендовать своих подопечных другим людям (более опытным парам, семейным врачам или финансистам), способным предоставить им точную и необходимую информацию.

7) Планирование свадьбы. Душепопечитель, особенно пастырский, может сыграть важную роль на свадьбе, проводя брачный ритуал. Во время добрачного душепопечения нужно убедиться, что все юридические требования соблюдены (например, получено ли разрешение на венчание и соответствующий анализ крови), просмотреть детали службы и успокоить участвующих в свадебном ритуале. Об успехе в отношении последнего пункта можно думать меньше, поскольку семьи в нашем обществе нередко используют свадебное служение, чтобы произвести на других впечатление своим состоянием и финансовым успехом. Здесь важно помочь людям осознать, что для христиан свадьба может быть служением хвалы и славы, служением преданности Христу. Слишком часто данная весть теряется среди массы цветов, фотографов, множества гостей, дорогой пищи и питья.

8) Обретение опыта работы с душепопечителем. Многие люди из понятных опасений неохотно обращаются к душепопечителям. Добрачное душепопечение является ситуацией, практически ничем не угрожающей; на сеансах такого рода душепопечения обсуждаются

1325 Несколько полезных книг приводятся в конце данной главы.

определенные вопросы и проблемы, а подопечные получают при этом представление о процессе душепопечения вообще. Подобный опыт, надо полагать, даст возможность людям без особых опасений обратиться к душепопечителю, если в будущем у них появится в этом нужда.

2. Порядок проведения добрачного душепопечения. Разумеется, душепопечитель не может достичь поставленной цели за одно короткое интервью. Большинство авторов рекомендуют проводить, по крайней мере, пять или шесть часовых сеансов до свадьбы. Несомненно, это может дать положительный результат. Из-за дефицита времени и занятости подопечные будут убеждать душепопечителя сократить курс добрачного душепопечения. Постарайтесь не поддаваться этому искушению. Если будущие муж и жена хотят созидать брак на прочной основе, им есть что обсудить на этих сеансах.

Каждый душепопечитель должен продумать собственный сценарий добрачного душепопечения. Постарайтесь начать за несколько месяцев до запланированной даты бракосочетания и проявить гибкость. Всего вероятнее, что нет большего врага здравого добрачного душепопечения, нежели строгий порядок, согласно которому каждый подопечный должен соответствовать заранее спланированному сценарию душепопечителя. Одним на курс добрачного душепопечения может понадобиться больше времени, другим — меньше. Если планируется несколько бракосочетаний, вы можете начать с одного или двух сеансов с каждой парой наедине, а затем провести несколько совместных встреч с несколькими парами. Ниже приводится лишь один из множества возможных вариантов сценария добрачного душепопечения; вы можете воспользоваться им, если посчитаете необходимым не разрабатывать своего¹³²⁶.

Первый сеанс. Предложите парам поговорить о самих себе, о своем происхождении и интересах. Внимательно выслушивайте и не поддавайтесь искушению приступить к проблемным сферам. Спросите, почему они хотят пожениться и узнайте, чего они ждут от брака.

Обсудите вопросы добрачного душепопечения. Что бы им хотелось выяснить в процессе его? Расскажите о своей стратегии в отношении подобного типа душепопечения — о его цели и задачах, преимуществах, сроках и о том, как вы собираетесь продолжить его. Если вы планируете задавать им домашние задания, то расскажите о значении этой работы и в чем она заключается. Если вы хотите использовать психодиагностическое тестирование, его можно отложить на конец занятий или попросить подопечных закончить тестирование дома и принести опросные листы на следующий сеанс.

Расспросите их о духовных интересах и об отношениях, которые каждый из них имеет с Иисусом Христом. Оба ли считают себя верующими? Занимает ли Христос в их отношениях центральное место? Что каждый из них делает в одиночку и вместе, чтобы жить в общении с Богом? Молятся ли они вместе?

Второй сеанс. Обсудите библейское учение о браке: его происхождение (Быт. 2:18–24), цели (например, дружеские, партнерские отношения, брачный союз, воспитание детей и отражение отношений Бога с Церковью), его неизменность (Мф. 19:3–9). Рассмотрите основные библейские принципы брака и обсудите, как подопечные относятся к ним. Будьте практичны и конкретны. Не делайте из встреч лекцию; подключайте подопечных, пусть делятся своим опытом, поставят вопросы и расскажут о затруднениях. Если вы проводите тестирование, постарайтесь получить необходимые результаты после второй встречи.

Третий и четвертый сеансы. Рассмотрите с подопечными некоторые из их повседневных практических проблем, включая следующие:

- Что они рассчитывают получить в браке из того, чего не могла им дать одинокая жизнь?

1326 О других см.: Crompton, "Premarital Guidance"; or H. Norman Wright, *Premarital Counseling*, rev. ed. (Chicago: Moody Press, 1981).

• Какие отличия они видят между собой? Что в них общего? Смогут ли они ужиться с этими различиями? (Здесь помогут результаты психодиагностического тестирования.)

• Каково отношение родителей к их предстоящему браку? Какими, по мнению подопечных, могут оказаться будущие отношения с родителями после бракосочетания? Знают ли они позитивные и негативные стороны своих родителей? В какой семье они собираются провести Рождество?

• Нравятся ли им друзья друг друга? С кем они собираются поддерживать дружеские отношения после бракосочетания?

• Как им нравится отдыхать? Какие у них хобби? Где они любят проводить отпуск или каникулы?

• Где они собираются жить? Как они пришли к такому решению? Как они будут выбирать мебель и жилье?

• Есть ли у них финансовые сбережения? Какой бюджет они планируют составлять? Как они будут решать вопросы основных приобретений? Кто и что будет покупать? Каково их отношение к кредитным карточкам? Не демонстрирует ли их прошлый опыт таких привычек расходования материальных и финансовых средств (в том числе и с помощью кредитных карточек), которые могут принести в будущем много неприятностей?

• Как они относятся к детям? Сколько детей и когда им хотелось бы иметь?

На обсуждение проблем подобного свойства может потребоваться более двух сеансов, особенно если вы проводите групповое душепопечение, во время которого каждому участнику следует ответить на некоторые из этих вопросов. Однако это обсуждение можно продолжить вне рамок душепопечения при условии, что все основные отличия будут рассмотрены на последующих сеансах.

Обсудив эти проблемы, вы можете рассказать подопечным о принципах правильного общения и провести практические занятия, чтобы выяснить, могут ли они внимательно выслушивать и выражать свои переживания и мысли откровенно, не копить вражды и не впадать в грех осуждения. Умение правильно общаться — это искусство, которое лучше всего изучать, обсуждая животрепещущие и важнейшие проблемы. Душепопечитель может облегчить этот процесс.

Пятый сеанс. Обсудите смысл любви (см.: 1 Кор. 13:4–8), а также соотношение любви и полового общения. Какие вопросы и тревоги есть у ваших подопечных в отношении полового общения? Если ваши подопечные не склонны обсуждать эти вопросы, можно перейти к проблемам, которые, согласно одному исследованию христианских пар, считаются самыми важными¹³²⁷. Эти проблемы перечисляются ниже в убывающем порядке по числу выборов, сделанных исследованными парами.

- Как стимулировать жену и довести ее до оргазма.
- Употребление противозачаточных средств.
- Способы половых сношений.
- Что делать во время медового месяца и что ожидать от него.
- Природа клитора.
- Различия в сексуальной возбудимости мужчин и женщин.
- Как удовлетворять мужа при половом общении.
- Духовная и нравственная оценка полового общения в браке.
- Устранение страхов и ложных представлений.
- Ответственность мужа и жены за удовлетворение интимных потребностей друг друга.
- Где приобретать противозачаточные средства.
- Природа девственной плевы.

- Время, необходимое для удовлетворительной половой адаптации.

Душепопечитель, приступающий к обсуждению данного круга проблем, должен быть хорошо осведомлен в этой области, не испытывать ложного стеснения при обсуждении и при необходимости обращаться за помощью, так как, например, врач принесет больше пользы, чем душепопечитель-немедик, при решении подобных вопросов¹³²⁸. Даже неплохо ориентируясь в этих вопросах, некоторые душепопечители предпочитают, чтобы их подопечные обсуждали подобные проблемы с другим душепопечителем. Такое решение правомерно, если вы чувствуете скованность в разговоре или, будучи пастором, считаете, что подобное детальное обсуждение интимных отношений может не соответствовать вашей пастырской роли.

Обсуждая эти проблемы с подопечными, помните, что будущие супруги могут быть менее наивными, чем вы думаете о них, или более опытными в сексуальном отношении, чем вы считаете. Вместо лекции, попробуйте сначала выявить уровень сексуальных познаний своих подопечных. Иногда вам придется задавать своим подопечным вопросы личного свойства; поступая так, помните, что задавать подобные вопросы следует всегда целенаправленно, согласно сценарию душепопечения, а не ради удовлетворения вашего любопытства.

Шестой сеанс. Здесь мы говорим о свадебной церемонии, юридических требованиях, приеме гостей и финансовых затратах, а также о планировании медового месяца. Напомните паре, что вы хотели бы провести с ними еще один сеанс душепопечения через два – три месяца после свадьбы, чтобы обсудить с ними существующее положение вещей, включая горести и радости молодоженов. Назначьте срок и пометьте в своем журнале, что вы должны будете напомнить молодоженам о встрече после свадьбы.

3. Варианты. Как мы не раз подчеркивали, добрачное душепопечение не должно быть строго регламентированным. Некоторые люди старшего возраста, которые собираются вступить в повторный брак, бывают более зрелы духовно, обладают определенным опытом супружеской жизни, читают соответствующие книги или посещают соответствующие семинары, восприимчивы к нуждам ближних и духовно бдительны. Им будет нужен другой сценарий, так как обеспокоены они иными вопросами по сравнению с теми, что интересуют молодую пару в начале третьего десятка лет жизни. Некоторые подопечные могут ясно сказать, что готовы вступить в брак и что они правильно выбрали спутника жизни. Душепопечение с другими может выявить, что предполагаемый брак — ненадежен. Одни воспротивятся такому заключению, другие согласятся с тем, что было бы правильным отсрочить брак или расторгнуть помолвку. Подопечные, принимающие подобные трудные решения, нуждаются в поддержке, помощи и руководстве.

Помимо проведения психодиагностического тестирования вы можете поощрять пары прочесть и обсудить определенные книги или прослушать кассеты¹³²⁹. Иногда бывает полезно собрать несколько пар и попросить врача, экономиста или другого помощника поделиться своими знаниями. Каждый из этих методов дополняет сеансы душепопечения и дает возможность будущим супругам говорить друг с другом о многих важных проблемах.

¹³²⁸ В одной общине местный врач согласился проводить добрачный врачебный осмотр всех брачующихся пар (членов этой общины). Элементом добрачного душепопечения здесь можно считать обсуждение сексологических и иных родственных им проблем во время приема.

¹³²⁹ Например, записи добрачного душепопечения см. в приложении к этой книге: Christian Counselor's Library; или две записи в книге: Ed Wheat, "Before the Wedding Night" (можно заказать: Scriptural Counsel, Inc., 130 Spring Street, Springdale, Ark. 72764).

Предупреждение

Все вопросы, обсужденные в предыдущих главах, излагались в форме проблемы, которую можно увидеть, разрешить с помощью душепопечения или предотвратить. Эта глава отличается ото всех остальных, поскольку она направлена на предупреждение. Добрачное душепопечение стремится предупредить развитие проблем брака и межличностных конфликтов, которые могут сделать супружескую жизнь несчастной, трудной, не приносящей удовлетворения и мертвой. Из всего этого можно сделать вывод, что хорошие браки формируются еще до свадьбы.

Хорошие браки начинаются также задолго до предсвадебного душепопечения, которое мы обсудили выше, на предыдущих страницах. Наблюдая за родителями и людьми старшего поколения, молодые люди начинают понимать, чего стоит ожидать от брака, чего им хочется и не хочется получить от собственного брака. Из программ телевидения многие люди (в том числе и молодые) усваивают искаженные, нереалистические и антибиблейские взгляды на брак, и позже это может привести к проблемам.

Стало быть, правильно начинать добрачное воспитание еще с детского возраста¹³³⁰. Неформальные дискуссии с девочками, несущими цветы перед свадебной процессией, и мальчиками, несущими обручальные кольца, предоставляют хорошую возможность для обучения, особенно если вспомнить, что свадьбы производят на детей большое впечатление. Занятия в воскресной школе, детские лагеря и встречи учащихся 7, 8, 9-х классов дают возможность восприимчивым молодым сердцам усвоить здравые установки и библейские истины о браке. Согласно высказыванию одного писателя, «в юношеские годы слишком поздно начинать эту учебу; установки образуются и кристаллизуются много раньше»¹³³¹.

В процесс такого просвещения должна быть вовлечена вся церковь. Под руководством пастора, руководители церкви и родители могут исправлять неправильные представления о браке и передавать реалистические и библейские представления о семье задолго до того, как брак превращается в реальную возможность. Семейные конференции, группы исследования Библии, встречи молодежи, дискуссии в группах одиноких людей, проповеди, просмотр кино-и видеофильмов, чтение хороших книг и статей — эти наиболее распространенные методы формируют верные представления о браке.

Учащихся средней школы вряд ли заинтересуют финансовые проблемы брака, жилье или отношения с родственниками мужа и жены, но они с интересом отнесутся к интимным вопросам, ролевым функциям мужчин и женщин, домашней жизни и собственной оценке в качестве будущих супругов. Студентам высших учебных заведений нужно посоветовать не оставлять курса, посвященного браку и семье, хотя следует признать, что при этом некоторые преподаватели не принимают в расчет библейских представлений. В церкви, говоря о свиданиях, можно обратить внимание на то, что каждое свидание — это опыт, на основе которого люди, не состоящие в браке, могут научиться уважать друг друга и общаться с лицами противоположного пола.

Формирование хороших браков и семей — пожизненный процесс. Он начинается в доме, продолжается в церкви и обществе, исследуется в процессе добрачного душепопечения; он должен проводиться день за днем, пока мужчина и женщина трудятся, создавая супружеские отношения.

Заключительные замечания

Душепопечители обычно — люди весьма занятые. У них ответственный и тяжелый труд, они помогают другим принимать верные решения в проблемных ситуациях и учат действовать с большей эффективностью. В море криков о помощи, душепопечителю очень

1330 Это предложение Смита; см.: Harold Ivan Smith, *Pastoral Care*, 91.

1331 Ibid.

легко пренебречь или случайно не обратить внимание на проблемы, которые не назовешь неотложными. В результате эти проблемы развиваются, что порождает новые проблемы, с которыми придется столкнуться позднее.

Уже многие годы медицина направляет основные усилия на профилактику заболеваний и травм, помогая людям сохранить здоровье. Первое упоминание о добрачном душепопечении было опубликовано больше шестидесяти лет тому назад в одном медицинском журнале¹³³²; с тех пор большой интерес к профилактике стали проявлять и душепопечители. Профилактическое душепопечение неоднозначно воспринимается обществом; оно считается важным только при подготовке к браку. Церковь обладает большим опытом в добрачном душепопечении. Христианские душепопечители обязаны не только *показать*, к каким результатам приводит добрачное душепопечение, но и объяснить, *как* это делается. Речь идет о том, чтобы помочь людям предвидеть трудности супружеской и семейной жизни, научить их общаться и эффективно разрешать проблемы, а также показать им, как создавать браки в соответствии с замыслом Бога, явленным в Библии.

Библиография

Crabb, Lawrence, J., Jr. *The Marriage Builder*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982V
Phillips, Bob. *How Can I Be Sure?* Eugene, Oreg.: Harvest House, 1978♦.

Penner, Clifford, and Joyce Penner. *The Gift of Sex*. Waco, Tex.: Word, 1981 ♦.

Smith, Harold Ivan. *Pastoral Care for Single Parents*. Kansas City, Mo.: Beacon Hill Press, 1982.

Stahmann, Robert F, and William J. Hiebert. *Premarital Counseling*. Lexington Mass.: Lexington Books, 1980.

Wright, H. Norman. *Premarital Counseling*. Rev. ed. Chicago: Moody, 1981.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

¹³³² Первое упоминание о профилактическом добрачном душепопечении появилось в 1928 г.; см.: *The Journal of Obstetrics and Gynecology*.

Глава 27.

Супружеские проблемы

Двадцать лет прошло с тех пор, как Керт и Дайана в небольшой сельской церкви поклялись друг другу в верности и начали супружескую жизнь. Время от времени оба задавались вопросом, удастся ли им сохранить свои запутанные отношения. Но они все еще живут вместе, иногда в ситуации временного перемирия, посещают ту же самую общину, где оба родились почти сорок два года назад.

Родители Дайаны были христиане; они регулярно посещали церковь и пользовались уважением в общине. Керт происходил из семьи, где религией пренебрегали; в семье было четыре мальчика, и, казалось, у них всегда были неприятности с соседями и полицией. В возрасте восемнадцати лет Керт женился на своей подруге, которая была к тому времени беременна; теперь этот брак кажется Керту одним нескончаемым конфликтом; неудивительно, что через два года их супружеские отношения закончились разводом.

Керт встретил Дайану на работе и после того, как они начали встречаться, стал ходить в церковь вместе с нею. Вскоре Керт принял христианство, и после свадьбы супруги посещали церковь, сначала вдвоем, а потом и с двумя детьми. Правда, большого интереса к духовным вопросам семья Керта не проявляет; кроме утренних воскресных богослужений, о религии здесь в будние дни не говорят.

Одно время, еще в начале супружеской жизни, Дайана обращалась к пастору с жалобами на непростительно грубое поведение Керта. Он часто после работы засиживался с друзьями в баре, приходил домой пьяным, взрывался по незначительным поводам и бил жену. На следующее утро он обычно отрицал все, что говорила Дайана о его поведении накануне, даже когда она показывала ему ссадины, которые оставались после побоев.

Дайане часто хотелось расстаться с Кертом, но уйти с двумя маленькими детьми ей было некуда; если бы она вернулась к своим родителям, то, она знала, Керт непременно отыскал бы ее. Пастор предлагал Керту пройти курс душепопечения, но тот отрицал наличие проблемы, а дома приходил в ярость, обвиняя Дайану в том, что она «вынесла на общее обозрение их грязное белье и опозорила его перед всей общиной».

Когда ситуация ухудшилась донельзя, помощь пришла вдруг из совершенно неожиданного источника — от работодателя Керта. В один прекрасный момент начальник отдела кадров сказал Керту, что каждому известно, что он опохмеляется перед работой. Его поставили перед выбором — или потерять работу, или пройти курс финансируемой компанией антиалкогольной реабилитационной программы. Керт выбрал последнее. В сопровождении Дайаны он обратился к душепопечителю, после чего ему удалось справиться со своим пьянством и агрессивностью.

Теперь, по прошествии почти двадцати лет супружеской жизни, у Керта и Дайаны «все хорошо». Ни один из них не сказал бы, что они счастливы в супружестве, и время от времени с обеих сторон доносится много резких замечаний, грубостей, оскорблений, имеющих целью сконфузить, унижить и поставить друг друга на место. Однако они научились терпеть друг друга и жить в качестве компаньонов. Вечера они проводят большей частью за телевизором, и при этом между ними нет особого, душевного общения. Вместе с тем никто из них всерьез не думает о разъезде или разводе. Они просто поддерживают основательно надоевшие обоим супружеские отношения.

Может ли супружеское душепопечение помочь Керту и Дайане? Весьма возможно, но маловероятно, что хотя бы один из них когда-либо обратится за помощью к душепопечителю. Похоже, что они так никогда и не узнают, какими прекрасными могут быть супружеские отношения.

По существу брак является не очень стабильным институтом, по крайней мере на Западе. В Соединенных Штатах Америки средняя продолжительность брака составляет всего 9,4 года. Каждый год на развод здесь подают более миллиона супружеских пар. Многие из числа тех, кто остается вместе, влечат супружеское существование, как Керт и Дайана, терпимое, но не очень счастливое.

Некоторые браки *и в самом деле* бывают счастливыми. Пытаясь помочь людям разобраться в их нестабильных отношениях, мы иногда забываем, что есть множество людей, которые наслаждаются длительными и взаимно удовлетворяющими супружескими отношениями. Недавно ученые завершили исследование трехсот супружеских пар, проживших вместе, по крайней мере, в течение пятнадцати лет и назвавших свой брак «счастливым». Респонденты обнаружили замечательное согласие во взглядах относительно того, что именно делает их брак счастливым. При этом чаще всего упоминался фактор «положительного отношения к супругу (супруге)» и отношения к спутнику жизни как к лучшему другу. В сущности супруги как бы говорили: «Мой муж (моя жена) любит меня, беспокоится о моем благосостоянии, дает мне гораздо больше, чем берет от меня, открыт (открыта), заслуживает доверия и не пытается видеть все в черном свете».

Вторым ключом к успешному браку была названа преданность. Супружество рассматривалось опрошенными как нечто, чему люди должны быть верными всегда и над чем нужно трудиться не покладая рук, развивая отношения, особенно в трудные времена. Кроме того, счастливые супруги имеют общие жизненные цели и задачи, оба желают видеть брак процветающим, обладают хорошим чувством юмора. Исследователей поразили тот факт, что менее 10 процентов лиц, назвавших себя счастливыми в супружестве, упомянули в качестве важного компонента хорошего брака удовлетворительную половую жизнь¹³³³.

Хотя счастливые семьи, несомненно, встречаются, тем не менее в наше время больше несчастных браков, когда многие пары рассматривают развод в качестве удобной «пожарной лестницы», которая дает возможность бежать от излишне раскалиенных супружеских отношений. «Полная несовместимость» стала основной причиной разводов, что позволяет покончить с браком на законном основании, когда один или оба супруга теряют всякое желание жить вместе. Брак, нерушимый союз, утвержденный Богом, все больше и больше рассматривается людьми в качестве временной договоренности по расчету.

Эти социальные установки на фоне множества стрессов часто порождают проблемы, и тогда супругам непременно нужно обратиться к душепопечителю. Исследования последних лет неизменно убеждают нас в том, что супружеское душепопечение интересует людей больше остальных проблем¹³³⁴. Нелегко помочь супружеским парам разрешить конфликт и построить лучший брак, но в случае удачи это бывает для душепопечителя наибольшей наградой.

¹³³³ Jeanette Lauer and Robert Lauer, "Marriages Made to Last", *Psychology Today* 19 (June 1985): 22–26.

¹³³⁴ Согласно одному весьма авторитетному обзору, 40 процентов респондентов, обратившихся к душепопечителю, нуждались в помощи в связи с супружескими проблемами. 22 процента опрошенных нуждались в помощи в связи с «проблемами адаптации»; см.: Joseph Verloff, Richard A. Kulka, and Elizabeth Douvan, *Mental Health in America: Patterns of Help-Seeking from 1957 to 1976* (New York: Basic Books, 1981). Недавние данные свидетельствуют о том, что за помощью, в связи с супружескими и семейными проблемами, обращаются 63 процента подопечных. Однако этот показатель может быть выше, поскольку выведен на основании анкетирования лишь читателей журнала семейного душепопечения; Douglas Rait, "Survey Results", *Family Therapy Networker* 12 (January — February 1988): 52–66.

Библия и супружеские проблемы

Супружество — одна из первых тем, поднятых Библией¹³³⁵. О супружестве упоминается на страницах Священного Писания всюду; оно глубоко исследуется в Новом Завете. Здесь обсуждаются цели супружества, ролевые функции мужа и жены, сущность различия полов и обязанности родителей¹³³⁶, причем не один раз и не в одном месте. Неудачный брак упоминается в ветхозаветном законе и подробно рассматривается Иисусом и Павлом при обсуждении вопроса о разводе¹³³⁷.

Что сказано в Библии о супружеских проблемах и о помощи неблагополучным бракам? Почти ничего! Библия призывает верующих утешаться межличностным и половым общением со своими супругами¹³³⁸ и говорит, что разумная жена — от Господа¹³³⁹. С другой стороны, Книга Притчей, приводя точный, зримый умственный образ, выражает крайнее неодобрение скандалов, порождаемых вздорным, сварливым партнером по браку. Жить с таким человеком — все равно, что слушать «непрестанную капель в дождливый день». Управиться с таким человеком нельзя, как нельзя «скрыть ветер и масть в правой руке своей»¹³⁴⁰. Хотя в Библии приводится несколько описаний счастливых браков, есть указания и на то, что Лот, Авраам, Иаков, Иов, Самсон, Давид и множество других библейских персонажей страдали от супружеских конфликтов, по крайней мере, периодически¹³⁴¹. Об этом Библия говорит без обиняков, хотя содержания их супружеских проблем и не раскрывает.

Следует напомнить, что супружеские конфликты нередко являются внешним проявлением более глубоких проблем, например, эгоизма, отсутствия любви, нежелания прощать, гнева, горечи, нарушения коммуникации, тревоги, сексуального насилия, пьянства, низкой самооценки, греха и осознанного отвержения Божьей воли. Каждая из этих проблем может стать источником супружеских конфликтов, и, наоборот, каждый из таких конфликтов в свою очередь может влиять на эти проблемы; и на все это Библия обращает наше внимание. Таким образом, несмотря на то что Священное Писание касается супружеских конфликтов лишь косвенно и как бы между прочим, причины супружеских проблем здесь рассматриваются подробнее. Многие из этих проблем обсуждаются и в других частях нашей книги.

Причины супружеских проблем

В Быт. 2:24 читаем о браке: «Оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть». Три глагола в этом стихе — «оставит», «прилепится» и «будут» — указывают на три цели брака.

Оставит человек — значит покинет родителей и вступит в гласный и законный брак, или супружеский союз. Уолтер Тробиш писал, что пары, пренебрегающие этим юридическим аспектом, заключают «воровской брак». В воровском браке люди могут любить друг друга и

¹³³⁵ Быт. 2:18–25.

¹³³⁶ См. Еф. 5:21–33; Кол. 3:18–25; 1 Пет. 3:1–7; Евр. 13:4.

¹³³⁷ Втор. 24:1–4; Мф. 5:31,32; 19:3–9; 1 Кор. 7:10–16. Рассматриваемый вопрос освещен более полно в гл. 29.

¹³³⁸ Прит. 5:18; Еккл. 9:9.

¹³³⁹ Прит. 18:23.

¹³⁴⁰ Прит. 27:15,16; см. также: Прит. 19:13; 21:9.

¹³⁴¹ Рихард Штраус написал интересный материал о тринадцати библейских супружеских парах (Авраам и Сарра, Иаков и Рахиль, Вооз и Руфь, Ахав и Иезавель,

Осия и Гомерь, Иосиф и Мария, Акила и Прискилла; см.: Richard L. Strauss, *Living in Love: Secrets from Bible Marriages* (Wheaton, 111.: Tyndale, 1978).

вступать в половую связь, но они лишены при этом законного основания, на котором только и можно строить супружеские отношения¹³⁴².

Прилепится — точный перевод евр. слова, означающего «склеиться» или «прилепиться». «Не пробуйте разделить бумагу, склеенную в два слоя, вы просто порвете ее. Не пробуйте разделить мужа, прилепившегося к жене, вы просто расчленили их»¹³⁴³. В идеале муж и жена посвящены в любовь, близки и преданы друг другу. Если этого единства между ними нет, их брак не имеет содержания; юридически он, быть может, и законный, но лишен содержания, то есть любви.

Слова «*будут одна плоть*» указывают на общение, причем не только половое, но и духовное. Это значит, как пишет Тробиш, «что у мужа и жены все общее, не только их тела, не только их имущество, но также их помыслы и чувства, их радости и горести, их упования и страхи, их достижения и поражения»¹³⁴⁴. Это не значит, что при такой общности стирается или нивелируется личность супругов. Нет, уникальность их личности не утрачивается, но одна соединяется с другой, дополняя друг друга. Если в браке нет отношений единой плоти, то такой брак не может быть отрадой.

В наше время подобное толкование нельзя назвать обычным или общепринятым. Люди желают счастья, хотят реализовать свой потенциал и жить полноценной жизнью¹³⁴⁵, и в то же время не могут понять, что эти современные и в определенной мере эгоцентрические цели редко исполняются в тех браках, где игнорируются библейские принципы. Более того, супружеские проблемы нередко возникают именно потому, что муж и жена отказываются соблюдать библейские стандарты, изложенные вкратце в Быт. 2:24 и конкретизированные Священным Писанием в дальнейшем. Современная психология, социология и родственные им дисциплины внесли определенную ясность, указав, как люди уклоняются от соблюдения библейских принципов брака.

1. Несовершенная коммуникация. В специальной литературе эта причина супружеских разногласий упоминается обычно чаще остальных. Ссылаясь на Иак. 4:1—3, психолог Лоренс Крабб замечает, что проблемы коммуникации возникают всякий раз в том случае, когда люди преследуют эгоцентрические цели¹³⁴⁶, но иногда подобные проблемы появляются еще и потому, что людей не учат общаться друг с другом понятно и действенно.

Процесс коммуникации состоит из посылки и получения неких сообщений. Сообщения можно посылать вербально (в словесной форме) и невербально (в форме жестов, тоном голоса, выражением лица, письменным сообщением, изображением на мониторе, действием, подарками и даже периодами молчания). Если вербальные и невербальные сообщения не соответствуют друг другу, реципиент получает двойственное, противоречивое или двусмысленное сообщение. Это ведет к дезориентации, путанице и нарушению коммуникации. Например, на словах женщина утверждает: «Я не против твоей командировки», а на деле, тяжело опускаясь на стул и принимая вид человека, смилившегося с судьбой, упавшим голосом, холодно она передает иное: «*На самом деле я не хочу, чтобы ты уезжал в командировку*». И жена получает двойственное сообщение, когда муж говорит ей:

1342 Walter Trobisch, "I Married You", in *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1987).

1343 Ibid., 381.

1344 Ibid., 383.

1345 Все они были внесены в перечень оснований для брака в женском журнале; «Не умея быть счастливыми с мужчинами, — пишется в журнале, — многие женщины относятся к разводу как к допустимой альтернативе». Эта цитата приводится в богословской дискуссии, основанной на выражении «одна плоть»; см.: Robert Roberts and Elizabeth Roberts, "Reconcilable Differences: In Marriage, Two Individuals Really Can Become One", *Christianity Today* 31 (12 June 1987): 17–20.

1346 Lawrence J. Crabb, Jr., *The Marriage Builder: A Blueprint for Couples and Counselors* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982), 64.

«Я люблю тебя и хочу быть с тобой», а сам не бывает дома, ни разу не пригласит ее пообедать в ресторан и не делает ничего, чтобы она убедилась в том, что он любит ее и признателен ей. Без полного соответствия вербальных и невербальных посланий хорошей коммуникации быть не может.

Правила хорошей коммуникации требуют соответствия посланного и полученного сообщения. Предположим, из любви к жене муж покупает ей новую посудомоечную машину. Но жена все равно делает вывод, что муж не любит ее, поскольку никогда не произносит слов «я люблю тебя». Она начинает думать, не потому ли муж купил ей посудомоечную машину, что в чем-то провинился перед ней. Ясно, что нарушение коммуникации, недоразумение здесь возникает потому, что посланное сообщение (любовь, которая материализовалась в виде посудомоечной машины) воспринято не должным образом.

Большинство из нас согласится, что случайные недоразумения между супругами неизбежны. Однако, если коммуникативные нарушения превышают норму, в супружеских отношениях появляются серьезные проблемы. Плохая коммуникация порождает худшую¹³⁴⁷. Однако вспомним, что коммуникация — это *благоприобретенный* навык взаимодействия. Какой бы плохой ни была коммуникация, ее можно улучшить.

2. Сверхоткрытые и сверхзакрытые отношения. Поддерживать близкие отношения с другим человеком опасно. Нас могут осудить и, быть может, отвергнуть, когда мы даем другому постичь нас глубже, познать нашу беззащитность и увидеть наши слабости. Поскольку большинство из нас знают, как важно позаботиться о себе, нелегко довериться другому человеку, пусть даже этот другой является твоим спутником жизни.

Автор одного руководства по преодолению стрессов подразделяет супружеские проблемы на два типа: «сверхоткрытые» и «сверхзакрытые»¹³⁴⁸. В сверхзакрытом браке муж и жена с течением лет, по всей видимости, отдаляются друг от друга. Они с небольшой охотой делятся откровениями, обнажают уязвимые места или вырабатывают общие жизненные цели и задачи. Вместо этого каждый из супругов ведет свой образ жизни, независимый от другого, у каждого имеются свои потребности и цели. Они склонны включать защитные механизмы, осуждать и подавлять или тонко манипулировать друг другом. Защитные, эгоцентрические установки порождают конфликты и отталкивают мужа и жену друг от друга.

Напротив, в сверхоткрытом браке отношения супругов настолько захватывают их, что оба партнера утрачивают собственную идентичность и чувствуют себя как в мышеловке. Если вы решите, что супружеские проблемы порождаются грубостью одного, в ответ он может сказать: «Может быть, вы и правы, но не я один виновен в этом». Оба обвиняют друг друга в существовании своих проблем, и никто из них не в силах рассмотреть собственные потребности как бы со стороны, чтобы дать объективную оценку своим ошибкам, которые порождают супружеские конфликты. При этом время от времени, когда оба партнера пытаются вырваться из подобной удушающей близости, отмечается вербальная агрессия и прямое рукоприкладство.

3. Межличностная напряженность. Оба супруга несут в брак свой жизненный опыт сроком в два и более десятилетий. У каждого имеется свое мировоззрение, которое, возможно, не разделяет другой, так что иногда, даже в том случае, когда есть искреннее желание компромисса или единства, супружеским парам никак не удастся решить проблемы индивидуальных различий.

Что происходит, когда у супругов нет желания измениться? Когда есть равнодушие к мировоззрению ближнего? Когда отказываются признать объективно существующие

¹³⁴⁷ Это мнение принадлежит авторам книги: William J. Lederer and Don D. Jackson, *The Mirages of Marriage* (New York: Norton, 1968), 103.

¹³⁴⁸ Sidney Lecker, *The Natural Way to Stress Control* (New York: Grosset and Dunlap, 1978).

индивидуальные различия? Ответ один: возникают супружеские конфликты. И возникают они зачастую в одной из нижеследующих сфер:

1) Половая жизнь. Время от времени у большинства супружеских пар возникают сексуальные проблемы. В предыдущих главах¹³⁴⁹ мы обсуждали некоторые из причин сексуальных проблем в браке. Речь тогда заходила о недостаточной информированности, нереалистических ожиданиях, страхе импотенции, различиях в степени полового влечения, установках, блокирующих сексуальную активность, и невозможности уединиться. Повышенная возбудимость, холодность и супружеская неверность (быть может, три наиболее общие сексуальные проблемы) приводят к росту напряженности, что в дальнейшем препятствует нормальной сексуальной функции. Чрезмерная занятость, равнодушие одного или обоих супругов, а также конфликты, существующие между ними, тоже могут препятствовать нормальному течению сексуальных реакций. Если не разрешать этих проблем, супружеские отношения будут страдать всегда.

2) Ролевые функции. В наше время традиционные мужские и женские ролевые функции стремительно меняются. Это часто порождает конфликты и непонимание того, что значит быть мужем или женой. На общество рассчитывать не приходится, поскольку общественные ценности меняются очень быстро.

Напротив, Библия не оставляет никаких сомнений на этот счет¹³⁵⁰, несмотря на то что христиане по-разному интерпретируют библейские тексты, очерчивающие ролевые функции мужа и жены. В результате могут возникать разногласия, сопровождающиеся время от времени спорами и ощущением угрозы. Нередко подобная напряженность касается природы и рамок трудовой деятельности или карьеры жены.

3) Негибкость. Когда мужчина и женщина сочетаются браком, каждый приносит в супружество свою уникальность. Иногда эти личностные отличия дополняют друг друга и способствуют гармонизации отношений. Нередко в браке сочетаются тождественные личностные типы, у каждого из которых имеются свои сильные и слабые стороны¹³⁵¹. Однако при этом могут возникать проблемы в связи с тем, что один или оба партнера ригидны, не желают уступать или упрямо противятся переменам.

На первых порах супруги нередко полны энтузиазма и юношеского идеализма. Со временем, когда они становятся старше и стареют, изменяться должны и супружеские отношения; супружеские отношения должны созреть, чтобы оставаться здоровыми. Согласно мнению христианского душепопечителя Г. Нормана Райта, супружеские отношения должны проходить определенные стадии, чтобы сохранить стабильность и по-прежнему приносить удовольствие¹³⁵². Если супруги слишком заняты или упрямо не желают трудиться над созиданием и совершенствованием брака, им, по всей видимости, не избежать проблем.

4) Религия. Библия предупреждает о проблемах, которые возникают в браке верующего человека с неверующим¹³⁵³. Душепопечители говорят о конфликтных отношениях даже в тех случаях, когда муж и жена принадлежат к различным деноминациям, отличаются по преданности духовным вопросам, заинтересованности в религиозном образовании детей или по суждениям об этом. Иногда эти различия порождают напряженность и в других сферах, например, в выборе друзей, вопросах нравственности, благотворительности, а также

¹³⁴⁹ См. главу 18.

¹³⁵⁰ Еф. 5:21–33; Кол. 3:18–25; 1 Пет. 3:1–7.

¹³⁵¹ Эта точка зрения представлена в книге христианского душепопечителя Д. Филда; см.: David Field, *Marriage Personalities* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1986).

¹³⁵² Н. Norman Wright, *Seasons of a Marriage* (Ventura, Calif.: Regal Books, 1982). Похожих взглядов в отношении семей придерживаются авторы книги: Elizabeth A. Carter and Monica McGoldrick, eds., *The Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy* (New York: Gardner Press, 1980).

¹³⁵³ 1 Кор. 7:12–16; 2 Кор. 6:14–16.

использования воскресного времени. Религия может быть укрепляющей, связывающей силой в супружестве, но может быть и средоточием супружеской напряженности, если муж и жена имеют различные представления.

5) Ценности. Что воистину важно в жизни? На что следует тратить время и деньги? Каковы наши цели? Эти вопросы касаются ценностей. Когда пара имеет тождественные ценности, супружество нередко бывает здоровым и оба супруга при этом возрастают в духе. Когда же наблюдается конфликт ценностей, отношения мужа и жены бывают отношениями противоположностей, борьбы за власть и взаимной критики. Ценностные конфликты находятся в фокусе множества супружеских проблем.

Рассмотрим, например, каким образом некоторые из нижеследующих ценностных альтернатив могут порождать конфликты.

- «Кредитные карточки заводить не стоит ни при каких условиях» — «Кредитные карточки можно использовать при случае, чтобы выйти из финансовых затруднений».
- «Развод не допустим ни при каких условиях» — «Иногда развод бывает наилучшим решением супружеских проблем».
- «Нельзя пропускать воскресных церковных богослужений» — «Иногда богослужения пропустить можно».
- «Успешная карьера — важнейшее дело в жизни» — «Созидание семьи важнее успешной карьеры».
- «Аборт недопустим ни при каких условиях, поскольку аборт — это убийство» — «В некоторых обстоятельствах аборт допустим».
- «Детям следует прививать духовные убеждения и ценности» — «Детям нужно дать свободу, чтобы они выработали собственные убеждения».

Люди твердо держатся подобных убеждений. Эти убеждения воздействуют на то, как мы действуем или относимся к близким. Кроме того, из-за ценностей иногда возникают острейшие конфликты, особенно в том случае, когда дорогие сердцу пристрастия атакуют или оспаривают спутник жизни.

6) Противоположные потребности и личностные отличия. На протяжении века психологи спорят о существовании потребностей человека. Большинство согласны в том, что каждый из нас нуждается в воздухе, воде, пище, отдыхе и отсутствии боли; есть еще круг психологических потребностей, например, потребности в любви, безопасности и общении с себе подобными. Кроме того, по всей видимости, у большинства людей имеются уникальные личные потребности (например, потребность доминировать, управлять, обладать, достигать, а также помогать и спасать ближних). В ситуации, когда один из супругов хочет властвовать, а другой управлять, может отмечаться несовместимость. В ситуации, когда оба желают доминировать, возникает почва для конфликта. Если оба делают карьеру, может возникнуть конфликт, особенно в том случае, когда один из супругов хочет подняться по служебной лестнице, для чего вся семья должна сменить место жительства, или против этого возражает другая половина¹³⁵⁴.

Личностные различия также вносят свой вклад в возникновение супружеских конфликтов. Когда один супруг открыт (свободно делится своими потребностями, искушениями, установками и чувствами), а другой склонен уходить в себя, подобные различия могут порождать супружеские конфликты¹³⁵⁵. В одном исследовании нескольких

1354 Дискуссию о душепопечении супружеских и семейных проблем при двух работающих супругах см.: G. Wade Rowatt, Jr., and Mary Jo Rowatt, *The Two-Career Marriage* (Philadelphia: Westminster, 1980). Той же теме посвящен весь январский номер 1987 г. (vol. 15) «The Counseling Psychologist».

1355 Martin G. Groder, "Openness: Joys and Dangers", *Bottom Line Personal* (15 February 1988): 9, 10.

сотен браков было обнаружено, что невротические черты личности, особенно импульсивность мужа, нередко ведут к неустойчивости брака, страданиям и разводу. Нередко о невротических чертах личности партнера по браку знают (но пренебрегают этим) еще со времени помолвки; и все это с годами выливается в супружеские страдания¹³⁵⁶.

7) Деньги. Как следует обеспечивать семью? Кто должен управлять финансами? На что следует тратить деньги? Какие вещи действительно необходимы, а какие только желательны? На самом ли деле необходим семейный бюджет? Сколько нужно отдавать церкви? Как быть в том случае, если денег не хватает?

Ответы на подобные вопросы отражают финансовые ценности и установки человека. Когда муж и жена отвечают на эти вопросы по-разному, возникает потенциальный источник конфликта. Повторим, что трудно определить, финансовые ли затруднения порождают другие проблемы или, наоборот, проблемы порождают финансовые трудности. Как бы там ни было, истина заключается в том, что гармоничные финансовые отношения играют важную роль в обеспечении гармонии супружеских отношений.

4. Посторонние влияния. Иногда напряженные отношения в браке возникают или усугубляются из-за влияний других людей или внешних конфликтных ситуаций¹³⁵⁷. Источниками постороннего воздействия могут быть:

- Родня со стороны мужа или жены, которая критикует и предъявляет те или иные требования по отношению к супружеской паре.
- Дети, чьи потребности и физическое присутствие нередко препятствует глубоким и частым супружеским контактам; иногда дети вбивают клин между отцом и матерью.
- Друзья (в том числе и противоположного пола), которые отнимают у супружеской пары время, а иногда и толкают одного или обоих супругов на супружескую неверность.
- Критические периоды, нарушающие семейную стабильность и порождающие напряженные отношения.
- Профессиональные и карьерные требования, оказывающие давление на мужа и/или жену; они приводят к хронической усталости и отнимают у супругов время.
- Финансовые перемены, подрывающие семейный бюджет и ведущие к тревогам, а иногда к разногласиям относительно расходов.

Большинству из этих влияний можно противостоять, однако каждое из них может угрожать супружеской гармонии.

5. Скука. Годы идут, и супруги постепенно погрязают в рутине, привыкают друг к другу так, что это иногда переходит в эгоизм, самоудовлетворение или жалость к себе; любое из подобных состояний способно сделать жизнь нудной и иссушить последние попытки оживить брак. Когда брак уныл и стереотипен, супружеские пары начинают высматривать разнообразие и новые знакомства в других местах. Это, в свою очередь, усугубляет напряженность в семье.

¹³⁵⁶ E. L. Kelly and J.J. Conley, "Personality and Compatibility: A Prospective Analysis of Marital Stability and Marital Satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology* 52(1987): 27–40.

¹³⁵⁷ Превосходное освещение семейного стресса (в том числе и супружеского) см.: Hamilton I. McCubbin and Charles R. Figley, *Stress and the Family* (New York: Brunner/Mazel, 1983); том 1 имеет подзаголовок "Coping with Normative Transitions"; том 2 — "Coping with Catastrophe".

Следствия супружеских проблем

Книжные магазины и библиотеки переполнены книгами, описывающими истории некогда счастливых браков, со временем превратившихся в холодные, отчужденные и несчастные¹³⁵⁸. Делясь даже собственными историями, авторы этих книг демонстрируют, насколько трудно бывает отделить следствия супружеских проблем от их причин. Например, сексуальные и денежные затруднения могут породить напряженность между супругами, а супружеская напряженность в свою очередь может вести к усугублению сексуальных проблем и опустошению чековой книжки. И все же, несмотря на то что порочный круг причин и следствий здесь, несомненно, присутствует, душепопечитель может выделить несколько явных последствий супружеской напряженности.

1. Дезориентация, отчаяние и безнадежность. Оказавшись в центре конфликта и наблюдая за тем, как распадается брак, муж и/или жена нередко чувствуют себя сокрушенными и сбитыми с толку, они не знают, что предпринять. Иногда супруги идут на отчаянные, нередко бесполезные, попытки загладить вину друг перед другом. Иногда возникает отчаяние и смирение перед судьбой, которая как бы говорит: «Уже никогда не станет лучше, так зачем стараться что-то делать?»

«Всякий брак покоится на уповании, — утверждает один христианский душепопечитель. — Люди женятся, поскольку надеются, что супружеская жизнь будет лучше, полезнее, приятнее и содержательнее, чем одинокая жизнь». Почти каждый брак проходит через полосу разочарования. Когда супруги утрачивают иллюзии, вместо первоначального упования на лучшую жизнь появляются горести, обиды и гнев. Супруги чувствуют себя загнанными в безнадежную ситуацию, и это чувство безнадежности является заразным. Вот почему одной из задач супружеского душепопечения должно быть возрождение надежды¹³⁵⁹.

2. Отчуждение. Невозможно подсчитать число людей, находящихся в законном браке, иногда разделяющих одну постель, но разведенных в эмоциональном и психологическом смысле. Такие муж и жена, бывает, занимаются одной и той же деятельностью и добиваются совместных успехов на этом поприще, и все же между ними нет взаимного тепла, заботы, общения, близости, любви и заинтересованности друг в друге. Отдаляясь друг от друга эмоционально, супруги избегают боли официального развода. Конфликты между супругами не исчезают, хотя сражений между собой они ведут меньше и сохраняют шаткое перемирие, которое может длиться до конца супружеской жизни.

3. Дезертирство. Когда супружеские и семейные тяготы нарастают, некоторые люди просто уходят. Трудно собрать статистику по распространенности такого дезертирства¹³⁶⁰, но имеются свидетельства, что ежегодно тысячи супругов бегут из семей от обид, смятения, неуверенности, финансовых проблем, оставляя семью на одного из супругов. Суды могут принимать решения о том, что они должны вернуться или исполнять финансовые обязательства, но этих людей трудно найти, и многие пренебрегают судебными постановлениями. Так как большинство таких беглецов принадлежат к низшим слоям общества, оставшиеся в одиночестве супруги нередко не могут оплатить судебных издержек на возбуждение иска против них.

¹³⁵⁸ Одна из наиболее известных историй — история Пэт и Джилл Уильямс, «совершенный брак» которых потерпел почти полный крах. Иногда подобные книги могут просвещать душепопечителей и оказывать помощь нашим подопечным. См.: Pat Williams and Jill Williams (with Jerry Jenkins), *Rekindled* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1985).

¹³⁵⁹ Robert J. Carlson, "Hope for Hurting Marriages", *Leadership 1* (Winter 1986): 32–38.

¹³⁶⁰ Хотя приводят и более высокие показатели, один душепопечитель утверждает, что, по крайней мере, одно бегство приходится на каждые четыре или пять разводов; см.: Charles W. Stewart, *The Minister as Marriage Counselor*, rev. ed. (Nashville: Abingdon, 1970).

4. Разделение и развод. Развод можно рассматривать как законное завершение некогда клятвенно подтвержденных, исполненных надежд отношений, ныне сокрушенных в социальном и эмоциональном смысле. Несмотря на то что развод является самым обычным явлением, его нельзя считать удовлетворительным решением супружеских проблем. К нему слишком часто и слишком быстро прибегают, чтобы уйти от супружеских проблем. Даже христианские пары, чтобы развестись, иногда пренебрегают библейскими принципами брака¹³⁶¹. И все же бывают случаи, когда развод может показаться наиболее подходящей альтернативой супружеству, задавленному проблемами.

Душепопечение и супружеские проблемы

Душепопечение отдельного лица — задача трудная; душепопечение мужа и жены — еще труднее и требует особых навыков и бдительности со стороны душепопечителя. Нередко один или оба супруга приходят на душепопечение, скептически настроенные в отношении эффективности и необходимости подобных встреч, а иногда и с установкой на сопротивление или враждебность. Кто-то назвал супружеское душепопечение «одним из наиболее трудных и деликатных видов терапии, содержащим множество психологических ловушек и сюрпризов». Перед началом (и часто после) душепопечители должны анализировать себя, чтобы уточнить некоторые особенности собственных установок, предубеждений, мотиваций и психоэмоциональной ранимости.

1. Проявляйте бдительность в отношении самого себя. Как вы относитесь к супружеским проблемам? Не осуждаете ли вы людей, имеющих супружеские проблемы? Не настроены ли вы к таковым критически? Не склонны ли вы вставать на сторону одного из супругов? Не раздражает ли вас то, что эти проблемы нарушают ваш график работы и отнимают так много времени? Не опасаетесь ли вы, что супружеское душепопечение может породить проблемы в вашем собственном браке? Не слишком ли вы нервничаете, опасаясь провала вашего душепопечения?

Быть может, каждому из нас следует помнить о том, что репутация душепопечителя никогда не зависит от одного случая. Несмотря на то что существуют буквально сотни руководств и статей по супружескому душепопечению, никто не может овладеть всеми описанными подходами. Ваша задача — оказать помощь паре, быть по возможности технически квалифицированным и искренне просить Святого Духа использовать вас в качестве орудия исцеления. Ваша помощь окажется полезнее всего, если вы сможете предавать душепопечение Богу, не волноваться и стараться по ходу сеансов душепопечения обеспечивать атмосферу, дающую возможность конструктивно обсуждать проблемы. И еще, следует стараться понять обе стороны конфликта.

Обсуждение приватных вопросов супружества ваших подопечных может порождать у вас сексуальные и другие фантазии; наличие этих чувств у себя следует признавать (допускать), чтобы совладать с ними, нередко с помощью других¹³⁶². Иногда подопечный будет напоминать вам каких-то ваших знакомых. Если не быть бдительным и не проявлять сугубой осторожности, то ваши чувства и установки в отношении посторонних лиц будут передаваться вашим подопечным. Все это не может не препятствовать процессу душепопечения.

Не упускайте из виду и того, что некоторые подопечные могут заставить вас играть неосознаваемую вами и нежеланную роль. Например, женщина может рассматривать душепопечителя мужского пола в качестве «доброего, понимающего человека — столь

¹³⁶¹ См. главу 29.

¹³⁶² См. главу 3. Превосходное обсуждение сексуальных искушений по ходу душепопечения и способов воздержания см.: Randy Alcorn, "Strategies to Keep from Falling", *Leadership* 9 (Winter 1988): 42–47.

отличного от ее бесчувственного, черствого мужа»¹³⁶³. Ее муж, в свою очередь, может видеть в душепопечителе мужского пола угрозу своему супружеству и человека, который в действительности не понимает его жены. В подобных ситуациях старайтесь не идти на поводу у собственных чувств. Будьте бдительны и не давайте ожиданиям подопечных формировать ваше поведение, не выходите из себя и не будьте тем, каким ожидают увидеть вас ваши подопечные. Когда с душепопечителем трудятся коллеги–терапевты, с которыми можно обсудить подобные проблемы, опасности такого рода в значительной степени уменьшаются.

2. Проявляйте бдительность в отношении специфических проблем. В последние два–три десятилетия предложены, а иногда и разрекламированы восторженными сторонниками сотни приемов и методов супружеской и семейной терапии. Например, методика «ваяние»; при этом члены семьи ходят по комнате и располагаются по отношению друг к другу на расстоянии, соответствующем, с их точки зрения, тем чувствам, которые они питают друг к другу. Методика «диаграмма»: подопечных просят написать имена членов семьи и других людей, затем заключить их в рамки и провести линии между рамками, чтобы изобразить различные отношения, связывающие тех или иных людей. (Жирной линией, например, можно обозначать хорошие отношения, двойные линии могут указывать на близкие отношения, пунктир может показывать на отчуждение, а волнистая линия — на конфликт.) Другие душепопечители по ходу супружеского душепопечения прибегают к ролевым играм, методам драмы и даже хореографии¹³⁶⁴.

Если у вас нет специальной подготовки в супружеском душепопечении, вы, наверное, не станете использовать эти несколько необычные методы; но даже если ваш подход и более традиционен, вы все равно увидите, что на сеансах супружеского душепопечения поднимаются свои специфические вопросы.

1) Как работать с супругами: вместе или раздельно? Многие душепопечители утверждают, что следует работать с обоими супругами. Иногда после совместной работы, душепопечителям может понадобиться отдельная беседа с женой и с мужем. На это может уйти от нескольких минут до нескольких сеансов. Нередко подобные раздельные сеансы душепопечения супругов предоставляют новую информацию и неожиданные точки зрения в отношении актуальной проблемы. Вы можете обнаружить, что тот или иной супруг по-иному понимает, в чем главная проблема их брака и кто несет основную ответственность за ее возникновение. Иногда один из партнеров хочет пройти курс душепопечения, а другой нет. В некоторых случаях у одного или обоих супругов есть проблемы, которые можно разрешить на сеансах индивидуального душепопечения. Супружество, однако, представляет собой отношение двух человек, и супружеские проблемы могут заключаться в конфликтных отношениях супругов. Если все это видеть и совместно обсуждать (иногда в присутствии детей), можно достичь большего прогресса, причем за более короткие сроки. Но как бы там ни было, встречаетесь ли вы с парой вместе, или по отдельности, будьте осторожны и старайтесь сохранять беспристрастность. Если вы встанете на сторону одного из супругов, эффективность вашего душепопечения резко снизится.

¹³⁶³ Иногда сообщают о тонком и «не таком уж и тонком» соблазнении душепопечителя. Бывает весьма опасно, когда душепопечитель не осознает того, что происходит. Об этом см.: Andre Bustanoby, "Counseling the Seductive Female", *Leadership* 9 (Winter 1988): 48–54.

¹³⁶⁴ Рассматриваемые техники и им подобные освещены более полно: Jeannette R. Kramer, *Family Interfaces: Transgenerational Patterns* (New York: Brunner/Mazel, 1985); Dennis Bagarozzi, Anthony P. Jurich, and Robert W. Jackson, *Marital and Family Therapy* (New York: Human Sciences Press, 1982); Robert Sherman and Norman Fredman, *Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1986); David M. Lawson, "Using Family Sculpting and Choreography in a Student Growth Group", *Journal of Counseling and Development* 66 (January 1988): 246–247.

2) Надо ли устанавливать продолжительность сеансов? В своей превосходной книге по христианскому душепопечению супружеских проблем психолог Эверетт В. Уорthingтон говорит о трех стадиях душепопечения: оценке, вмешательстве и завершении¹³⁶⁵. Вначале Уорthingтон предлагает супружеской паре три сеанса для оценки и вынесения суждений относительно их проблем. После этого пара и душепопечитель решают, надо ли им продолжить. Если они приходят к выводу, что продолжить следует, душепопечитель советует им пройти от восьми до шестнадцати сеансов, чтобы завершить стадию вмешательства, после чего перейти к стадии завершения.

Это не следует рассматривать в качестве схемы; иногда процесс душепопечения прерывается через несколько сеансов, а иногда длится по времени дольше. В последние десять–двадцать лет, однако, в сфере душепопечения наметилось стремление к краткосрочным методам и ограниченным по времени курсам душепопечения. Поступает все больше подтверждений, что краткосрочные методы являются более эффективными, чем многомесячные и многолетние¹³⁶⁶.

3) Желательно ли проведение группового душепопечения? Иногда супружеские пары с одинаковыми проблемами могут получить больше пользы от душепопечения, проходящего совместно с другими парами. Но об этом не следует упоминать или предлагать до тех пор, пока душепопечитель не получит конкретных представлений об основных проблемах супружеских пар¹³⁶⁷.

4) Должен ли душепопечитель работать один или вместе с другим душепопечителем? Иногда мужчина и женщина, чаще это бывают муж с женой, могут работать на пару¹³⁶⁸. Это дает возможность представлять подопечным мужскую и женскую точки зрения, и коллеги–душепопечители могут показывать образец удовлетворительной коммуникации и межличностных отношений. Однако такая организация душепопечения может потребовать много времени и сил, особенно в том случае, если они женаты, и поставить их перед теми же проблемами, с которыми пытаются совладать их подопечные. Вместе с тем, супружеские пары с жизненным опытом нередко бывают особенно полезны в супружеском душепопечении.

3. Давайте взвешенную оценку супружеским отношениям ваших подопечных. Что заставило супружескую пару обратиться за помощью к душе–попечителю? Ответить на этот вопрос бывает не так просто, как может показаться на первый взгляд. Иногда муж и жена отвечают на этот вопрос по–разному. Нередко звучит неопределенный ответ (например: «мы не можем ужиться» или «мы постоянно спорим»), и тогда вам, по всей видимости, придется просить их поделиться конкретными фактами, которые свидетельствовали бы об этом. Учтиво, но настойчиво исследуйте как можно больше подробностей и старайтесь получить ответы на вопросы, которые дадут вам больше информации для лучшего понимания их супружеских проблем. Прося мужа и жену приводить конкретные примеры разногласий и конфликтов, душепопечитель получает возможность понять не только источник разногласий, но и сопровождающие их чувства отчуждения, гнева, обиды, тревоги и неполноценности.

¹³⁶⁵ Everett L. Worthington, Jr., *Marriage Counseling with Christian Couples* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1989).

¹³⁶⁶ См. напр.: Richard A. Wells, *Planned Short-term Treatment* (New York: Free Press, 1982); and Kenneth J. Howard et al., "The Dose–Effect Relationship in Psychotherapy", *American Psychologist* 41 (1986): 159–164.

¹³⁶⁷ Групповое душепопечение является специализированной формой помощи, которая в этой книге подробно не описывается. Рассматриваемый вопрос освещен более полно: Marianne Schneider Corey and Gerald Corey, *Groups: Process and Practice*, 3d ed. (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1987).

¹³⁶⁸ Хорошим образцом тому являются Луис и Мелисса Макбарни, которые трудятся вместе в области душепопечения с пасторами и их женами. См.: Louis McBurney, *Counseling Christian Workers* (Waco, Tex.: Word, 1986).

Некоторые душепопечители просят также, чтобы каждый из супругов заполнил опросные листы психодиагностических методик, способных прояснять сферы конфликта¹³⁶⁹. Одни супружеские пары затрудняются дать вербальное определение своих проблем, а другие стесняются этого. Им легче заполнить бланки соответствующих опросников или тестов; кроме того, такое тестирование может предоставить душепопечителю больше первичной информации для вынесения суждений о проблематике супружеской пары.

Несомненно, эта проблематика может быть самой разнообразной; и здесь, как и в душепопечении вообще, заявленная супругами проблема может быть не единственным и даже не основным источником супружеских затруднений. Нередко супруги беспокоятся об утрате интимной связи, нарушенной коммуникации, о частых столкновениях, спорах, половых отклонениях, финансовых вопросах, ролевых функциях мужа и жены, религии, физическом насилии, пьянстве, конфликте ценностей и множестве тому подобных проблем. Подопечных можно спросить о том, что они думают о каждой из этих проблем, какие решения они пробовали принимать ранее в отношении этих проблем, что работало, а что не давало эффекта.

Оценивая супружеские отношения ваших подопечных, обратите внимание на две важнейшие проблемы. Во-первых, попытайтесь ответить на вопрос, на каком уровне духовного развития находится пара, являются ли они верующими людьми. Возрастают ли они в духе, или религия для них стала тем, что Уильям Джеймс однажды назвал «унылой привычкой». Христианский душепопечитель, по всей видимости, будет использовать другую терминологию и более открыто будет применять христианский подход, когда ему станет ясно, что муж и жена являются верующими людьми. Во-вторых, будьте внимательны, чтобы не посвятить весь начальный период обсуждению супружеских проблем. Муж и жена, обратившиеся к душепопечителю, уже чувствуют себя сокрушенными, супружеские конфликты и проблемы вызывают у них боль и страдания. Если весь сеанс будет потрачен на выяснение перечня их проблем, то ваши подопечные могут почувствовать такое разочарование, что на следующий сеанс они к вам просто не придут. Стало быть, собирая необходимую информацию, помните, что одна из главных целей начальных сеансов душепопечения состоит в том, чтобы «создать позитивные перспективы, подвести к необходимости изменений и начать процесс изменений»¹³⁷⁰. С самого начала важно предоставить супружеской паре основание для надежды¹³⁷¹.

4. Определите задачи душепопечения. Душепопечитель и обратившиеся за его помощью муж и жена — все подходят к супружескому душепопечению с некоторыми ожиданиями, которым соответствуют те или иные задачи. Эти задачи могут быть туманными или ясно определенными. Одни из них могут быть реалистическими, другие не очень. Одни подопечные могут характеризоваться повышенными ожиданиями и решимостью трудиться над исцелением неблагополучных супружеских отношений; другие могут не питать особых надежд и не иметь особых желаний изменяться. Когда цели определены, задачи ясны, реалистичны и приняты каждым вовлеченным в процесс душепопечения человеком, супружеское душепопечение начинается с высокой вероятностью успеха. Когда же цели не определены или вызывают споры и разногласия (например, муж хочет спокойно разойтись, а жена — примириться), тогда процесс душепопечения, несомненно, пойдет труднее.

1369 См.: "Marital Pre-Counseling Inventory", available from Research Press, 2612 N. Mattis Avenue, Champaign, 111. 61820; "The Couple Communication Inventory"; заказать материал можно: Interperson Press, 1103 Shore Drive, Twin Lakes, Wis. 53181; or "The Marital Communications Inventory"; заказать материал можно: Family Life Publications, Inc., P.O. Box 427, Saluda, N.C. 28773; см. также: Mark T. Schaefer and David H. Olson, "Assessing Intimacy: The PAIR Inventory", *Journal of Marital and Family Therapy* 1 (1981): 47–60.

1370 H. Norman Wright, *Marital Counseling: A Biblically Based Behavioral, Cognitive Approach* (Santa Ana, Calif.: Christian Marriage Enrichment, 1981), 62.

1371 Carlson, "Hope for Hurting Marriages".

1) Определить и сформулировать цели и задачи душепопечителя. Маловероятно, что в качестве душепопечителя вам удастся по ходу супружеского душепопечения сохранить полный нейтралитет. У большинства из нас имеются свои цели (о некоторых из них у нас, возможно, нет четких представлений), которые направляют процесс нашего труда (душепопечения). С этими целями связаны некоторые задачи, например:

- Определить и постичь конкретные проблемы, порождающие супружеские конфликты.
- Обучить супругов конструктивной коммуникации.
- Обучить их стратегии разрешения проблем и методам принятия решений.
- Помочь подопечным понять свои отношения в процессе душепопечения.
- Научить их выражать свои фрустрации, разочарования и надежды на будущее.
- Сохранить супружеское единство.
- Прививать супругам надежду.
- Обучить супругов созиданию брака на основе библейских принципов.

Какие цели и задачи ставите вы в процессе душепопечения? Если вы прояснили их, душепопечение может принести пользу вашим подопечным. Когда душепопечитель знает, куда он направляет процесс, помнит о поставленных целях и задачах, ему легче сосредоточиться на целях и задачах своих подопечных.

2) Определить цели и задачи своих подопечных. Иногда цели подопечных бывают подобны целям, которые ставит перед собой душепопечитель, однако чаще наблюдается их несоответствие. Вопросы типа «Что вам хотелось бы обрести по окончании курса душепопечения?» или «Не хотелось ли бы вам, чтобы ваши супружеские отношения изменились?» нередко могут предварять дальнейшее обсуждение, в ходе которого подопечные, а также душепопечитель, выясняют, что именно муж и/или жена надеются получить в результате душепопечения.

Один опытный душепопечитель¹³⁷², начиная курс душепопечения, пытается получить ответ на следующие четыре целенаправленных вопроса:

- Какими представляются супружеские отношения каждому партнеру?
- О чем каждый из них тоскует?
- Что может быть сделано?
- Что каждый хотел бы предпринять прямо теперь?

3) Постановка взаимоприемлемых задач. Многие люди ставят перед собой неопределенные и отдаленные цели (например, многим хочется иметь счастливый христианский брак), но эти цели достигаются исполнением ряда промежуточных, более конкретных, более достижимых, более непосредственных задач. Некоторые душепопечители работают по методу контракта, согласно которому муж и жена соглашаются изменить поведение неким конкретным образом в течение определенного периода в промежутке между сеансами душепопечения¹³⁷³. Например, муж соглашается вечерами выносить мусор, жена позволяет ему спокойно читать перед обедом свою газету. Когда пара ставит подобные задачи при помощи душепопечителя, у них появляется дополнительный стимул к претворению этих задач в жизнь, так что в процессе исполнения взаимоприемлемых задач супруги могут

¹³⁷² David L. Luecke, "Counseling with Couples", in *Pastoral Counseling*, ed. Barry K. Estadt (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983), 178–200.

¹³⁷³ Метод контрактной терапии, конечно, более сложен, чем я представил в этой главе. Рассматриваемый вопрос освещен более полно в книге: A. D. Campaan, "Marital Contract Therapy", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 674, 675; and C. J. Sager, *Marriage Contracts and Couple Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1976).

учиться коммуникации и решению супружеских проблем. По мере исполнения этих задач душепопечитель поощряет пару, если видит определенный прогресс.

Однако временами в отношении целей и задач между супругами отмечаются разногласия. Подопечные иногда ожидают от душепопечителя помощи в достижении целей, которые тот рассматривает как нереалистические или безнравственные. Если, например, жена жалуется на то, что ее муж был неверен, а муж хочет, не скрывая от жены, иметь случайные половые связи на стороне во время командировок, христианский душепопечитель сталкивается с конфликтом целей и задач. Душепопечитель понимает, как важно не вставать ни на чью сторону, но муж желает получить «добро» на поведение явно греховное в свете Библии. Не осуждая и оставаясь честным, душепопечитель должен обсуждать подобные цели и ценности. Цель душепопечителя заключается не в том, чтобы манипулировать людьми или заставлять их измениться, однако помогать кому бы то ни было из подопечных действовать безнравственно, психологически опасно и вредно для брака он не имеет права. Если конфликт целей и задач, которые ставит душепопечитель и его подопечные, сохраняется, несмотря на длительное, тщательное обсуждение, тогда, быть может, обеим сторонам лучше всего прекратить курс душепопечения.

Если цели и ценности подопечных отличаются от целей и ценностей душепопечителя или если муж и жена имеют противоречивые цели и задачи, это следует подвергнуть открытому обсуждению. Обычно имеется, по крайней мере, несколько целей, которые разделяются всеми, и, по всей видимости, процесс душепопечения можно начинать с этих общих положений. Иногда по ходу душепопечения, когда цели подопечных и душепопечителя выясняются, имеющиеся различия представляются не столь противоположными, как вначале.

4) Исполнение задач. Всякий брак уникален, и всякая супружеская проблема так или иначе отличается ото всех других. Стало быть, нельзя прописать детализированный рецепт успешного супружеского душепопечения. Как мы убедились, предложено множество методов душепопечения, но большинство из них помогает нацелить душепопечителя на личность, проблему и процесс душепопечения подопечных¹³⁷⁴.

5. Сосредоточьтесь на личности. Популярные книги по супружеству дают практические советы по различным вопросам, например, как расходовать деньги, относиться к родственникам мужа и жены, совершенствовать коммуникацию, отказаться от привычек, способных вызвать разногласия, обиды, и как разрешать сексуальные проблемы. Многие из подобных практических советов бывают полезны, однако супружеское душепопечение означает гораздо больше, чем просто разрешение практических проблем. Даже при кропотливом рассмотрении своих проблем и согласовании взаимоприемлемых выводов, супруги нередко сталкиваются с тем, что конфликтные отношения все еще сохраняются. Это называется «ошибкой допустимого решения»; речь идет о том, что разумные (допустимые) решения часто не претворяются в жизнь, даже когда их принимают разумные люди. Причина этого явления состоит в том, что многие проблемы имеют больше эмоциональное, чем рациональное происхождение. Логический и рациональный анализ здесь помочь не может, так как актуальные эмоциональные и личностные проблемы мешают людям претворять в жизнь практические решения¹³⁷⁵.

Душепопечитель должен стремиться понять людей, их чувства и фрустрации точно так же, как и их проблемы. Иногда решение проблем подопечных и поиск ответов на вопрос о том, как справиться с этим, занимает все время душепопечителя, и он перестает чувствовать

¹³⁷⁴ Быть может, полезно было бы запомнить все это (персоны, проблемы и процессы) как «три „п“ душепопечения».

¹³⁷⁵ Eugene Kennedy, *On Becoming a Counselor* (New York: Seabury, 1977), 219, 220. Эта ошибка не ограничивается только супружеским душепопечением. Она бывает характерна для большого числа ситуаций, включая конфликт отцов и детей, политологические и богословские дискуссии и пр.

боль, и упускает из поля зрения уникальные личностные особенности людей, с которыми работает. Вот почему такие личностные достоинства душепопечителя, как заинтересованность, искренность и теплота играют существенно важную роль в процессе супружеского душепопечения.

6. Сосредоточьтесь на проблемах. Установив связь и показав свое особое отношение к личности подопечных, вы можете свободнее заниматься решением их проблем.

Внимательно выслушивая и собирая сведения, необходимые и достаточные для начала душепопечения, старайтесь оказывать подопечным нравственную и эмоциональную поддержку. Постепенно подводите их к предварительным решениям. Например: изменить установки, добиться перемен в поведении, покаяться, попросить прощения или пересмотреть свое мировосприятие и мировоззрение. Обсудите альтернативный план действий в будущем и научите подопечных проверять эти решения. Уделите время для оценки результатов работы.

7. Сосредоточьтесь на процессе. Обращаясь за помощью к душепопечителю, большинство людей уделяют основное внимание «содержанию» своих проблем, например, желанию мужа развестись, депрессии жены, разному отношению к воспитанию буйного подростка. Профессиональные душепопечители, со своей стороны, больше склонны сосредотачиваться на «процессе».

В литературе по душепопечению это называют иногда различием «процесс/содержание».

Предположим, муж и жена не соглашаются по каким-то аспектам финансовой проблемы. Здесь полезно исследовать *что* именно каждый из супругов думает об этом (содержание), но чаще гораздо полезнее бывает исследовать *как* они говорят о своих различиях (процесс). Если удастся обучить их по-новому говорить и взаимодействовать друг с другом, то они смогут применять эти навыки и при решении проблем, различных по содержанию¹³⁷⁶. Вот почему по ходу душепопечения вам необходимо задавать себе такие вопросы:

- Каков стиль общения ваших подопечных?
- Как они взаимодействуют на людях и между собой?
- Как они справляются с разногласиями?
- Как они взаимодействуют в том случае, когда каждый рассматривает проблему по-своему?
- Осуждают ли они друг друга?
- Подвергают ли они проверке на искренность друг друга или пользуются при этом методами подавления или тонкой (и не совсем тонкой) иронии?
- Способствуют ли они при этом духовному росту друг друга?
- Не доминирует ли один над другим?
- Не отстраняется ли один из них или оба сразу в том случае, когда появляются разногласия?

Согласно словарю, «процесс» указывает на перемены, изменения или непрерывную деятельность, имеющие место в течение определенного периода времени. В душепопечении под словом «процесс» часто понимают устойчивые способы взаимодействия подопечных друг с другом и с душепопечителем. Внимательно наблюдайте за супружеской парой, выслушивайте их оценки близких. Старайтесь показать им, как супруги общаются друг с другом¹³⁷⁷, а затем расскажите о методах, которые могут помочь им повысить качество

¹³⁷⁶ Проблема «содержание/процесс» обсуждается: Michael Nichols, *Family Therapy: Concepts and Methods* (New York: Gardner, 1984).

¹³⁷⁷ Некоторые душепопечители производят видеосъемки более ранних сеансов душепопечения (предварительно получив на это согласие подопечных), а позднее используют

коммуникации. Возможно, они смогут практиковать различные методы коммуникации в промежутках между сеансами. Обязательно обсудите все это, когда пара явится на очередной сеанс душепопечения.

И, наконец, приближаясь к завершению курса душепопечения, вы можете помочь подопечным подвести итог всего, что они узнали за время работы с вами. Все больше и больше побуждайте их самостоятельно применять новые знания, претворяя в жизнь намеченные планы. Напоминайте им, что супружеское душепопечение, как и все христианское душепопечение в целом, ставит целью способствовать личностному росту людей и укреплению межличностных и духовных связей. Как душепопечители, мы можем считать своей самой большой удачей, если супруги смогут научиться строить свой брак на библейских принципах и станут послушны Иисусу Христу, преданны друг другу, будут духовно возрастать, постоянно совершенствуя общение друг с другом при достижении общих целей и разрешении конфликтов.

Предупреждение супружеских проблем

Работников средств массовой информации нередко подвергают критике, хотя телевидение, газеты, журналы и радио играют весьма важную роль, сообщая нам о разводах, физическом насилии в семьях и о супружеских конфликтах, вполне реальных для многих людей. В последние годы заметно увеличился интерес к семинарам, посвященным супружескому и семейному душепопечению, которые проводят дипломированные специалисты¹³⁷⁸. В богословских учебных заведениях начинают вводить курс изучения семейной жизни, и церкви осознают потребность в проповеди библейского учения о семье и браке. Некоторые специалисты и руководители церкви стали указывать на уникальные потребности людей, вступивших в повторный брак, и родителей-одиночек¹³⁷⁹. Отмечают также, что метод кризисного вмешательства нередко дает возможность помочь семьям справиться с актуальными проблемами, избавляя от пагубных моделей решения проблем. Перечень проблем, соответствующий оглавлению этой книги, указывает на множество сфер, которые могут порождать или усугублять актуальные супружеские проблемы. Разрешение этих проблем по мере возникновения, а также их профилактика, могут предотвратить их развитие и избежать конфликтных супружеских отношений.

Кроме того, можно перечислить ряд других профилактических мероприятий, которые могут осуществляться церквями и межцерковными объединениями, в том числе и на занятиях в воскресной школе.

1. Обучать библейским принципам брака. Христиане верят в то, что Бог, сотворивший мужчину и женщину и утвердивший институт брака, дал на страницах Священного Писания и основные принципы построения брака. Руководители церкви обязаны ясно излагать эти принципы и демонстрировать их на своем примере. Мы живем в обществе,

эти записи, чтобы показать подопечным, как они взаимодействуют друг с другом, и научить более совершенным приемам коммуникации; см.: I. Alger, "Integrating Immediate Video Playback in Family Therapy", in *Family Therapy: Theory and Practice*, ed. P. J. Guerin, Jr. (New York: Gardner, 1976).

1378 S. W. Peltier and S. O. Vale, "A National Survey of Counselor Education Departments: Course Offerings on Marriage and Family", *Counselor Education and Supervision* 25 (1986): 313–319; Samuel T. Gladding, Margaret Burgggraf, and David L. Fenell, "Marriage and Family Counseling in Counselor Education: National Trends and Implications", *Journal of Counseling and Development* 66 (October 1987): 90–92.

1379 Светскую точку зрения см.: Emily B. Visher and John S. Visher, *Old Loyalties, New Ties: Therapeutic Strategies with Stepfamilies* (New York: Brunner/Mazel, 1988). С христианской точки зрения этот вопрос освещен: Harold Ivan Smith, *Pastoral Care for Single Parents* (Kansas City: Beacon Hill Press, 1982).

которое пропагандирует антибиблейские ценности в отношении пола и брака, вот почему необходимо преподавать ясное библейское учение о половых различиях и о смысле любви.

2. Подчеркивать важное значение брака и супружеской преданности. Большинству людей жизнь кажется составленной из многих долгов, требований и обязательств. Нередко жизненные проблемы постепенно оттесняют супружеские и семейные отношения на задний план. И через какое-то время главными в жизни становятся работа, церковь, общественные обязанности и другая деятельность. Чтобы супружеские отношения развивались, браку следует уделять достаточно времени, прилагать должные усилия и проявлять искреннюю преданность. Об этом следует говорить в церквях и в других общественных местах. Объясните людям, что брак — предприятие высоко приоритетное и на него не стоит жалеть ни времени, ни сил. Здесь могут помочь не только семинары по совершенствованию супружеских отношений, но и дискуссионные группы, чтение полезной литературы, видеозаписи по проблемам супружества и библейские проповеди на тему супружеских отношений. Призывайте супругов трудиться сообща и учитывать потребности спутника жизни. Помогите им установить приоритеты, трудиться над исполнением общих целей и задач и стараться внести разнообразие в свой брак¹³⁸⁰.

3. Учить принципам коммуникации и разрешения конфликтов. Женатые люди — не единственные члены церкви, которых нужно учить принципам коммуникации, общения и разрешения конфликтов. Если верующие злословят об отсутствующих, клеветают за спиной, проявляют равнодушие и упрямство, то ждите появления в общине повышенной напряженности и конфликтов. Преподавая христианам, как им следует уживаться друг с другом, мы можем помочь им трудиться над построением более совершенных отношений как внутри семьи, так и вне ее. Женатым людям, например, следует показать, как важно уметь слушать, раскрываться друг перед другом, принимать и понимать друг друга. Сочувствие, теплота и искренность должны проявляться не только на сеансах душепопечения. Эти качества можно развивать и практиковать и в браке, и в церкви¹³⁸¹.

4. Рекомендовать при необходимости душепопечение. Часто отдельные лица и супружеские пары неохотно признают необходимость душепопечения. Некоторые стыдятся обращаться к душепопечителю, поскольку при этом надо признаваться в каком-то грехе или неудаче. С кафедры проповедника и в других местах следует подчеркивать, что сам факт обращения к душепопечителю есть, наоборот, признак духовной силы. Нередко душепопечение бывает наиболее эффективным, когда к нему обращаются на ранних этапах, не давая проблемам вырасти и усугубиться.

Заключительные замечания

Супружеские отношения являются наиболее близкими из всех человеческих отношений. Если эти отношения удовлетворяют мужа и жену и нормально развиваются, то

¹³⁸⁰ Настоятельно рекомендую практическое руководство по совершенствованию семейной жизни в рамках церковной общины; см.: Charles M. Sell, *Family Ministry* (Grand Rapids, Mich.; Zondervan, 1981). A more recent book is Wallace Denton, *Marriage and Family Enrichment* (New York: Haworth Press, 1986). Н. Norman Wright has devoted much of his professional life to marriage enrichment. Дополнительные сведения об этих программах и материалах можно получить: Christian Marriage Enrichment, 1913 East 17th Street, Suite 118, Santa Ana, Calif. 92701. Дополнительно см.: G. L. Oliver, "Marital Enrichment", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, 675–678; E. M. Lester and W. J. Doherty, "Couples' Long-term Evaluations of Their Marriage Encounter Weekend", *Journal of Marital and Family Therapy* 9 (1983): 183–188; and David Mace, *Close Companions: The Marriage Enrichment Handbook* (New York: Continuum, 1982).

¹³⁸¹ Некоторые из принципов, описанных в главе 16, можно использовать также и в деле предупреждения супружеских конфликтов.

они доставляют одно из самых больших наслаждений в жизни. Если супружеские отношения оставляют желать лучшего или просто застыли и не изменяются, они становятся источником фрустраций и страданий. Конечно, Бог желает, чтобы супружеские отношения, будучи добрыми, строились по образцу прекрасных отношений Христа с Его Церковью¹³⁸². Христианский душепопечитель, понимающий библейское учение и знакомый с методами душепопечения, обладает достаточной квалификацией, чтобы оказать надлежащую помощь супружеским парам в достижении библейского идеала супружества.

Библиография

Dobson, James C. *Love for a Lifetime: Building a Marriage That Will Go the Distance*. Portland, Oreg.: Multnomah, 1987♦.

Guernsey, Dennis, and Lucy Guernsey. *Real Life Marriage*. Waco, Tex.: Word, 1987.

Mason, Mike. *The Mystery of Marriage: As Iron Sharpens Iron*. Portland, Oreg.: Multnomah, 1985♦.

Sherman, Robert, and Norman Fredman. *Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1986.

Thompson, David A. *Five Steps toward a Better Marriage*. Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980♦.

Worthington, Everett L., Jr. *Marriage Counseling with Christian Couples*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, forthcoming.

Wright, H. Norman. *Marital Counseling: A Biblically Based Behavioral, Cognitive Approach*. Denver: Christian Marriage Enrichment, 1981.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 28.

Душепопечение при беременности

«Я потрясена, — вырвалось у Лоуис в разговоре с сестрой. — Джордж никак не может поверить в это, и мы не хотим, чтобы это стало известно детям». Ей было сорок шесть лет; она только что начала дело, которое давно откладывала; только что освободилась от обязанностей и ограничений, связанных с воспитанием детей; Лоуис и не помышляла зачать снова. Они с мужем воспитали двух дочерей. Одна из них училась в колледже, другая заканчивала среднюю школу; никто из них и не думал когда-нибудь заиметь братика или сестричку. Но факт оставался фактом — Лоуис была в положении.

Это был нежеланный ребенок. «Мы уже исполнили свой долг по воспитанию детей, — печально говорил Джордж своему компаньону. — Нам уже впору внуков ждать. Какие там опять пеленки, больные уши, кормление и переходный возраст?!»

В последующие недели Джордж и Лоуис обсуждали возможность аборта. Они всегда были противниками аборт, но прежде говорить это было легко. А теперь? Разве в подобных обстоятельствах можно считать аборт грехом? Но какой пример они подадут дочерям? Разве Бог не простит супругов за мимолетную неосторожность, которую они допустили, отказавшись от презерватива в надежде на то, что в их возрасте зачатие маловероятно? А что если у младенца окажется синдром Дауна или другие отклонения в развитии, ведь мать, что ни говори, уже в возрасте? Неужели Бог и в самом деле хочет, чтобы у них был еще один ребенок?

Всесторонне взвесив все «за» и «против», Джордж склонялся в пользу аборта; Лоуис, однако, усматривала в аборте грех. В конце концов они решили аборт не делать; и со временем у них родился здоровый мальчик.

«Мы не станем называть его Исааком! — смеялась Лоуис после рождения ребенка, — и мне не нравится, когда Джордж называет меня Сарой — даже в шутку!»

Теперь мальчику исполняется пять лет; и его уже готовят к школе. Его любят родители и старшие сестры, в нем души не чают все друзья его родителей. Когда-нибудь, быть может, он скажет своим друзьям в шутку, что был «случайным ребенком», и родители признаются, по крайней мере друг перед другом, что так оно и было. Воспитание еще одного ребенка иногда доставляет им огромное удовольствие, хотя Лоуис и Джордж допускают, что жить было бы проще и легче, не будь этого зачатия, такого нежданного и запоздалого.

Одни радуются детям, если они желанны, хотя бывает, что зачатие доставляет им беспокойство. Другие горюют оттого, что отчаянно желают иметь детей, но не могут.

Никто не знает точно, сколько супружеских пар хочет иметь детей, но не могут ни зачать, ни выносить ребенка. Всемирная статистика нежеланных зачатий и аборт от года к году изменяется. Мало найдется таких проблем, которые возбуждали бы больше споров и противоречивых мнений, чем проблемы аборт, беременности у подростков, надлежащего сексуального просвещения и свободного доступа учащихся средней школы к противозачаточным средствам¹³⁸³. Каждая из этих проблем рассматривается при душепопечении; и каждая из них так или иначе бывает связана с зачатием.

1383 Последняя проблема особенно горячо обсуждалась в школах негритянского гетто, где некоторые выступали в защиту бесплатной раздачи противозачаточных средств в целях профилактики внебрачной беременности и ВИЧ-инфекции. После выхода в свет первого издания этой книги я получил несколько писем (некоторые содержали книги, магнитные ленты и статьи) по поводу моего более раннего обсуждения проблемы аборт. Христиане, включая и евангельских христиан, имеют различные (иногда противоположные) мнения в отношении аборт, сексуального просвещения и других проблем, связанных с

Проблемы беременности можно разделить на два типа: 1) неспособность рождения ребенка супругами, желающими иметь детей; и 2) зачатие нежеланного ребенка. Супруги бывают неспособны родить ребенка потому, что не могут зачать, либо потому, что после зачатия происходит выкидыш. Нежеланные зачатия бывают у людей, не состоящих в браке, или женатых, но в данный момент не желающих иметь детей. Сюда же входят люди, вообще не желающие иметь детей; рассчитывающие создать семью позднее в будущем; намеревающиеся предотвратить рождение ребенка, поскольку их семья и так достаточно велика; а также те, кто имеет слишком много детей—погодков. Бывают и другие подобные обстоятельства, но во всех вышеперечисленных случаях проблемы беременности могут вызывать состояния фрустрации, гнева, повышенной тревожности, смущение, уныние и замешательство.

Библия и проблемы беременности

Ветхозаветную историю Анны разбирают на уроках во всех воскресных школах. Она была женой доброго и заботливого человека по имени Елкана, но супружеская чета была бездетной. Год за годом они приходили в храм, чтобы поклониться Богу, и Анна проводила много времени в молитве о ребенке. «Господи Саваоф! — годами молилась Анна, — если Ты призовишь на скорбь рабы Твоей, и вспомнишь обо мне, и не забудешь рабы Твоей, и дашь рабе Твоей дитя мужского пола, то я отдам его Господу на все дни жизни его»¹³⁸⁴. В то время бесплодие считалась позором, поскольку быть неплодной значило быть в немилости Божьей, и Анна называет себя женой, «скорбящей духом» и страдающей от «великой печали... и от скорби» по причине бесплодия. Елкана утешал Анну, однако она пребывала в унынии; временами она была угнетена так, что не ела¹³⁸⁵. Можно только догадываться о той радости, которую пережила Анна, зачав и родив Самуила.

В Библии имеется мало текстов, содержащих прямое учение о проблемах беременности; однако многое проясняется из историй, подобных истории Анны. И все же, можно сделать несколько заключений.

1. Дети многого стоят, они — награда от Бога. Дети посланы Богом в качестве награды; они не появляются только потому, что мужчина и женщина способны к половому акту и деторождению. Псалом 126 четко указывает на это:

Вот наследие от Господа: дети; награда от Него — плод чрева.

Что стрелы в руке сильного, то сыновья молодые.

Блажен человек, который наполнил ими колчан свой!¹³⁸⁶

2. Бездетность порождает печаль. Анна была не единственной женщиной, страдавшей от бесплодия. Сара, Ревекка, Рахиль, сонамитянка¹³⁸⁷, Елисавета и другие терпели позор, переживали горе и стыд, потому что не могли родить. И, наоборот, в одном из библейских псалмов описывается, как Бог «неплодную вселяет в дом мать, радуящуюся о детях. Аллилуйя!»¹³⁸⁸ Бесплодие способно порождать печаль. Дети могут сделать жизнь человека счастливой, и мы можем хвалить и славить Бога за это.

зачатием. Работая над этой главой, я просмотрел большинство материалов по этой теме и постарался представить их в наиболее емком, сбалансированном и соответствующем библейскому учению виде.

1384 1 Цар. 1:11.

1385 1 Цар. 1:15,16; 8:1–22.

1386 Пс. 126:3–5.

1387 4 Цар. 4:17.

1388 Пс. 112:9.

3. Внебрачное зачатие есть грех. Об этом мы вспоминаем в каждое Рождество, снова и снова выслушивая рассказ о зачатии Марии перед свадьбой. Иосиф, ее суженый, «будучи праведен и не желая огласить Ее, хотел тайно отпустить Ее»¹³⁸⁹, однако передумал после того, как ему явился Ангел и сказал, что Мария зачала чудесно, не так, как другие до нее и после, — «ибо родившееся в Ней есть от Духа». А безнравственность¹³⁹⁰, в том числе сексуальное насилие и неразборчивость в связях¹³⁹¹, не раз осуждается на страницах Священного Писания.

4. Жизнь человека начинается задолго до его рождения. Многие споры относительно абортов касаются вопроса о том, когда оплодотворенная мужской спермой женская яйцеклетка превращается в человека. В Библии не говорится, когда это происходит, однако очевидно, что уже развивающийся зародыш является в очах Божьих человеком. Призванный на служение Господу, Иеремия услышал чудные слова:

Прежде нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя,
и прежде нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя:
пророком для народов поставил тебя¹³⁹².

Очевидно, что Бог сотворил Иеремию задолго до его рождения. Тот же самый вывод можно сделать и в отношении Иоанна Крестителя. Когда его мать, Елисавета, приветствовала Марию, младенец «выиграл... во чреве». Могут сказать, конечно, что это была физическая реакция плода на высокую концентрацию адреналина в материнской крови; однако Елисавета говорила об ином: «Выиграл младенец радостно во чреве моем»¹³⁹³. Несомненно, выиграла реальная душа, способная радоваться еще до появления на свет.

Другие места в Библии поддерживают данное обобщение. Псалмопевец пишет: «Вот, я в беззаконии зачат, и во грехе родила меня мать моя»¹³⁹⁴. В Пс. 138:13–16 он славит Бога и говорит: «Ты... соткал меня во чреве матери моей» и «зародыш мой видели очи Твои». Зародыш не принимали за некое безличное существо, биологический организм. Считалось, что жизнь человека начинается до его рождения. Должно быть, она начинается на одном из этапов беременности (пренатального развития), хотя, по всей видимости, это случается именно в момент зачатия.

5. Зачатие не всегда радует. Одна из наиболее трогательных историй любви в Библии — это история любви Иакова и Рахиль. В течение семи лет Иаков трудился на Лавана, будущего тестя, чтобы взять Рахиль в жены, и эти семь лет «показались ему за несколько дней, потому что он любил ее»¹³⁹⁵. Наконец наступил день свадьбы, который Иаков ожидал с надеждой. С простодушной откровенностью он сказал будущему тестю: «Дай жену мою; потому что мне уже исполнилось время, чтобы войти к ней». Вообразите то потрясение, которое испытал Иаков, когда утром оказалось, что он женился не на Рахиль, а на Лии.

«В нашем месте так не делают, чтобы младшую выдать прежде старшей», — пояснил Лаван Иакову, так что последнему пришлось отработать за Рахиль еще семь лет. Когда же наконец он обрел столь долгожданную и желанную жену, оказалось, что она бесплодна. В конце концов Рахиль родила Иакову возлюбленного сына, Иосифа, но, зачав во второй раз, умерла в родах¹³⁹⁶. Какое несчастье!

1389 Мф. 1:19.

1390 См., напр.: Еф. 5:3–5 и Кол. 3:5.

1391 Втор. 22:28; 2 Цар. 13:9–14; 1 Цар. 2:22.

1392 Иер. 1:5.

1393 Лк. 1:44.

1394 Пс. 50:7.

1395 Быт. 29:20.

1396 Быт. 35:16–19.

Итак, нередко зачатие не вызывает радости; однако не радуются и бесплодию. Из-за различных соматических осложнений, непременно нужна консультация медиков во время беременности. Нередко при этом появляется потребность также в душепопечении, проводимом чутким и проницательным христианским душепопечителем.

Происхождение проблем беременности

В основном проблемы беременности бывают связаны с теми или иными соматическими причинами. Например, бесплодие чаще всего определяют как неспособность зачать после 12–18 месяцев попыток забеременеть, если при этом половые сношения приурочивали к середине цикла и от зачатия никак не предохранялись¹³⁹⁷. Иногда зачатия не происходит потому, что мужчина страдает олигоспермией¹³⁹⁸. Причинами женского бесплодия могут быть нарушения овуляции; если некий механический блок препятствует прохождению спермы к яйцеклетке; если антитела, производимые организмом, уничтожают сперму; если имеются другие соматические причины, препятствующие зачатию. Бесплодие поражает около 10–15 процентов супружеских пар; в последнее время распространенность бесплодия нарастает, поскольку многие люди откладывают рождение детей до тех пор, пока не разменяют четвертый десяток, когда начинается естественное снижение рождаемости. Большинство проблем бесплодия поддается точной диагностике и успешно лечится.

Во время зачатия, вероятность выкидыша (самопроизвольного аборта, происшедшего без преднамеренных действий с целью прервать беременность) доходит до двадцати процентов. Чаще всего самопроизвольный аборт происходит в начальной стадии беременности. Если это случается после пятого месяца беременности, такой аборт называют рождением мертвого плода. Этим природа как бы сообщает о том, что беременность по какой-то причине течет аномально. Со временем большинство женщин, имевших выкидыш, начинают снова и могут родить доношенного ребенка. У некоторых, однако, выкидыши повторяются. Подобно бесплодным парам, эти люди также остаются бездетными.

Нежеланные зачатия, напротив, происходят в том случае, если пары не используют противозачаточные средства или эти средства оказываются неэффективны. Вот почему перед многими реально встает проблема аборта.

Подобно всем физическим состояниям, всякая из вышеописанных проблем беременности производит мощное психологическое воздействие, способное в дальнейшем усложнить жизнь. В одном фундаментальном научном исследовании наблюдали группу из трехсот женатых мужчин, чьи жены не могли зачать¹³⁹⁹. Оказалось, что все эти мужчины проявляли разные формы активности, замещавшей их родительские функции; между тем они не оставляли попыток зачать ребенка. Некоторые из обследованных мужчин (приблизительно 25 процентов) занимались детьми других людей: проводили время с племянницами и племянниками, тренировали одно из подразделений «Младшей лиги»¹⁴⁰⁰ или руководили церковной молодежной программой. У этих людей отмечалось относительно небольшое число супружеских и личностных проблем, и многие из них в дальнейшем усыновляли детей.

Другие мужчины больше времени посвящали иной деятельности, например, хобби, перестройке дома и пр. Меньшая часть этих мужчин (приблизительно 12 процентов) занималась собой: поднимали тяжести, наращивали мускулы или обращались к другой, «мужской» деятельности, которая могла вызвать в них ощущение мужественности. Адаптация этих мужчин (по сравнению с вышеописанными) была на самом низком уровне. У

1397 Judith Reichman, "Infertility and Miscarriage", *Family Life Today* (September 1986): 22, 23.

1398 Концентрация сперматозоидов в эякуляте ниже нормы.

1399 John Snarey, "Men without Children", *Psychology Today* 22 (March 1988): 61, 62.

1400 Детская бейсбольная лига для мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 12 лет.

многих имелись супружеские проблемы, и больше половины из них к сорока годам были в разводе. У обоих супругов, мужа и жены, бесплодие порождало депрессию, супружеские конфликты, гнев, тревожность, состояние фрустрации, а также духовные проблемы.

Отсюда нельзя заключать, что соматические и/или психопатологические проблемы наблюдаются у всех бездетных супругов. Есть люди, которые по здравом размышлении, молитвенном и тщательном рассуждении принимают решение не иметь детей, по крайней мере временно. Например, муж и жена призваны Богом к особому служению. При этом они могут решить, что дети воспрепятствуют их труду и служению или, наоборот, этот труд или служение воспрепятствует нормальному развитию детей. В иных же обстоятельствах решение не заводить детей может отражать ощущение незащищенности, боязнь тесной привязанности и страх половой жизни, желание уйти от ответственности и некоторые внутренние и межличностные конфликты иного свойства.

Неспособность зачать, когда есть желание, называют одним из «ударов ниже пояса», которых в жизни бывает немало. Причины бесплодия относятся к числу соматических, и со временем бесплодие может исчезнуть, но люди реагируют на это состояние так, что оно способно влиять на их душевное здоровье, делает их несчастными, влияет на стабильность супружеских отношений, независимо оттого, обретут они в конечном счете детей или останутся бездетными¹⁴⁰¹.

Вышеописанные психологические проблемы сопровождают также и нежеланные зачатия. Помимо гнева, состояния фрустрации, сожаления, смятения, тревоги, страха и депрессии, здесь может отмечаться склонность к наркотической зависимости (наркомания и алкоголизм), а также нередки и конфликты между партнерами по браку или между ними и их родителями из-за необходимости аборта. Все эти психологические проблемы можно считать последствиями зачатия, но они же являются причинами последующих конфликтов и межличностной, социальной напряженности. Проблема усугубляется, когда беременная женщина не имеет поддержки со стороны близких. (Иногда эти проблемы почти не заботят родителей, церковь, особенно в том случае, когда дело идет о незамужних женщинах.) Кроме того, эмоциональные проблемы, порожденные абортом, иногда сбивают с толку женщин и их партнеров, заставляя поспешно принимать очень важные решения¹⁴⁰².

Последствия проблем беременности

Если бездетность и нежеланное зачатие вызывают однотипные эмоциональные реакции, то последствия этих проблем различны в зависимости от обстоятельств.

1. Бездетность. Всякий раз, когда пара начинает осознавать, что на зачатие рассчитывать не приходится, даже после неоднократных и повторных попыток, или когда появляется медицинское заключение, что муж, или жена, или оба вместе не могут содействовать желанному зачатию, люди вначале испытывают шок. При этом многие печалются, или приходят в ярость («Почему это случилось с нами?»), или отдаляются от друзей, которые могут «лезть в душу». Некоторым бывает слишком больно находиться рядом с детьми. Например, одной бездетной женщине приходилось отказываться от участия в праздновании Рождества, поскольку ей было невыносимо трудно видеть радостных племянниц и племянников, возбужденных перспективами рождественских каникул¹⁴⁰³. Подобное реагирование иногда замещается отрицанием или нежеланием признать наличие проблемы, а затем, наконец, принятием ее, готовностью пройти любое лечение, лишь бы

1401 Ibid.

1402 Эта тема «крайне антагонистических споров в отношении абортов в Америке» обсуждается в юридическом и нравственном аспекте, см.: James T. Burtchae, "In a Family Way: Bearing Children in an Age of Abortion", *Christianity Today* 31 (12 June 1987): 24–27.

1403 См.: Beth Spring, "When the Dream Child Dies", *Christianity Today* 31 (7 August 1987): 27–31.

принесло пользу, и решением искать отраду в другом (например, окунуться в работу, усыновить ребенка, став приемными родителями, или посвятить себя детям других людей)¹⁴⁰⁴.

Узнав о своем бесплодии, женщины начинают переживать особое чувство вины и неполноценности. Многие оказываются под прессом семейной и социальной необходимости рожать детей; и тогда бесплодие воспринимается как несостоятельность или признак половой неполноценности. Иногда в связи с бесплодием отмечается постоянная тревожность, сопровождаемая временами разговором на болезную тему с другими бездетными парами¹⁴⁰⁵. Как сказал один душепопечитель, женщине, не способной зачать, весь мир кажется беременным. «Всюду, куда ни обернется, она видит младенцев и беременных»¹⁴⁰⁶. Согласно одному исследованию четырехсот супружеских пар, все они по большей части попадают в «цикл отчаяния и надежды». В начале всякого месячного цикла появляется надежда на то, что «на сей раз, наверное, все изменится», после чего нарастает уровень беспокойства и тревоги; когда же становится ясно, что зачатия не произошло, появляется отчаяние¹⁴⁰⁷. Это порождает напряженность, способную подорвать даже прочные супружеские отношения, нарушить менструальный цикл и усугубить бесплодие, препятствуя зачатию в дальнейшем.

Цикл отчаяния и надежды немного иной у супругов, которые бездетны в результате повторных выкидышей. Всякий раз, когда женщина зачинает, в очередной раз появляется надежда, что теперь беременность закончится рождением доношенного ребенка. Но случается выкидыш (или рождение мертвого плода), и надежды снова разбиваются, а супруги вновь переживают то же самое разочарование и ту же самую печаль. При этом нередко супруги начинают винить друг друга, ощущают полную беспомощность; при этом почти всегда им приходится преодолевать горечь с помощью добрых друзей и близких. Но бывает и так, что членам семьи и близким неудобно говорить на эту тему, так что супружеской паре приходится справляться с этой проблемой один на один. Согласно высказыванию одного специалиста по душепопечению проблем горя, душепопечители должны осознать, что супруги несут самую настоящую утрату, поскольку каждый выкидыш означает смерть. Значение этого факта нельзя преуменьшать или замещать оптимистической перспективой новой беременности¹⁴⁰⁸.

Душепопечители, работающие в клиниках, которые принимают больных бесплодием, отмечают, что многие супружеские пары неохотно соглашались с диагнозом бесплодия (даже стыдятся мысли о нем) и не признают проблем, связанных с повторным выкидышем. Некоторые считают бездетность признаком биологической (психологической) несовместимости мужчины и женщины. Многие стесняются обсуждать сексологические проблемы, даже с душепопечителем-медиком. Встречаются и такие, что противятся медицинскому обследованию репродуктивной системы; некоторые боятся услышать от врачей: «Все это у вас связано с нервами, так что идите домой, успокойтесь и постарайтесь зачать снова».

Душепопечителю следует убедиться, желают ли его подопечные говорить о бесплодии. Если пара остается бездетной после нескольких лет брака, вы можете поставить этот вопрос, конечно, тактично, причем постарайтесь не давить, то есть не говорить с ними на столь

1404 Merrill Rogers Skrocki, "Infertility: The Loneliest Problem", *McCal's* 105 (August 1987): 68, 69.

1405 Один автор называет это «баснями о бесплодии» в ответ на «бабьи рассказы»; Diane Cole, "Infertility Tales", *Psychology Today* 22 (March 1988): 64, 65.

1406 Skrocki, "Infertility".

1407 Вывод о континууме «надежда — отчаяние» входит в число заключений неопубликованного исследования, проведенного психологом Бетси Хаарман (Betsy Haarmann), по книге: Beth Spring, *The Infertile Couple* (Elgin, 111.: David C. Cook, 1987), 60, 61.

1408 J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy* (New York: Springer, 1982).

знакомом языке их благожелательных, но бесчувственных родственников и друзей. Если супружеская пара не желает обсуждать свою бездетность, пусть примут ваши уверения в том, что вы готовы обсудить с ними эту проблему в дальнейшем в любое удобное для них время, и смените тему.

2. Непредвиденное и нежеланное зачатие. Христианский психолог Эверетт Л. Уорthingтон выделяет два типа непредвиденных зачатий: 1) зачатия, наступившие слишком рано; и 2) зачатия, наступившие слишком поздно. К первому типу относятся: зачатия у подростков; у женщин, не состоящих в браке, но живущих вместе с мужчиной; зачатия, происходящие непосредственно до или после свадьбы; и зачатия, наступающие одно за другим (после рождения предыдущего ребенка женщина, у которой не остается времени на физиологическое восстановление, беременеет снова). Ко второму типу относятся незапланированные зачатия; случайные непредвиденные зачатия; и зачатия, случившиеся в возрасте после сорока лет. Влияние каждого из перечисленных выше типов зачатий на людей разнятся в зависимости от обстоятельств¹⁴⁰⁹.

Рассмотрим, например, проблемы, с которыми сталкивается незамужняя мать. В последние годы распространенность внебрачных зачатий, особенно среди подростков, растет угрожающими темпами. Внебрачные половые отношения приобретают в нашем обществе все большее признание, но от этого они не делаются праведными. Библия, как мы убедились, осуждает половое общение вне брака, и внебрачные зачатия по-прежнему отвергаются обществом. Конечно, мужчина, чья сперма оплодотворяет женщину, составляет точно такую же часть проблемы, что и незамужняя мать, однако иногда личность отца остается в тайне даже для женщины. Мужчины могут скрывать свою причастность, поскольку беременность наступает не у них; бывает и так, что отец бежит (иногда то же делает и семья женщины), оставляя незамужнюю мать с проблемой нежеланного зачатия один на один.

Незамужние матери нередко пытаются скрывать беременность как можно дольше. Тревога, страх перед реакцией родителей, беспокойство в отношении общественного осуждения, чувство вины, самоосуждение, а иногда возмущение и ярость, все это заставляет незамужнюю мать оставаться наедине со своими мыслями и мешает ей обратиться к источникам помощи, врачебному наблюдению, которое необходимо беременной женщине, препятствует осуществлению гигиены беременности. Когда диагноз беременности подтверждается, нередко отмечаются приступы гнева, осуждения, страха, паники и смятения, особенно в том случае, когда речь идет о беременности подростков. Эти эмоции можно наблюдать в кабинете душепопечителя; однако не следует читать нотаций, вступать в богословские рассуждения или интеллектуальные дебаты, пытаясь выяснить, почему зачала девочка. Вашему подопечному нужно помочь справиться с критическим состоянием и принять решение о поведении в ближайшем и отдаленном будущем.

3. Аборт. В январе 1973 г. Верховный суд Соединенных Штатов Америки предоставил женщинам абсолютное право на аборт по требованию в первые шесть месяцев беременности и почти безусловное право на аборт по медицинским показаниям в интересах сохранения здоровья (под словом «здоровье» здесь понимается сохранение душевного, соматического, социального и экономического благополучия) в последние три месяца. Вдруг аборт перестал быть преступлением и стал правом. Аборт перестал быть привилегией богатых и стал доступен всем, иногда на деньги рядового налогоплательщика. Одобрительные и неодобрительные высказывания продолжают и поныне как в Северной Америке, так и за ее пределами¹⁴¹⁰. Тем временем распространенность законных абортов стремительно нарастает.

¹⁴⁰⁹ Более подробно эта тема обсуждается: Everett L. Worthington, *Counseling for Unplanned Pregnancy and Infertility* (Waco, Tex.: Word, 1987).

¹⁴¹⁰ В Канаде дебаты об аборте велись достаточно широко до начала 1988 г. В это время, после известного решения Верховного суда, премьер-министр Канады Брайан Малруни назвал будущее аборта «наиболее сложной проблемой, которая встала перед

Как мы отмечали ранее, много споров в отношении аборта порождает вопрос о том, когда начинается человеческая жизнь. Верховный суд постановил, что решать трудный вопрос о том, когда начинается жизнь человека, ему не пристало, поскольку «специалисты в соответствующих областях медицины, богословия и философии не могут прийти к какому-либо согласию, судебная власть на данной ступени человеческих знаний не имеет возможности заниматься спекуляциями для получения ответа»¹⁴¹¹. Ответ же, однако, имеет очень важное значение. Если жизнь человека начинается в момент рождения — аборт не является убийством. Если же человеческая жизнь начинается раньше, а именно в момент зачатия, то аборт — это убийство¹⁴¹². Жестокая ирония здесь заключается в том, что один и тот же кодекс законов делает преступлением убийство недоношенного ребенка, но дает право на убийство другого ребенка того же возраста, но еще не рожденного. Те же самые врачи, которые не жалеют времени и тысячи долларов в борьбе за жизнь недоношенного ребенка, не задумываясь идут на мероприятия, ведущие к смерти нерожденного ребенка того же возраста. Один и тот же закон, защищающий гражданские права одного, лишает этих прав другого.

Христианский душепопечитель должен постараться разрешить эти проблемы прежде, чем он приступит к душепопечению при беременности. Нет никаких убедительных библейских, богословских, физиологических, медицинских и других свидетельств, которые могли бы подтвердить, что человеческая жизнь действительно начинается на каком-то этапе в течение девяти месяцев между зачатием и рождением. Вот почему многие считают, что жизнь человека начинается в момент зачатия, когда мужской сперматозоид оплодотворяет женскую яйцеклетку. Если это соответствует истине, то аборт является грехом. Это не только хирургическая операция, не только юридическая проблема и не только проблема душепопечения. Это нарушение заповеди «не убий».

Не всякий душепопечитель согласится с подобным заключением; ведь у этой сложной проблемы есть и другие нравственные аспекты, например, можно ли делать аборт в целях предотвращения рождения ребенка с пороками развития, или после изнасилования, или при угрозе (в случае продолжения беременности) здоровью и жизни матери.

В наше время аборт, как хирургическая операция, относительно (хотя не всегда) безопасен, прост, легкодоступен и широко распространен в качестве одного из методов эффективного, спокойного и быстрого решения проблем беременности. По вопросу о том, какое воздействие оказывает аборт на женщину, ведутся ожесточенные споры. С одной стороны, лица, занимающиеся душепопечением женщин непосредственно после абортов, ссылаются в спорах на реальные истории болезни (среди них встречаются весьма драматические и психотравмирующие)¹⁴¹³. С другой стороны, некие исследования и работы лиц и организаций, выступающих за разрешение абортов, утверждают, что аборты психологически безвредны.

Важно заметить, однако, что большинство исследований в пользу абортов опирается на порочную методологию и исследовательские программы, которые не соответствуют качеству,

парламентом Канады за последние двадцать пять лет». Комментарии были опубликованы: Burlington (Ontario) *Spectator*, 1 March 1988.

1411 *Roe et al. v. Wade*. 93 S.C. 705 1973, at 730.

1412 В недавно вышедшей книге делается попытка дать сбалансированную оценку проблемы аборта; внимание здесь обращается на то, что люди с обеих сторон баррикады пользуются эмоциональным языком, который представляет факты в разном свете и тем самым провоцирует споры. «Убийство» — хороший пример такого слова. Сторонники аборта почти никогда не пользуются этим словом; противники аборта, наоборот, пользуются им гораздо чаще. См.: Hyman Rodman, Betty Sarvis, and Joy Walker Bonar, *The Abortion Question* (New York: Columbia University Press, 1987).

1413 См. в качестве примера: Susan M. Stanford, *Will I Cry Tomorrow? Healing Post-Abortion Trauma* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987).

установленному нормативами. Из-за этих недостатков, результаты подобных исследований имеют весьма сомнительную обоснованность¹⁴¹⁴. Одно из исследований, проведенных в полном соответствии с научными нормами, поддерживает доводы тех, кто говорит о повышенной частоте психических травм, связанных с абортом¹⁴¹⁵. Душепопечители утверждают, что *воистину* существует постабортный синдром; этот синдром, развивающийся после аборта у женщин (удивительно, но часто у их мужчин тоже), проявляется у партнеров в чувстве вины, печали, отчуждения, депрессии, безразличия и душевной боли¹⁴¹⁶.

«Постабортная травма есть скорее правило, чем исключение, — пишет один душепопечитель по поводу одного из предыдущих изданий нашей книги. — Последствия аборта не ограничиваются малой кровью, небольшой виной, сожалением или интересом к нравственным аспектам этого поступка. Они распространяются дальше и проявляются в глубоком горе, самоубийственных действиях, разорванных связях, половой дисфункции, низкой самооценке, самобичевании, насилии над другими детьми, самоубийстве, алкоголизме и наркомании... и, обращаясь к Богу, они боятся, что Он никогда не простит им „убийства“ (их слово) собственных детей». Эти реакции в структуре постабортного синдрома проявляются в кабинете душепопечителя; конечно, они отмечаются не у всех женщин, совершивших аборт, однако тот факт, что многие из них действительно получают психическую травму, наводит на мысль о том, что риск серьезной психопатологической реакции у таких лиц высок.

Что происходит с младенцами, если матери отказываются от аборта? Все зависит от установок матери и отношения ее семьи к такому ребенку. У эмоционально неустойчивых матерей или тех, кто не любит нежеланных детей, вырастают трудновоспитуемые дети¹⁴¹⁷. Если матери принимают своих ранее непредвиденных и нежеланных детей и воспитывают их, окружая любовью, или если дети от непредвиденных зачатий попадают в детские дома и приюты, где получают достаточный уход и заботу, они могут расти счастливыми и нормальными.

4. Смертность в грудном возрасте. С формальной точки зрения, это не проблема беременности; однако если ребенок умирает при родах или вскоре после рождения, родители горюют даже в том случае, если их предупреждали, что ребенок не выживет. Дети с физическими и умственными пороками развития могут существовать какое-то время, но здесь родители впадают в состояние фрустрации, гнева, уныния, вины и печали, поскольку многие из их надежд, связанных с будущим ребенком, умирают, несмотря на то что ребенок родился.

Пережить внезапную смерть ребенка грудного возраста бывает особенно трудно не только родителям, но и другим членам семьи. Ежегодно тысячи младенцев умирают с этим диагнозом¹⁴¹⁸. Смерть при этом наступает внезапно, обычно в первые шесть месяцев жизни. Причина ее неизвестна, хотя без вирусной инфекции здесь, очевидно, не обходится. В дополнение к горю, сопровождающему смерть грудного ребенка, иногда родители проходят через процедуру полицейского допроса, поскольку насилие и пренебрежение детьми

1414 Обзор этих исследований см.: James L. Rogers, James F. Phifer, and Julie A. Nelson, "Validity of Existing Controlled Studies Examining the Psychological Effects of Abortion", *Perspectives on Science and Christian Faith* 39 (March 1987): 20–30.

1415 H. P. David, N. K. Rasmussen, and E. Hoist, "Postpartum and Postabortion Psychotic Reactions", *Family Planning Perspectives* 13 (1981): 88–92.

1416 Edward H. Fehskens, "Post-Abortion Syndrome: I Couldn't Shake the Nightmares", *Lutheran Witness* (January 1988): 2–4.

1417 Judith E. Belsky, Livia S. Wan, and Gordon W. Douglas, "Abortion", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985), 1052–1056.

1418 Ежегодно в Соединенных Штатах Америки от синдрома внезапной смерти умирает 7 тыс. детей грудного возраста, см.: Worden, *Grief Counseling*.

чрезвычайно распространены в нашем обществе. Нередко члены семьи начинают обвинять в смерти младенца самих себя, а иногда их в этом подозревают родственники, хотя предотвратить подобного рода смерть было просто невозможно. Родные братья и сестры, которым не очень хотелось еще одного брата или сестру, реагируют на смерть младенца сильным самообвинением.

Часто внезапная смерть ребенка грудного возраста порождает напряженность и непонимание между его родителями; нередко дело завершается разводом. Иногда, как мы уже говорили, жене начинает казаться, что мужу на все это наплевать, ведь он не плачет столько, сколько она. Он же, в свою очередь, подавляет в себе слезы, поскольку не хочет расстраивать жену. Подобное недоразумение порождает огромное напряжение в межличностных отношениях и демонстрирует нарушение коммуникации, связанное с родительским горем¹⁴¹⁹.

Душепопечение и проблемы беременности

Мы уже сделали несколько ссылок на печаль, горе, беспокойство, гнев, депрессию, смятение и чувство вины. Эти эмоции обычны при большинстве проблем беременности, наряду с нарушениями коммуникации и межличностной напряженностью. По ходу душепопечения вы можете наблюдать их вместе с неповторимыми проблемами, которые могут сопровождать бездетность, непредвиденное и нежеланное зачатие, решение пойти на аборт и смерть ребенка в грудном возрасте.

1. Бездетность. Еще вчера предположение о том, что у бездетных пар, по всей видимости, имеются какие-то соматические или психологические проблемы, которые препятствуют рождению ребенка, имело под собой реальное, логическое основание. Сегодня подобное предположение не имеет силы. Так как множество пар в наше время откладывают создание семьи на неопределенное время или вообще уклоняются от этого, душепопечитель не может считать бездетность проблемой в ста процентах случаев.

Когда бездетность действительно представляется проблемой, некоторые пары обнаруживают видимые признаки депрессии или отчуждения на церковных собраниях, посвященных семейным вопросам. Если у вас возникает предположение о наличии у ваших подопечных проблемы бездетности, перед ними можно поставить простой вопрос типа: «Как у вас дела дома?» или «Не раздражает ли вас шум, который устраивают соседские дети?» Будьте бдительны в отношении нечаянных замечаний, которые могут спровоцировать дальнейшее обсуждение или исследование проблемы бездетности.

Если вас пригласили помочь бездетной паре, не упускайте из виду следующие принципы:

- У бездетности может быть несколько причин. Не исходите из того, что вы знаете, почему пара не имеет детей. Обсуждая эту проблему со своими подопечными, поднимите вопрос о причине их бездетности.

- Если ваши подопечные, муж и жена, хотят иметь детей, и жена не может зачать, узнайте, показались ли оба знающему врачу. Часто семейный врач направляет пару к специалисту по вопросам бесплодия.

- Не осуждайте их; не затрагивайте темы интимной близости, обсуждать которые не имеет смысла; не исходите из того, что все супружеские пары должны иметь детей; не говорите банальностей, не рассуждайте в общем и не шутите над их проблемой.

- Сосредоточьтесь на богословских аспектах проблемы. Например, обсудите с подопечными широко распространенные ошибочные представления о том, что бездетность является Божьей карой или что Богу нет до них дела. Эти представления не имеют под собой

никакого библейского основания¹⁴²⁰, и парам надо помочь разобраться в этих вопросах, в том числе ответить и на вопрос, отчего это случилось именно с ними.

- Направляйте обсуждение нравственных проблем. Иногда пары подумывают об искусственном оплодотворении мужем или анонимным донором, а также с помощью «пробирки»¹⁴²¹, о пересадке зародыша и о еще более спорном суррогатном материнстве¹⁴²².

- Помогите паре найти альтернативы. В объективном ключе обсудите с ними проблему усыновления, воспитания детей без формального усыновления или возможность приспособиться к бездетной жизни. Обсудите деятельность, которая может придать смысл их бездетной жизни.

- Исходите из того, что многие пары нуждаются в систематической поддержке, особенно в негативной фазе цикла отчаяния и надежды, а также всякий раз после того, как в очередной раз новые медицинские или другие процедуры не приносят ожидаемого эффекта. Частично такую поддержку может оказать поместная церковь, однако большинство супружеских пар находят сочувствие в группах поддержки, где оказывают взаимопомощь, делятся соответствующей информацией, изучают варианты решений и понимают друг друга. Иногда группы поддержки привлекают внимание церкви к проблемам бесплодия, община чутко воспринимает это, молится и духовно возрастает. Государственные организации¹⁴²³ предоставляют необходимые сведения и способствуют образованию небольших групп, однако многие христианские пары образуют собственные группы поддержки в рамках одной или нескольких поместных церквей.

Утешает то обстоятельство, что большинство непреднамеренно бездетных супружеских пар могут иметь детей после соответствующего медицинского лечения. Некоторые из тех, у кого больше нет надежды, скорбят и нуждаются в утешении¹⁴²⁴, однако большая часть привыкает к бездетности, учится перестраиваться и приспособливаться, иногда с помощью душепопечителя.

2. Непредвиденное и нежеланное зачатие. Когда неожиданно беременеет женщина в возрасте сорока пяти лет, то совершенно ясно, что ее потребности и проблемы отличаются от потребностей и проблем юной, семнадцатилетней девушки или незамужней женщины. Нельзя забывать о существовании подобных различий, и все же некоторые черты присущи почти всем попавшим в эту ситуацию.

Во-первых, поначалу возникают страхи и ощущение незащищенности. Не препятствуйте этим проявлениям эмоциональных реакций и старайтесь проявить сочувствие, понимание и спокойную уверенность. Помните, что во время душепопечения нами руководит любящий, премудрый и прощающий Бог.

¹⁴²⁰ См.: Ray S. Anderson, "God Bless the Children — and the Childless", *Christianity Today* **31** (7 August 1987): 28.

¹⁴²¹ Речь идет о сложной и дорогостоящей операции, по ходу которой женщине вводят гормональные препараты, чтобы стимулировать производство больше, чем одной яйцеклетки; затем эти яйцеклетки «собирают» и смешивают в лабораторных условиях со спермой, полученной от мужа или донора, и вводят в полость женской матки. Этот и другие методы лечения бесплодия кратко описаны: Beth Spring, "Alternatives to Infertility", *Christianity Today* **31** (7 August 1987): 30.

¹⁴²² Laurie Denton, "Surrogate Parenting", *APA Monitor* 18 (April 1987): 6–10.

¹⁴²³ Resolve, Inc., 5 Water Street, Arlington, Mass. 02174, — государственная некоммерческая организация, которая обеспечивает помощь бесплодным парам, включая консультирование по телефону, направления в различные медицинские учреждения, сообщение о группах поддержки, санитарно-просветительских симпозиумах и публикациях.

¹⁴²⁴ William T Bassett, *Counseling the Childless Couple* (Philadelphia: Fortress, 1963).

Иногда первоначальные страхи проявляются в сильном сопротивлении душепопечению. Например, незамужняя мать–подросток может сопротивляться по той причине, что ее доставили или направили к душепопечителю против ее желания; либо ее никогда, быть может, не учили доверять людям; либо она видит в душепопечителе осуждающего и неумолимого судью. Неженатые отцы тоже могут чувствовать себя беззащитными и реагировать таким же образом.

На первой встрече спокойно убеждайте подопечного в том, что вы поможете ему (избегайте при этом сентиментальных и лицемерных клише). Постарайтесь выяснить, какая помощь необходима и что подопечный и члены его семьи собираются предпринять в первую очередь. Мать, конечно, следует убедить пройти тщательное медицинское обследование, но постарайтесь убедить не принимать необдуманных решений (аборт или немедленный брак), по крайней мере, в течение одного или двух дней, пока первоначальные эмоции не найдут выхода. В этой ситуации лучше всего успокаивает, помогает и ободряет молитва.

Во–вторых, подопечным нередко можно помочь с практическими решениями. Обычно задают следующие вопросы: «Я беременна! Что мне делать?» и «Как мне поступить с этим ребенком?» Немедленным и логическим выходом из создавшейся ситуации одним представляется только аборт, другие вскоре решают оставить ребенка. Пары, не состоящие в браке, начинают думать о свадьбе. Но поспешно заключенные браки в последующем распадаются, хотя и не всегда. Брак, заключенный вскоре после зачатия, бывает счастливым в том случае, если супруги обнаруживают признаки зрелости и если до зачатия у них были добрые, перспективные отношения.

Некоторые незамужние матери решают остаться одинокими и родить внебрачного ребенка. Многие находят родильные дома, переезжают жить к дальним родственникам или приемным родителям или, в последнее время чаще всего, остаются дома, продолжают работать или учиться и не скрывают беременности. Каждую из этих альтернатив следует обсудить с подопечными, памятуя о будущем ребенке.

Оставить («подкинуть») дитя или предусмотреть возможность усыновления — вот альтернативы, которые надо принимать в расчет. В решении этих проблем подопечным должны помогать не только душепопечители. Члены семьи имеют свой голос, и каждый может воспользоваться советом и мнением близких в общине, включая врачей, работников социального обеспечения, опеки и попечительства, а также адвокатов. Помните, что неженатые отцы не всегда доверяют дитя матери или ее семье. В последние годы неженатые отцы все чаще и чаще хотят, наряду с матерью ребенка, участвовать в принятии решений о будущем родителей и детей.

В–третьих, нередко появляется необходимость в длительном душепопечении. В родовом периоде один или оба не состоящих в браке родителя могут испытывать чувство вины, беззащитности; при этом у обоих снижается самооценка; оба могут страдать от похожих эмоциональных проблем. Женатым парам бывает трудно привыкнуть к мысли еще об одном ребенке. Душепопечитель поможет им, особенно если он не осуждает их и старается быть полезным им с самого начала. Уже на первых сеансах душепопечения подопечным можно сообщить, что польза от этих встреч непременно будет в дальнейшем, если не перед рождением ребенка, то вскоре после этого.

Матери может понадобиться человек, с кем она могла бы делиться тяготами беременности и горечью, порожденной тем, что ребенка придется отдать приемным родителям. По большому счету подобного рода поддержку лучше всех могут оказать члены семьи, однако такое происходит не всегда. Например, когда ребенок рождается вне брака, родители юной матери не желают или не могут выслушать ее с состраданием или обсудить какие–либо вопросы в отношении ее ребенка. Душепопечитель должен быть готов помочь всей семье при обсуждении чувств, нравственных вопросов и планов на будущее. Рождение мертвого (или с пороками развития) ребенка иногда порождает дополнительное чувство вины, печаль и смятение; и обо всем этом душепопечителю следует говорить с заинтересованными лицами.

Нежеланные зачатия, включая внебрачные, могут наносить психическую травму, даже в наше время половой распущенности и падения нравственности. Христианский душепопечитель может контролировать эти переживания, чтобы проявить и указать людям на любовь, сострадание и прощение в Иисусе Христе. Иногда супружеским парам нужно помочь пересмотреть свои представления об употреблении противозачаточных средств. Незамужним и неженатым родителям нужно помочь разобраться в вопросах ответственности и нравственного выбора. В церкви можно призвать верующих проявить большее сострадание и прощение, вместо сплетен, критики и отстранения. Таким образом страдания, которые доставляют нежеланные беременности, можно обратить в пользу, преподав урок другим и обеспечив духовное возрастание; это возрастание может помочь отдельным лицам и супружеским парам вести в будущем жизнь, прославляющую Христа.

3. Отношение к абортam. Несколько лет назад две тысячи руководителей евангельских церквей собрались в Сент-Луисе на съезд, посвященный проблемам семьи. Одна из моих обязанностей в качестве составителя программ состояла в редактировании «Декларации о семье», которую предстояло распространить после нашего съезда. Мы долго работали и подготовили декларацию о супружестве, воспитании детей, о детстве, разводе, сексуальности и других проблемах семьи. Бурные дебаты вызвал пункт «Декларации», посвященный аборту¹⁴²⁵. Ясно, что истинные христиане находятся среди тех, кто занимает твердую позицию по этому вопросу, и, несмотря на несколько исключений, с обеих сторон отмечается непреклонность и невосприимчивость к противоположной точке зрения.

Христианскому душепопечителю важно продумать эту проблему *прежде, чем* появится подопечный, который поставит перед ним вопрос об аборте¹⁴²⁶.

Вообще говоря, в литературе по психологическому и профессиональному консультированию утверждается, что аборт безопасен, а сохранение ребенка может создать больше проблем, чем прерывание беременности¹⁴²⁷. Это заключение убедительно оспаривается теми, кто работает каждый день с женщинами, терпящими страдания и травматические переживания, связанные с абортом¹⁴²⁸.

1425 Последнее заявление было принято большинством вовлеченных сторон, хотя некоторыми из них неохотно. Заявление было следующего содержания: «Мы подтверждаем, что христиане отличаются по своим взглядам о времени, когда начинается жизнь человека, но мы согласны, что Бог призывает нас выбирать жизнь, а не смерть, и что Он обещает наказание тем, кто, пусть и случайно, наносит беременной женщине ущерб, способный повредить будущему ребенку. Мы полагаем, исходя из сострадания к горюющим матерям и семьям, а также заботы о будущем потомстве, что мы обязаны предлагать духовное руководство и материальную помощь, согласно библейскому учению. Мы призываем Церковь воздействовать на социально-нравственный климат, в котором случаются непреднамеренные зачатия. Мы не считаем, что христиане, проявляющие заботу о жизни человека и благополучии семьи, могут потворствовать беспрепятственной и легкой практике аборта, принятой ныне в нашем обществе. В то же время мы призываем Церковь проявлять сострадание к тем, кто пострадал вследствие аборта (Исх. 21:22; Пс. 8; Пс. 138:13–18; Иер. 1:4,5; Лк. 1:39–66; 10:30–37)».

1426 Помочь в этом могут книги: Curt Young, *The Least of These: What Everyone Should Know about Abortion* (Chicago: Moody Press, 1983); Paul E. Fowler, *Abortion: Toward an Evangelical Consensus* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1987); and James K. Hoffmeier, ed., *Abortion: A Christian Understanding and Response* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1987).

1427 См. напр.: Interdivisional Committee on Adolescent Abortion, "Adolescent Abortion: Psychological and Legal Issues", *American Psychologist* 42 (January 1987): 73–78.

1428 Более подробные сведения см.: Christian Action Council, 701 West Broad Street, Suite 405, Falls Church, Va. 26046. Эта группа издала два весьма полезных руководства для душепопечителей: Anne Speckhard, *Post Abortion Counseling: A Manual for Christian Counselors* (1987); Linda Cochrane, *Women in Ramah: A Post Abortion Bible Study* (1986).

Вначале, когда женщина говорит об аборте, душепопечителю лучше всего предоставить ей возможность открыто выразить свои чувства и рассказать об альтернативах, а самому проявить благосклонность, заботу и понимание. Если отец ребенка не уклоняется, то на сеанс душепопечения следует пригласить и его. Бывает полезно обсудить, как производится оперативное вмешательство при аборте и какие вопросы следует выяснить с компетентным врачом, предпочтительно гинекологом. Следует обсудить альтернативы аборту (например, сохранение ребенка). Можно заручиться помощью кого-либо из опытных кризисных душепопечителей¹⁴²⁹. Душепопечители вряд ли могут скрыть собственное отношение к проблеме аборта; так что вам, наверное, и не стоит пытаться делать это. И все же, окончательное решение о том, как следует поступить, остается за женщиной. При этом вы, как душепопечитель, должны оказать ей всяческую помощь.

Что делать, если женщина все-таки решается на аборт, а вы, душепопечитель, считаете, что такое решение — грех? Конечно, тогда лучше всего помочь подопечной получить квалифицированную медицинскую помощь либо отказаться от дальнейшего душепопечения и направить ее к душепопечителю, который не выступает против абортов. Однако мудро ли это, если вы абсолютно уверены в том, что аборт является грехом? Трудно представить, что душепопечитель, специализирующийся на работе с наркоманами, пошлет зяядлого наркомана к другому душепопечителю, равнодушному к этой проблеме или еще к кому-то, кто считает, что прием наркотиков следует узаконить. Если душепопечитель считает, что аборт — убийство и такой же грех, как употребление наркотиков, то он обязан показать женщине, ее семье, будущему ребенку и Богу свою нежную заботу, с любовью призывая отказаться от аборта¹⁴³⁰. *Если замышляют совершить явный грех, христианский душепопечитель не может оставаться нейтральным.*

После аборта многим подопечным можно помочь на сеансах индивидуального или группового душепопечения; здесь обращаются к чувствам, связанным с оперативной хирургией, виной, прощением, заблуждениями в отношении секса, контрацепции, женственности и библейского учения о жизни, смерти и сексуальности. Цель здесь состоит не в том, чтобы осудить или внушить чувство вины. Вместо этого вы должны постараться помочь подопечным пережить Божье прощение и очищение; выразить чувства и перенести горе, которое часто следует за абортом; переоценить роль и значение половой дифференциации; рассмотреть библейские учения о половой дифференциации и жизни перед рождением, а также помочь своим подопечным пережить аборт. Помогите им вступить в будущее, где они могут начать или продолжить служение Господу и ближним как настоящие ученики Иисуса Христа.

4. Смерть ребенка в грудном возрасте. Утрата ребенка, все равно, до или вскоре после рождения, приносит не меньше горя, чем смерть взрослого человека. Иногда полагают, что супружеские пары справляются с подобной ситуацией быстро, так что заботливые, но бесчувственные друзья иногда торопят их снова пытаться зачать ребенка.

Однако не в этом нуждается пара. Она нуждается в поддержке и чутком душепопечении. Убедите родителей согласиться на вскрытие трупа. Это даст им возможность понять, что случилось, и поможет частично избавиться от чувства вины. Похороны и богослужение в память об умерших имеют важное значение, тем более что так

Дополнительную информацию можно запросить: Lutherans for Life, 275 North Syndicate, St. Paul, Minn. 55104; Women Exploited by Abortion, P.O. Box 713, St. Louis, Mo. 63011

¹⁴²⁹ Во многих общинах имеются кризисные центры для беременных. «The Christian Action Council» (см. выше примеч. 44) является одной из организаций, которая может помочь вам найти местные центры поблизости от вас.

¹⁴³⁰ Я благодарен Грегори Джону Смигу из организации «Lutherans for Life», который написал мне об этом в письме в ответ на первое издание нашей книги.

можно обрести утешение друзей и постичь присутствие Божье в этот критический период¹⁴³¹.

Предупреждение проблем беременности

Определенные обобщения методов профилактики проблем, связанных с зачатием, очевидны и могут показаться слишком простыми. Чтобы предупредить бесплодие, пара нуждается в квалифицированном медицинском обследовании и лечении, иногда наряду с душепопечением. Квалифицированное медицинское лечение и наблюдение, а также соответствующая гигиена беременности, способствуют предотвращению многих (хотя и не всех) случаев выкидышей, мертворождений, врожденных уродств и смерти в грудном возрасте. Для предупреждения добрых зачатий молодые люди нуждаются в сексуальном просвещении, которое включало бы нравственные принципы и практическую помощь в овладении навыками самоконтроля. Для предупреждения нежеланных зачатий, супружеские пары нуждаются в развитии санитарной культуры или просвещении в области эффективной контрацепции и нормальной сексуальности. Для предупреждения аборт следует лучше просвещать в отношении операции аборта, постабортных психических травм и альтернатив нежеланной беременности. Чтобы предупреждение проблем беременности было эффективным, каждое из этих общих предложений следует применять с учетом индивидуальных особенностей ваших подопечных.

Помимо этого можно предусматривать и более широкие программы. Они могут сосредоточиваться на сексуальности, поддержке и страдании.

Сексуальность. С этим понятием от начала рода людского было связано острое желание, сладострастие и невероятные страдания. Одна трогательная ветхозаветная драма повествует о молодом человеке по имени Амнон, сыне Давида; когда он влюбился, ближние его заметили, что он худеет с каждым днем. Посредством ряда расчетливых шагов (включая обман), Амнон получил возможность остаться наедине с женщиной, которую он так страстно желал; когда же она отвергла его, он изнасиловал ее. Тотчас после этого «...возненавидел ее Амнон величайшею ненавистью, так что ненависть, какую он возненавидел ее, была сильнее любви»¹⁴³². Острое желание привело молодого человека к насилию над любимой женщиной с последующим раскаянием, проблемами и смертью.

Но разве что-то изменилось в наше время? Мы живем в обществе, где секс повсюду: в рекламе, в шоу и даже бизнесе, в образовании и религии. Так что нет ничего удивительного в том, что столь многие впадают в сексуальный грех, сопровождающийся личным раскаянием и нежеланными зачатиями, многие из которых заканчиваются аборт.

Этому следует противостоять хотя бы частично, с помощью практического и корректного сексуального просвещения, которое включало бы точную информацию, ясное учение о библейской этике и практическое обучение навыкам самоконтроля. Это просвещение следует проводить в основном с молодыми людьми; однако люди и в старшем возрасте, включая родителей и даже пожилых людей, могли бы обрести пользу от более четкого понимания нормальной сексуальности в противоположность более распространенной эгоцентрической сексуальности.

Поддержка. Сотворив человека, сказал Бог: «Не хорошо быть человеку одному», и сотворил Адаму помощника¹⁴³³. С тех пор и доныне человек ищет в ближнем любви, поддержки, помощи и ободрения.

Многие пробуют справиться с проблемами в одиночку. Некоторые гордятся своим индивидуализмом и избегают общения с ближними. Многие в ситуации интимной близости

¹⁴³¹ Karen Mohler, "Bringing Comfort When an Infant Dies", *Lay Leadership* 1 (1988): 58–64.

¹⁴³² 2 Цар. 13:15.

¹⁴³³ Быт. 2:18.

ощущают незащищенность или отвращение, нежелание быть рядом с кем-либо; у некоторых не находится никого, с кем можно было бы вступить в общение. Безотносительно причины, отдельным лицам труднее справиться с проблемами и трудностями без Бога и поддержки близких.

В этой главе показано, что группы поддержки (например, бесплодных пар; родителей, у которых умерли дети; незамужних матерей; женщин с постабортным травматическим синдромом; родителей с малыми детьми) могут обеспечить поддержку и любовь, которые позволяют участникам таких групп справиться со стрессом и избежать проблем в будущем¹⁴³⁴. Если частично эту поддержку обеспечивает церковная община¹⁴³⁵, стресс ослабляется и возможные в будущем проблемы предупреждаются.

Страдание. В литературе по психологическому консультированию о страдании почти ничего не говорится, если не считать способов, которые предлагают, чтобы избежать страданий или избавиться от них. Страдать не нравится никому, так что большинство душепопечителей, включая христианских, стремятся помочь людям справиться и преодолеть свои страдания. Однако страдать не всегда плохо. Иногда этого просто не избежать, и нередко такое страдание является предпосылкой личностного и духовного роста¹⁴³⁶. Психиатр еврейского происхождения Виктор Франкл убедился в этом, находясь в нацистском концентрационном лагере; позднее свою теорию душепопечения он построил на основании ценности страдания¹⁴³⁷. Когда люди стонут о своих страданиях, не видят в своем горе никакого смысла или копят горечь обиды, ненависти, то речь может идти о страданиях, имеющих психологические и соматические основания.

Мало переживаний сравнится с горечью утраты ребенка в перинатальном периоде (до появления его на свет или в грудном возрасте). Родители или пары, рассчитывающие в один прекрасный день стать родителями, не могут постичь того молчаливого страдания, которое переносят многие пары потому, что не могут зачать. Как мы убедились, душепопечители, специализирующиеся по проблемам беременности, нередко говорят о страданиях, которые испытывают некоторые женщины после аборта. Каждое из этих переживаний равнодушные родственники и члены церкви могут легко проглядеть, упустить, не принять во внимание. Между тем жертвы проблем беременности нередко страдают, накапливая в душе переживания и горькие чувства и задаваясь вопросом, почему им не удастся исцелиться. Христиане, способные постичь смысл и ценность страдания, могут предупредить развитие хронических духовных и психологических проблем.

Заключительные замечания

Много книг и статей написано на тему проблем беременности, но лишь единицы из них могут сравниться с уроком, который преподали многим из нас один бывший студент с женой,

1434 Недавно прокатилась волна повышенного интереса к группам самопомощи и взаимопомощи; см. напр.: Benjamin H. Gottlieb, ed., *Social Networks and Social Support* (Beverly Hills, Calif: Sage, 1981); or Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986), chap. 3.

1435 В Гал. 6:2 дается библейское основание для участия церкви в ношении бремени.

1436 Пример тому — Иов. Краткую (на четыре страницы) дискуссию по этому вопросу см.: Josef Tson, "A Theology of Martyrdom", published by the Rumanian Missionary Society, P.O. Box 527, Wheaton, 111. 60189; см. также: Don Baker, *Pain's Hidden Purpose: Finding Perspective in the Midst of Suffering* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1984).

1437 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Pocket Books, 1963). Логотерапия Франкла рассматривается с христианской точки зрения, см.: Paul R. Welter, *Counseling and the Search for Meaning* (Waco, Tex.: Word, 1987).

ожидавшие появления на свет первенца. Они радовались, но вскоре им сообщили, что их дитя родится без головного мозга, и радость супругов обернулась горем.

Они приняли решение не делать аборт, и лечащий врач отказался от них, после чего им долго не удавалось найти другого. Жена носила дитя все девять месяцев, соблюдая все правила гигиены беременности. Когда родилось дитя, прекрасное во всем, но без головного мозга, родители приняли малышку, дали ей имя, оплакивали, сколько было сил, а затем сделали все необходимое для ее похорон.

Когда мать оправилась физически, супруги решили зачать еще раз, но оказалось, что они, по всей видимости, уже не смогут иметь детей. Теперь они знают по собственному опыту, что такое цикл отчаяния и надежды, и обивают пороги различных учреждений, чтобы оформить усыновление. На данный момент они все еще бездетны. Тяжело ли им? Да. Прекратился ли их духовный рост? Нет. Уклонились ли они от близких? Нет. Расплатились ли они за это душевным заболеванием? Никак нет!

Быть может, сотни и сотни людей обрели помощь и духовную поддержку, последовав примеру этой супружеской пары, пережившей несколько проблем, связанных с зачатием, но, несмотря на это, возросших духовно.

Библиография

Borg, S., and J. Lasker. *When Pregnancy Fails: Families Coping with Miscarriage, Stillbirth, and Infant Death*. Boston: Beacon, 1981.

Fowler, Paul. *Abortion: Toward an Evangelical Consensus*. Portland, Oreg.: Multnomah, 1987.

Love, Vicky. *Childless Is Not Less*. Minneapolis: Bethany House, 1984♦.

Speckhard, Anne. *Post Abortion Counseling: A Manual for Counselors*. Falls Church, Va.: Christian Action Council, 1987.

Spring, Beth. *The Infertile Couple*. Elgin, 111.: David C. Cook, 1987♦.

Stanford, Susan. *Will I Cry Tomorrow? Healing Post-Abortion Trauma*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1987♦.

Stephenson, Linda. *Give Us a Child*. New York: Harper & Row, 1987♦.

Stigger, Judith A. *Coping with Infertility: A Guide for Couples, Families, and Counselors*. Minneapolis: Augsburg, 1983♦.

Stout, Martha. *Without Child: A Compassionate Look at Infertility*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1985♦.

Strom, Kay Marshall. *Helping Women in Crisis*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986.

Worthington, Everett L. *Counseling for Unplanned Pregnancy and Infertility*. Waco, Tex.: Word, 1987.

Young, Curt. *The Least of These: What Everyone Should Know about Abortion*. Chicago: Moody, 1983♦.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 29.

Семейные проблемы

Крис недавно отметила свой шестнадцатый день рождения, однако никаких гостей не было. Мама просто вручила ей подарок; ей не хотелось, чтобы «банда подростков, обычно портящих все», устроила в их доме разгром. Папа Кристины, как всегда слишком занятой, чтобы отмечать какие-то радостные события лично, поздравил ее по телефону. Шери, которой двенадцать, дома как всегда не было, и вообще она не любит домочадцев и старается найти повод, чтобы улизнуть из дома. У другой сестры, Синди, ей двадцать три, праздновать дни рождения, особенно в этом году, никакого настроения нет. Недавно, после трех тягостных в семейном плане лет страданий и побоев со стороны мужа, Синди развелась, но теперь пытается вернуть «доброе старое время».

Все члены семьи Крис называют себя христианами. Каждое воскресенье утром, двое или трое из них, как всегда, присутствуют на церковном богослужении, однако они никогда не сидят вместе и приезжают сюда по обыкновению на разных машинах. О религии в их доме не вспоминают; так что Христос в повседневной жизни этой семьи занимает, по всей видимости, не очень важное место.

Крис выросла в семье, члены которой живут в одном и том же доме, хотя каждый по сути дела существует независимо от близких. В этой семье не принято вместе обедать, даже в праздник Благодарения или на Рождество, и застать дома всех пятерых вместе удается редко.

И все же эта семья не так разъединена, как может показаться на первый взгляд; удерживает всех вместе мать Крис. Трудно противиться ее сильной, волевой, упрямой натуре; вот почему большую часть времени мужа и не бывает дома. Его жена весьма искусно манипулирует членами семьи, она часто внушает им чувство вины, ставя в зависимость от своего одобрения.

Крис мечтает о будущем, когда ей исполнится восемнадцать и она сможет оставить дом, чтобы отправиться на учебу в колледж. Однако люди, знакомые с этой семьей, сомневаются, что ей удастся когда-либо сбежать из дома. Все члены этой семьи, по всей видимости, нуждаются друг в друге, но ладят они лучше всего, избегая друг друга и делая мать счастливой. Пока с ними не случится большой беды, маловероятно, что они когда-либо обратятся к душепопечителю.

Роберт Коулз — лауреат Пулитцеровской премии, психиатр из Гарварда, посвятивший всю жизнь детской психологии и психиатрии, выступая недавно перед группой семейных психотерапевтов, сказал: «Я вырос в семье, и многие мои преподаватели тоже воспитывались в семье. Однако я не привык думать о семье как о месте, где люди должны ладить друг с другом, учить друг друга, поддерживать, а иногда все вместе терпеть поражения, но тем не менее оставаться вместе». На своих занятиях Коулз основное внимание уделяет индивидууму со всеми его «защитными механизмами, которые подавляют импульсы и воюют с суперэго»¹⁴³⁸.

Многие душепопечители не согласятся с Коулзом. Нас учили считать любого подопечного отдельной личностью; вот почему мы склонны пренебрегать семьей, воспитавшей человека; вот почему мы можем рассматривать семью с точки зрения того губительного влияния, которое она оказывала и оказывает на душу наших подопечных. Под влиянием средств массовой информации или сообщений, поступающих в процессе душепопечения, легко заключить, что современные семьи нередко характеризуют

1438 Robert Coles, "Moral Purpose and the Family", *Family Therapy Networker* 11 (November — December 1987): 45–52 (курсив мой. — Г. К).

конфликтность, вербальная и физическая агрессивность, инцест, неверность, кризисы, эгоцентрический индивидуализм, равнодушие и ненадежность.

Педагог и журналист–комментатор Долорес Карран выступает против подобного упрощенного представления. Несколько лет тому назад, откровенно признавая, что многие семьи в наше время не лишены проблем, она пришла к выводу, что надлежит, наконец, обратить внимание и на положительную сторону семейной жизни. На основании отчета об обследовании пятисот человек, работающих с семьями, Карран пришла к выводу, что здоровые семьи могут существовать и действительно существуют. Согласно исследованию Карран, члены здоровой семьи:

- общаются и выслушивают друг друга;
- принимают и поддерживают друг друга;
- прививают уважительное отношение к ближним;
- воспитывают чувство доверия;
- умеют отдыхать и веселиться;
- исполняют взаимный долг и берут на себя ответственность друг перед другом;
- наставляют в учении о добре и зле;
- хранят семейную общность с помощью ритуалов и традиций;
- поддерживают равное взаимодействие;
- имеют общие религиозные корни;
- не нарушают покоя (вторгаясь в личную жизнь) друг друга;
- ценят служение ближним;
- поощряют семейные советы и беседы;
- проводят досуг вместе;
- не уклоняются от разрешения проблем и рассчитывают на помощь¹⁴³⁹.

И все–таки многие семьи, которым недостает вышеперечисленных качеств, иногда обращаются за помощью к душепопечителям. В последние годы семейное душепопечение в рамках общего выделилось в более сложную и многогранную специальность. Имеется несколько хорошо обоснованных теорий семейной терапии¹⁴⁴⁰, а также несколько сотен широко используемых приемов, техник и методик¹⁴⁴¹; перед семейным душепопечением стоят самые разнообразные цели и задачи. Однако, несмотря на многообразие семейного душепопечения, есть и общая цель — исправлять деятельность дисфункциональных семей, учить их членов преодолевать семейные стрессы и поддерживать нормальные внутрисемейные отношения.

1439 Dolores Curran, *Traits of a Healthy Family* (Minneapolis: Winston Press, 1983). Те же обобщения делает в академическом исследовании и Ник Стиннет; см.: Nick Stinnett and John DeFrain, *Secrets of a Strong Family* (Boston: Little, Brown, 1985); George

Rekers, ed., *Family Building: Six Qualities of a Strong Family* (Ventura, Calif.: Regal, 1985); см. также: Jerry M. Lewis, *How's Your Family? A Guide to Identifying Your Family's Strengths and Weaknesses* (New York: Brunner/Mazel, 1979).

1440 Теории семейной психотерапии обобщены в нескольких книгах, в том числе: Michael Nichols, *Family Therapy: Concepts and Methods* (New York: Gardner, 1984); Irene Goldenberg and Herbert Goldenberg, *Family Therapy: An Overview* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980).

1441 Превосходное обобщение психотерапевтических техник см.: Robert Sherman and Norman Fredman, *Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1986); L. L'Abate, G. Gahahl, and J. Hansen, *Methods of Family Therapy* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice–Hall, 1986).

Библия и семейные проблемы

Семьи упоминаются в Библии весьма часто; и на страницах Священного Писания можно встретить множество примеров напряженных внутрисемейных отношений. Покой в первой семье, Адама и Евы, был нарушен посягательством Каина на жизнь брата. В семье Авраама также имелись конфликты, поскольку его жена Сарра не могла примириться с рабыней Агарью и сыном ее, Измаилом, рожденным от Авраама. Пожизненный конфликт Иакова и Исава усугубился тем обстоятельством, что мать братьев, Ревекка, в споре братьев–близнецов приняла сторону Иакова. Сам Иаков, уже в своей семье, скорбел от того, что возлюбленный сын его Иосиф был отвергнут ревнивыми братьями и продан в египетское рабство. Много лет спустя у детей царя Давида возникли непримиримые разногласия друг с другом, в результате чего царь вынужден был спасаться бегством от своего сына, Авессалома. Последующие правители имели те же самые проблемы; например, в Третьей и Четвертой книгах Царств излагается история многочисленных царских семей, где убийства членов семьи и конфликты были самым обычным делом.

Особенно трогательным и горьким является ветхозаветный рассказ о первосвященнике Илие, воспитавшем будущего пророка Самуила. Илий был преданным Божиим служителем, но плохим отцом, возможно потому, что больше внимания уделял служению, а не воспитанию детей. Негодные сыновья Илии не знали Господа и в открытую занимались прелюбодеянием¹⁴⁴². Их отец был осужден Богом и в конце концов умер, ибо не сумел справиться с безответственными детьми.

Описания подобных семейных конфликтов в Библии встречаются, но здесь мало говорится о том, как надлежит строить нормальные семьи¹⁴⁴³.

В Новом Завете, например, ни в одном из шести посланий Павла о семье не говорится; нет ни одного упоминания о семье в Послании к Евреям, в посланиях Иуды, Иакова¹⁴⁴⁴, трех посланиях Иоанна и Книге Откровение. В Послании к Колоссянам о семье говорится лишь в четырех стихах из девяноста пяти, и эти заявления кратки: «Жены, повинуйтесь мужьям своим, как прилично в Господе. Мужья, любите своих жен и не будьте к ним суровы. Дети, будьте послушны родителям (вашим) во всем, ибо это благоугодно Господу. Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали»¹⁴⁴⁵. Параллельное место в Послании к Ефесянам лишь немного больше¹⁴⁴⁶, и в других посланиях семейные проблемы упоминаются также вскользь¹⁴⁴⁷.

Хотя ссылки на семейные проблемы редки и кратки, библейское учение о семье, по всей видимости, основано на следующем: отец — глава семьи; он обязан любить свою жену, и показывать тем самым любовь Христову детям¹⁴⁴⁸. В такой семье должно быть взаимное подчинение и взаимные обязательства супругов. Родители, в свою очередь, обязаны

¹⁴⁴² 1 Цар. 2.

¹⁴⁴³ Заметим, однако, что многие библейские тексты, которые мы процитировали в этом разделе, уделяют, по всей видимости, больше внимания не семейной динамике, а тому, как Бог трудится с помощью ключевых мужских и женских персонажей.

¹⁴⁴⁴ Краткое упоминание о вдовах и сиротах см.: Иак. 1:27.

¹⁴⁴⁵ Кол. 3:18–21.

¹⁴⁴⁶ См.: Еф. 5:22 — 6:4; в Послании к Ефесянам семье посвящено 16 стихов из 155.

¹⁴⁴⁷ В 1 Фес. 2:7–12 Павел иллюстрирует семейные проблемы. В 1 Кор. и 1 Пет. имеются ссылки на супружеские проблемы. В 1 Тим. упоминается о необходимости попечения над вдовами, а также говорится о доме Тимофея. В Послании к Титу есть увещание, обращенное к женам и матерям. О том, что семьи упоминаются в Новом Завете, пишет Гец; см.: Gene A. Getz, *Measure of a Family* (Ventura, Calif.: Regal, 1976).

¹⁴⁴⁸ Еф. 5:25.

дисциплинировать детей¹⁴⁴⁹ так, чтобы те научились повиноваться без ожесточения и возмущения.

Почему Библия говорит так мало о семейных проблемах и о разрешении семейных неурядиц? Джин А. Гец делится следующими заставляющими задуматься мыслями:

Если источником множества социальных проблем (причем с незапамятных времен) является дом, то почему Бог не оставил нам какого-либо руководства по семейной жизни? Почему в Новом Завете этому важному институту не уделяется больше места?..

Если малое число ссылок на семью понимать как указание на то, что Церкви придается большее значение, чем семье, то можно пропустить тот существенный факт, что новозаветное понятие «христианский дом» почти равнозначно понятию «Церковь»...

Все послания, направленные Церкви, предназначались и христианским семьям. Таким образом, Новый Завет рассматривает отдельную семью как ячейку сообщества. Вот почему мы считаем, что руководство по семейной жизни у семьи, как ячейки общества, *на самом деле есть!* Понятие «Церковь» при этом выступает в качестве всеобъемлющей категории, включающей и отдельную семью. Воистину, семья — это *Церковь в миниатюре*. Иногда новозаветные писатели не пишут об особых нуждах, присущих исключительно семейной жизни. Однако все написанное Церкви, то есть в общем и целом всем верующим, прямо касается и христианской жизни в масштабе отдельной семьи¹⁴⁵⁰.

Это приводит к выводу, что библейские доктрины о межличностных отношениях, любви, прощении, разрешении конфликтов, самоотречении, высоких нравственных качествах личности, сострадании, наставлении в библейских принципах, зрелости и духовном возрастании в полной мере следует относить и к семье¹⁴⁵¹. По всей видимости, можно заключить на законном основании, что «весь Новый Завет (в особенности новозаветные послания) представляет собой руководство по семейной жизни»¹⁴⁵².

Происхождение семейных проблем

За помощью к душепопечителю обычно обращаются семьи, попавшие в серьезный кризис. Подобные кризисы можно представить в виде простой формулы $abc = x$, где a относится к стрессовому событию¹⁴⁵³, или стрессовой ситуации, b указывает на семейные ресурсы, а c характеризует позицию, которую занимают члены семьи в отношении a . Взятые вместе, эти три фактора определяют x — серьезность кризиса. Согласно этому

1449 Прит. 22:6, напр., один из стихов, наставляющих в воспитании детей.

1450 Getz, *Measure of a Family*, 12, 13.

1451 Это основная тема статьи Салингера; см.: Robert J. Salinger, "Toward a Biblical Framework for Family Therapy", *Journal of Psychology and Theology* 7 (Winter 1979): 241–250.

1452 Getz, *Measure of a Family*, 20; от себя добавлю, что большая часть Ветхого Завета относится также и к современным семьям.

1453 Стрессовое событие является источником психического, умственного и эмоционального напряжения.

представлению¹⁴⁵⁴, семейное душепопечение должно состоять из следующих элементов: а) ослабление стресса; б) формирование навыков более активного участия личности в преодолении (с помощью копинг–механизмов) трудной ситуации; и/или в) оценки стрессовой ситуации в новом свете или иной перспективе. Каждая семья нуждается в индивидуальном подходе, поскольку всякий стресс неповторим. У каждой семьи имеются индивидуальные способности по формированию копинг–механизмов; частично это связывают с тем, что члены семьи отличаются по уровню духовной и эмоциональной зрелости¹⁴⁵⁵.

В связи с уникальностью каждой семьи, причины семейных проблем трудно поддаются обобщению в нескольких тезисах. Однако душепопечителю придется столкнуться, по всей видимости, с одной и более из следующих причин:

1. Отсутствие навыков общения и копинг–механизмов. Многие семьи не справляются с периодами ломки стереотипов и кризисами потому, что им не хватает знаний, навыков и гибкости, без которых целительные перемены невозможны. Как сказал один опытный душепопечитель, семьи, которые сталкиваются с проблемами адаптации, нередко «зависают» на семейных «загвоздках», то есть, установках и манерах поведения, которые обуславливают неумение приспособиться к окружающей обстановке и правильно перестроиться. Выделяют несколько типов подобных «загвоздок»¹⁴⁵⁶.

О коммуникационных «загвоздках» говорят в том случае, когда члены семьи не умеют выражать свои чувства ясным и понятным образом. В одних семьях запрещается обсуждение определенных тем. Например, никогда не говорят о деньгах, сексе, духовных проблемах или чувствах. В других члены семьи никогда не смеются дома, редко говорят о том, что думают, не умеют слушать и не могут общаться без воплей, саркастических замечаний и других губительных форм коммуникации. Некоторые члены семьи посылают противоречивые сообщения, выражая словами одно, а делами другое.

Семье трудно справиться с кризисом, если его члены не умеют эффективно общаться друг с другом.

Приватные «загвоздки» характерны для семей, члены которых не дружат, не имеют особой любви, душевной близости, взаимопонимания. Иногда они стесняются близости. Они проводят время раздельно, не могут доверять друг другу или уважать друг друга, редко делятся своими проблемами и не умеют справляться с кризисами потому, что никто никогда не учил их сотрудничеству в этом.

Нравственные «загвоздки» — это затруднения, связанные с неписаным, зачастую невысказанным, но общепринятым нравственным кодексом запретов. Есть семьи, где отсутствуют какие–либо неписанные семейные законы, что может порождать смятение в умах, особенно детей. А в иных семьях люди могут придерживаться таких твердых законов, которые препятствуют духовному росту отдельных членов семьи. Достаточно жесткий внутрисемейный кодекс, который препятствует нормальной адаптации, перекрывает каналы внешней помощи и мешает преодолевать семейные кризисы, соблюдают в религиозных семьях; в семьях, которые стремятся продвинуться по социальной лестнице; в семьях, где есть по крайней мере один уважаемый член общества; в семьях военнослужащих; и в некоторых семьях из числа национальных меньшинств.

Семейно–исторические «загвоздки» включают семейные секреты, которые никто из членов семьи, как принято здесь считать, открывать не имеет права, или проблемы, которые

¹⁴⁵⁴ Впервые предложено после Второй мировой войны Р. Хиллом (Ruben Hill) и обобщено Р. Каппенбергом (R. P. Kappenberg), "Family Crises", *Concise Encyclopedia of Psychology*, ed. Raymond J. Corsini (New York: Wiley–Interscience, 1987), 419, 420.

¹⁴⁵⁵ Dave Rice, "Counseling the Crisis Family", *Youthworker* 1 (Spring 1984): 20–26.

¹⁴⁵⁶ Следующий перечень «загвоздок» (за исключением последней) принадлежит перу Питтмана; см.: Frank S. Pittman III, *Turning Points: Treating Families in Transition and Crisis* (New York: Norton, 1987). Питтман также перечисляет «загвоздки ролевых функций»; я затрону эту тему ниже в этой главе.

«не принято обсуждать в семье». Иногда члены семьи хранят какие-то тайны друг от друга, например, о внебрачном зачатии, умственно отсталом ребенке-подкидыше, предыдущем супружестве, разводе и неоглашенном долговом обязательстве. Такого рода ложь заставляет одних членов семьи быть всегда начеку, а других гадать, не имея точной информации. Иногда семейные тайны известны всем членам семьи, но об этом все молчат из ложного желания «сохранить честь семьи». Все это мешает справиться с кризисом, когда важен откровенный, честный подход.

Целевые «загвоздки» относятся к экономическим, академическим, социальным, политическим и другим целям и задачам, которые некоторые члены семьи ставят перед собой или другими. Рассказывают об одном христианском пасторе, который решил, что все три его сына будут служителями. Когда один из них стал открыто выступать против этой навязанной отцом цели, а другой — отвергать ее пассивно, отец начал реагировать на активный и пассивный протест детей вспышками гнева. Конечно, неплохо иметь общие семейные цели, стремления и желания, но если их проводят упрямо, не проявляя должной гибкости, или если один из членов семьи навязывает свои цели другим, появляются проблемы, особенно в том случае, когда нечто происходит неожиданно. Жизнь редко течет ровно и гладко, и семьи, неспособные изменять свои цели, нередко расплачиваются за это возникновением лишних проблем.

Ценностные «загвоздки» — это образ мышления, который нередко принимают лишь до тех пор, пока один или большее число членов семьи не начнут думать иначе. «Все в нашей семье поступают в колледж», «женщины в нашей семье не трудятся вне дома», «в нашей семье никогда не выпивают», «все в нашей семье принадлежат к пресвитерианской конфессии» — вот несколько примеров ценностей, на которых «зацикливаются» и которым нередко противостоят другие члены семьи, обычно более молодые. Если семьи не желают или не умеют приспособиться к изменениям, конфликт не за горами.

К этому перечню можно добавлять «загвоздки», связанные с триангуляцией*¹⁴⁵⁷ и девиацией**¹⁴⁵⁸. Эти специальные термины используют для описания поведения, которое бывает присуще семьям¹⁴⁵⁹. Триангуляция — группировка из трех человек, в которых двое исключают третьего. О триангуляции можно говорить, например, когда мать и дочь вступают в коалицию против отца. Один из родителей может склонить на свою сторону ребенка в качестве союзника в борьбе с другим родителем. Иногда супруг с любовницей объединяются против супруги. Отношения в триангулярных семьях редко бывают (если вообще бывают) равными.

Девиация бывает связана с поиском «козла отпущения»***¹⁴⁶⁰. Осуждая непослушного сына, дочь, которая отказывается есть, или школьного учителя, которого они считают некомпетентным, родители не удосуживаются обсудить собственные реальные проблемы. Фундаментальными проблемами, подобно конфликтному супружеству, пренебрегают; их могут вытеснять на периферию сознания, зато супружеская чета находит общего врага и борется с ним. По всей видимости, механизм смещения нередко проявляется в церковных семьях. Борясь с грехом или занимаясь церковной политикой (борьбой за власть внутри церковной общины), члены семьи временно уходят от решения более серьезных и болезненных внутрисемейных проблем.

1457 Разбивка на треугольники.

1458 Отклонение от прежнего пути следования.

1459 "Family Therapy — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (April 1988): 1–4. Фундаментально вопрос семейной психологии и динамики разбирается в двухтомном труде: Luciano L. Abate, ed., *Handbook of Family Psychology and Therapy*, 2 vols. (Homewood, 111.: Dorsey, 1985).

1460 Социально-психологический феномен, возникающий как результат противоречия между испытываемой субъектом потребностью к агрессии и отсутствием, с точки зрения общественных норм, объекта ее удовлетворения.

2. Отсутствие преданности семье. Трудно налаживать интимные связи в семье и решать семейные проблемы, если один или более членов семьи не проявляют никакого желания или не имеют времени заняться этим. Некоторые, озабоченные карьерой, трудятся в компаниях, которые требуют от своих служащих стопроцентной преданности. Стопроцентная преданность требуется и для долгого и усердного труда в компании под названием «семья». Но семейным служащим нередко не хватает энергии и желания формировать гармоничные отношения, бороться за взаимопонимание в семье и решать актуальные проблемы¹⁴⁶¹.

Семейным душепопечителям иногда приходится решать нравственные проблемы в попытке убедить «упирающихся» членов семьи участвовать в решении внутрисемейных проблем¹⁴⁶². Часто не склонных к такому труду или занятых иными делами членов семьи можно «уговорить» явиться, по крайней мере, на один сеанс душепопечения и тем самым внушить им более серьезные обязательства перед семьей. Однако нередко вам приходится работать лишь с теми членами семьи, которые хотят решать семейные проблемы, понимая, что успешное решение их, несомненно, будет трудным в том случае, если некоторые члены семьи слишком заняты или индифферентны.

3. Отсутствие ролевой определенности. В любой семье каждому члену отводится определенная роль¹⁴⁶³. Некоторые из этих ролей заключаются в осуществлении той или иной деятельности; например, кто-то выносит мусор, кто-то оформляет квитанции, кто-то готовит пищу или водит детей к зубному врачу. Другие роли можно назвать эмоциональными; члены семьи становятся «вдохновителями», «комиками», «экспертами» по решению проблем или «консультантами» по этикету. Обычно эти роли выявляются постепенно уже со дня бракосочетания, однако иногда в семье возникают и конфликты по поводу того, чем заниматься каждому. Эти конфликты особенно остры в случае жесткого, неукоснительного исполнения ролевых функций или отсутствия достаточной ролевой определенности.

Психолог Пол Виц недавно изучил от корки до корки шестьдесят разных учебников по общественным наукам, которые ныне в ходу в начальных школах. Ни на одной из страниц (почти пятнадцати тысяч в общей сложности) этих книг не встречалось упоминания о религии; что касается вопросов, связанных с семьей, то они были описаны крайне расплывчато. В одном из учебников по обществоведению семья была определена как «группа людей»; ни в одной из книг ни разу не использованы слова «муж» или «жена»; слово «брак» было упомянуто лишь однажды; слово «хозяйка дома» не встретилось ни разу; не было ни одного упоминания о семье с ясно очерченными, традиционными ролевыми функциями¹⁴⁶⁴.

Со временем семья, несомненно, изменяется. Традиционная модель семьи — «одна женщина и один мужчина, соединенные на всю жизнь», вместе воспитывающие двух или трех детей, — встречается в нашей культуре все реже и реже. Все чаще и чаще мы видим безотцовщину, матерей-одиночек, семьи с одним из родителей; неустойчивость брака, ведущую к разводам, повторным бракам и формированию семей с неродной матерью или неродным отцом; перемену ролевых функций родителей и детей, где представители подрастающего поколения берут на себя родительские роли (например, функцию заботы, поддержки и попечения), а родители стремятся угодить детям или получить их одобрение; коалиции родителя с детьми, в которых один из родителей сговаривается с одним или двумя детьми против другого родителя и его семейных союзников; родительскую гиперопеку над

¹⁴⁶¹ "Effects of Work and Career on Family Life: An Interview with Dr. Paul Faulkner", *Christian Journal of Psychology and Counseling* 3 (1988): 5–8.

¹⁴⁶² S.Allen Wilcoxon, "Engaging Non-Attending Family Members in Marital and Family Counseling: Ethical Issues", *Journal of Counseling and Development* 64 (January 1986): 323, 324.

¹⁴⁶³ Pittman, *Turning Points*, 22.

¹⁴⁶⁴ Cited in *Cultural Trends and the American Family* (Washington, D.C.: Family Research Council, 1986).

детьми, когда родители принимают чрезмерное участие в деятельности детей, их школьных занятиях и образе жизни¹⁴⁶⁵. Стоит ли удивляться, что некоторые члены семьи, включая малых детей, получают путанные представления о собственных ролевых функциях и бездействуют в критической ситуации, поскольку никто не знает, что в данной ситуации следует ожидать от ближнего.

4. Нестабильность окружающей среды. Семейные проблемы нередко бывают связаны с действием внешних факторов. Мы уже упоминали о социальных кризисах, переменах воззрений общества на семью и производственном стрессе, которые порождают в некоторых домах настоящий хаос. Внутрисемейная коммуникация во многих семьях ограничивается телевидением, которое выступает суррогатом близких отношений и выставляет семью в черном свете¹⁴⁶⁶. Кроме того, частые переезды, последствия монополизации (слияния компаний), неожиданная потеря рабочего места, тенденции к спаду или росту деловой активности, которые обуславливают нестабильность некоторых семей, заставляют сниматься с насиженных мест¹⁴⁶⁷. Кроме этого можно указать и другие дестабилизирующие факторы, а именно: заражение одного из членов семьи ВИЧ-инфекцией, решение одного из членов семьи (иногда отца) оставить семью, проявление насилия над членами семьи, наркомания или алкоголизм одного из членов семьи, вмешательство родни со стороны мужа или жены, что может нарушить стабильность семьи.

Последствия семейных проблем

Боле 2300 лет тому назад Платон высказал идею о том, что новорожденные общаются с лицами, ухаживающими за ними, посредством крика и плача. Эта идея теперь разделяется широкими кругами исследователей; менее принята точка зрения (по существу аналогичная), согласно которой старшие дети и взрослые люди иногда также общаются с помощью необычного или антисоциального поведения¹⁴⁶⁸. Когда семья сталкивается с проблемой и обращается к душепопечителю, нередко проявляют тревогу в отношении лишь одного члена семьи, например, матери, злоупотребляющей алкоголем; отца, проявляющего агрессивность; подростка, бежавшего из дома; непослушного или дерзкого малолетнего ребенка. Установки и неадекватное поведение этих проблемных членов семьи нередко сигнализируют о существовании нестабильности семьи в целом. Подобно крику младенца, сигнализирующему о том, что нечто не в порядке, поведение старших членов семьи также бывает симптомом семейных разладов.

Семейные проблемы могут влиять на людей самыми разными путями. Нередко на сеансах душепопечения говорят об отчаянии, фрустрации, печали, гневе, тревоге и беспомощности. Физическая или вербальная агрессия в семье может свидетельствовать о семейной фрустрации, порождаемой семейными проблемами; причем бывает, что один (иногда и больше) человек в семье самоустраняется физически или пытается уйти от решения проблем при помощи алкоголя или наркотиков. Половая распущенность, трудности адаптации, негативизм, преступность несовершеннолетних, проблемы с учебой, депрессия, психологическое самоустранение, нарушения коммуникации, снижение производительности

¹⁴⁶⁵ Frederick G. Lopez, "Family Structure and Depression: Implications for the Counseling of College Students", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 508–511.

¹⁴⁶⁶ Настоятельно рекомендую обратиться к анализу методов телевизионной манипуляции нашим сознанием в книге: Neil Postman, *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business* (New York: Penguin, 1984).

¹⁴⁶⁷ Несколько статей о «бездомности в Америке» см. в журнале *Family Therapy Networker* (November–December 1987).

¹⁴⁶⁸ Edward G. Carr and V. Mark Durand, "See Me, Help Me", *Psychology Today* 21 (November 1987): 62–64.

труда, профессиональная неопределенность и даже инцест — все это может быть результатом напряженных семейных отношений¹⁴⁶⁹.

Иногда семейные проблемы остаются для посторонних тайной за семью печатями. И только в домашней уединенности семейные проблемы становятся очевидными. В дополнение к нарушенной коммуникации, о которой мы упоминали выше, члены дисфункциональных семей могут избегать или пренебрегать друг другом, творить физическое или сексуальное насилие друг над другом, пытаться манипулировать или управлять, обвинять в семейных проблемах, причинять психические травмы с помощью вербальной агрессии, неодобрительных, критических, саркастических и оскорбительных замечаний и выпадов. Нередко отмечается недоверие друг к другу, комплекс неполноценности, отказ от сотрудничества, препирательство, а иногда и политика умиротворения — потворство друг другу в интересах поддержания мира в условиях взрывоопасной домашней обстановки¹⁴⁷⁰.

В подобной обстановке духовный рост возможен, однако, несомненно, затруднен. Нелегко возрастая в христианской жизни, когда семейной жизни присущи конфликты, деструктивная коммуникация и разрушительное поведение.

Душепопечение и семейные проблемы

Душепопечители склонны сосредоточиваться на негативном. Люди приходят к нам со своими проблемами, горестями, страданиями и конфликтами, так что светлые стороны современной семейной жизни легко упускаются из виду. Однако, согласно одному из докладов Американской психиатрической ассоциации, перемены семейной психологии не всегда негативны. Несмотря на то что развод превратился в широко распространенное явление, за последние годы увеличилась и продолжительность брака. Три четверти из числа первых браков, по данным статистики, будут существовать, по крайней мере, не меньше двадцати лет, половина — больше тридцати лет; и одна пятая часть отпразднует золотую свадьбу. Несмотря на высокие показатели подростковой беременности и большое число детей, живущих не с родителями, в небольших семьях дети стали больше контактировать с родителями, у них появилось больше возможности получить образование, и многие женщины теперь могут успешно сочетают трудовую деятельность с исполнением родительского долга¹⁴⁷¹.

Однако временами проблемы возникают даже в лучших семьях; так что некоторые из них могут обращаться за помощью к душепопечителю. Как семейный душепопечитель, вы можете воспользоваться одним из некоторых теоретических методов семейной терапии. Многие из них обобщены в табл. 29.1 и большая часть из них более подробно описана авторами руководств по семейной психотерапии¹⁴⁷². Многие из наиболее часто

¹⁴⁶⁹ См., напр.: J. S. Wallerstein and J. B. Kelly, *Surviving the Break-up: How Children Actually Cope with Divorce* (New York: Basic Books, 1980); Patsy Skeen, Robert B. Covi, and Bryan E. Robinson, "Stepfamilies: A Review of the Literature with Suggestions for Practitioners", *Journal of Counseling and Development* 64 (October 1985): 121–125; Frederick G. Lopez and Scott Andrews, "Career Indecision: A Family Systems Perspective", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 304–307.

¹⁴⁷⁰ Patricia A. Boyer and Ronald J. Jeffrey, *A Guide for the Family Therapist* (New York: Aronson, 1984).

¹⁴⁷¹ E. James Lieberman, "The Changing Family", *Family Therapy Networker* 11 (November–December 1987): 13–16.

¹⁴⁷² См., напр.: George A. Rekers, *Family Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1988); Ray DeV. Peters and Robert J. McMahon, eds., *Social Learning and Systems Approaches to Marriage and the Family* (New York: Brunner/Mazel, 1987); A. Gurman and D. Kniskern, eds., *Handbook of Family Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1981); Nichols, *Family Therapy*, and David M. Allen, *Unifying Individual and Family Therapies* (San Francisco: Jossey-Bass, 1988); see also, Robert

используемых методов ассоциируются с именами их авторов; среди последних самыми знаменитыми являются терапия семейных систем по Боуэну (Bowen), общая семейная терапия Сейтер (Satir), терапия решения проблем Хейли (Haley), структурная терапия Минухина (Minuchin), обучение социальным нормам по Паттерсону (Patterson) и биопсихосоциальная терапия Аккермана (Ackerman).

Таблица 29.1
Методы супружеского и семейного душепопечения

Метод	Отличительные черты
Классический	Традиционный психоаналитический метод. Один из членов семьи, которого считают больным, начинает посещать терапевта. Для лечения индивидуальных проблем терапевт прибегает к использованию терапевтических методик. Улучшение состояния больного оказывает позитивное влияние на его супружеские и семейные отношения.
Раздельный	Муж и жена, а также два и более членов семьи, работают по индивидуальной программе с разными душепопечителями. Душепопечители могут периодически совещаться друг с другом, сравнивать наблюдения и сообщать полезные для обеих сторон сведения.
Параллельный	Несколько членов семьи работают порознь, но с одним и тем же душепопечителем. В результате у душепопечителя появляется общее представление о разных членах семьи. Некоторые критики указывают здесь на опасность фаворитизма; они сомневаются, что душепопечитель может соблюсти нейтралитет и быть беспристрастным. Вариантом этого метода является метод последовательного душепопечения, когда курс душепопечения проходит сначала один из супругов или членов семьи, а затем, после завершения курса — другой.

Метод	Отличительные черты
Объединенный	Члены семьи работают с душепопечителем все вместе. Душепопечитель, рассматривающий семью как социальную систему, а каждого члена семьи — в качестве ее элемента, учит подопечных действовать так, чтобы система характеризовалась большим взаимопониманием, лучшей коммуникацией и менее опасным поведением.
Изменение поведения	Применяются методы поведенческого душепопечения. Проблемы определяются как поступки, которые одному или нескольким членам семьи хотелось бы прекратить, ослабить, усилить, изменить или развить. По ходу душепопечения вредные навыки теряются, а новые навыки и установки приобретаются.

Метод	Отличительные черты
Кризисный	В процесс душепопечения вовлекается вся семья, оказавшаяся в критической ситуации. Работают со всеми членами семьи одновременно, и помощь им оказывается различными путями: - «скорая помощь» — душепопечитель готов при необходимости помочь в любое время; - проблемы оцениваются как нужды всей семьи, а не индивидуальные (в том числе и тогда, когда основная симптоматика имеется лишь у одного из членов семьи); - проводится анализ настоящего, а не прошлого; - напряженности в семейных отношениях ослабляют психологическими (иногда фармакологическими) средствами; - помогают в преодолении стресса, порождающего кризис (за этим стоит также приобретение навыков решения семейных проблем); - определяются те учреждения, где семья может получить консультативную и квалифицированную помощь в дальнейшем.

Метод	Отличительные черты
Решение конфликта	В работе с целыми семьями душепопечитель преподает способы решения конфликтов и помогает приобрести навыки решения проблем. Иногда пытается изменить функциональную структуру семьи, ставя перед его членами новые задания, определяя новые роли, побуждая изменить семейный кодекс поведения и преподавая новые навыки коммуникации.
Заключение контракта	Супружеским парам и членам семьи помогают заключить контракт и придерживаться семейных договоренностей, в которых оговариваются <i>манеры обращения</i> или поведенческие реакции, а также особые <i>привилегии</i> (например, награда за исполнение какого-либо пункта семейного контракта) либо <i>наказания</i> . Это вариант метода перемены поведения, когда все участники договариваются о поведенческих реакциях, которые следует изменить, и все соглашаются с позитивными или негативными последствиями, когда эти поведенческие реакции изменяются или не изменяются.
Комбинированный	Комбинация двух и более вышеупомянутых методов. Этот эклектический подход на практике бывает трудно осуществим.

Метод	Отличительные черты
Классический	Традиционный психоаналитический метод. Один из членов семьи, которого считают больным, начинает посещать терапевта. Для лечения индивидуальных проблем терапевт прибегает к использованию терапевтических методик. Улучшение состояния больного оказывает позитивное влияние на его супружеские и семейные отношения.
Раздельный	Муж и жена, а также два и более членов семьи, работают по индивидуальной программе с разными душепопечителями. Душепопечители могут периодически совещаться друг с другом, сравнивать наблюдения и сообщать полезные для обеих сторон сведения.
Параллельный	Несколько членов семьи работают порознь, но с одним и тем же душепопечителем. В результате у душепопечителя появляется общее представление о разных членах семьи. Некоторые критики указывают здесь на опасность фаворитизма; они сомневаются, что душепопечитель может соблюсти нейтралитет и быть беспристрастным. Вариантом этого метода является метод последовательного душепопечения, когда курс душепопечения проходит сначала один из супругов или членов семьи, а затем,

Метод	Отличительные черты
	после завершения курса — другой.
Объединенный	Члены семьи работают с душепечителем все вместе. Душепечитель, рассматривающий семью как социальную систему, а каждого члена семьи — в качестве ее элемента, учит подопечных действовать так, чтобы система характеризовалась большим взаимопониманием, лучшей коммуникацией и менее опасным поведением.
Изменение поведения	Применяются методы поведенческого душепечения. Проблемы определяются как поступки, которые одному или нескольким членам семьи хотелось бы прекратить, ослабить,
Кризисный	усилить, изменить или развить. По ходу душепечения вредные навыки теряются, а новые навыки и установки приобретаются. В процесс душепечения вовлекается вся семья, оказавшаяся в критической ситуации. Работают со всеми членами семьи одновременно, и помощь им оказывается различными путями:
	• «скорая помощь» — душепечитель готов при необходимости помочь в любое время; • проблемы оцениваются как нужды всей семьи, а не индивидуальные (в том числе и тогда, когда основная симптоматика имеется лишь у одного из членов семьи); • проводится анализ настоящего, а не прошлого; • напряженности в семейных отношениях ослабляют психологическими (иногда фармакологическими) средствами; • помогают в преодолении стресса, порождающего кризис (за этим стоит также приобретение навыков решения семейных проблем); • определяются те учреждения, где семья может получить консультативную и квалифицированную помощь в дальнейшем.
Решение конфликта	В работе с целыми семьями душепечитель преподает способы решения конфликтов и помогает приобрести навыки решения проблем. Иногда пытается изменить функциональную структуру семьи, ставя перед его членами новые задания, определяя новые роли, побуждая изменить семейный кодекс поведения и преподавая новые навыки коммуникации.
Заключение контракта	Супружеским парам и членам семьи помогают заключить контракт и придерживаться семейных договоренностей, в которых оговариваются <i>манеры обращения</i> или поведенческие реакции, а также особые <i>привилегии</i> (например, награда за исполнение какого-либо пункта семейного контракта) либо <i>наказания</i> . Это вариант метода перемены поведения, когда все участники договариваются о поведенческих реакциях, которые следует изменить, и все соглашаются с позитивными или негативными последствиями, когда эти поведенческие реакции изменяются или

Метод	Отличительные черты
Комбинированный	не изменяются. Комбинация двух и более вышеупомянутых методов. Этот эклектический подход на практике бывает трудно осуществим.

Помимо вышеописанных теоретических установок, имеется и два других подхода к семейному душепопечению. Согласно первому, семья рассматривается как система поддержки, элементы которой предоставляют *помощь* и советуются друг с другом; согласно второму, семья рассматривается как терапевтическая система, которая может *получать* душепопечение и лечение.

1. Семья как система поддержки. Несмотря на то что многие семьи бывают разделены географически или раздроблены психологически разногласиями и напряженностью, семья в целом (в том числе бабушки и дедушки, тети, дяди и кузены) может обеспечить самую разнообразную помощь своим членам¹⁴⁷³. В идеале, семья:

- Собирает и снабжает информацией о мире.
- Передает ценности и принципы в процессе формирования религиозных убеждений и нравственных стандартов.
- Дает возможность членам семьи увидеть и понять свое поведение.
- Помогает обрести основные навыки общения, отношения к конфликтам и разрешения их.
- Указывает правильный путь решения проблем.
- Снабжает информацией о внешних источниках помощи.
- Является посредником в спорах.
- Оказывает практическую помощь по мере необходимости.
- Дает возможность отдохнуть, восстановить силы и исцелиться.
- Помогает осознать собственную индивидуальность и чувствовать себя принятым.
- Контролирует неадекватное поведение.
- Помогает справиться с тревогой, депрессией, чувством вины, сомнениями и чувством беспомощности.
- Поддерживает во время кризисов и более длительных периодов адаптации во время потерь и разлуки.

Подобно отдельным лицам, семьи также изменяются и проходят определенные циклы. Например, семейный опыт человека в дошкольном возрасте отличается от опыта учащегося в колледже, молодожена или родителя двух или трех детей. Когда наши дети становятся подростками, оставляют родной дом и женятся, а наша жизнь подходит к концу, наш опыт как члена семьи продолжает изменяться. Когда брак распадается из-за развода, затем трансформируется в повторный брак, когда поражает серьезная болезнь или кто-то из членов семьи умирает, снова происходит перемена опыта у всех членов семьи¹⁴⁷⁴.

¹⁴⁷³ Нижеследующий перечень приводится по книге: Gerald Caplan, *Support Systems and Community Mental Health* (New York: Behavioral Publications, 1974).

¹⁴⁷⁴ Более подробно о семейных циклах можно узнать из книги: Elizabeth A. Carter and Monica McGoldrick, *Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy* (New York: Gardner, 1980).

С наступлением подобных перемен члены семьи нередко поддерживают, помогают, опекают и ободряют друг друга. Даже в дисфункциональных семьях, где обычны борьба и препирательство, в переходный и кризисный периоды члены семьи склонны поддерживать друг друга.

Зачастую семье помогают соседи, друзья, коллеги и члены церкви. Профессиональные душепопечители видят в этой сети родственников и друзей систему поддержки¹⁴⁷⁵. Большинство из нас принимают помощь людей, поддерживающих нас; и большинство из нас выступают в роли элементов нескольких систем помощи и поддержки близких. Помимо заботы и попечения системы поддержки обеспечивают уважение, обучение навыкам общения и формирование копинг-механизмов, ободрение во время коренной ломки образа жизни и перестройки деятельности, проявляя выдержку и самообладание и вселяя надежду. Имеются указания на то, что люди, обладающие хорошо развитой системой поддержки, менее склонны к развитию душевных и телесных заболеваний и более успешно преодолевают стрессы¹⁴⁷⁶.

Хотя главной системой поддержки многие считают семью, иногда в поддержке нуждается и сама семья. Нередко такую поддержку оказывают отдельные лица и другие семьи и часто — церковная община. Сотрудничая, они способны помочь друг другу преодолевать кризисы и справляться с суровой правдой жизни. В качестве дополнения к христианскому душепопечению, включая и семейное, помощь семей в церкви и в обществе оказывается весьма эффективной.

2. Семья как терапевтическая система. Тем не менее наступают времена, когда семья становится частью (иногда основной) проблемы, с которой подопечные приходят к душепопечителю. Даже в том случае, когда члены семьи воистину хотят приносить пользу, они иногда препятствуют процессу душепопечения и скорее порождают напряженность, чем ослабляют ее. Ввиду подобных влияний, многие душепопечители предпочитают работать со всей семьей, даже в том случае, если считается, что проблема имеется только у одного из ее членов.

Семейные душепопечители часто исходят из того, что проблемы отдельного человека *никогда* не существуют изолированно. Как мы убедились, семья вносит большой вклад в формирование человеческого поведения, ценностей и убеждений и в обучение людей поведению в критических ситуациях. Проблемы отдельного члена семьи могут указывать на установки и особенности коммуникации, присущие его семье (иногда в меньшей мере ему самому, а больше его семье). Вот почему человек, обратившийся к душепопечителю, может высказывать симптомы, которые сигнализируют о том, что в его семье что-то неладно. Лечение подопечного окажется малоэффективным, если он останется в нездоровой семейной обстановке. И в самом деле, если поведение подопечного изменяется в лучшую сторону, то это сказывается на образе мыслей и действий всей семьи, порождает смятение и даже хаос. Однако смятение в семье, в свою очередь, усиливает проблемы самого подопечного.

Рассмотрим, к примеру, семью из трех человек с отцом-алкоголиком. Пока отец злоупотребляет алкоголем, мать с ребенком имеют ясную цель: защитить и обеспечить себя, а также постараться изменить поведение алкоголика.

Предположим, однако, что алкоголик проходит курс лечения, прекращает выпивать и решает поступать как глава семьи. В этой ситуации ребенок и его мать в особенности

¹⁴⁷⁵ Более подробно о системах поддержки см.: Benjamin H. Gottlieb, ed., *Social Networks and Social Support* (Beverly Hills, Calif: Sage, 1981); Robert S. Wfeiss, "Relationship of Social Support and Psychological Well Being", in *Modern Practice of Community Mental Health*, ed. Herbert C. Schulberg and Marie Killilea (San Francisco: Jossey-Bass, 1982); and Gary R. Collins, *Innovative Approaches to Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986); см. также: Agnes B. Hatfield, "Social Support and Family Coping", in *Families of the Mentally III: Coping and Adaptation*, ed. Agnes B. Hatfield and Harriet P. Lefley (New York: Guilford Press, 1987), 191–207.

¹⁴⁷⁶ Gottlieb, *Social Networks*.

внезапно ощущают утрату смысла жизни. В результате у матери развивается депрессия, так что отцу и ребенку приходится объединиться, чтобы позаботиться о матери. В одной семье (и таковых, наверное, не единицы) подобное неустойчивое состояние длилось многие годы. Всякий раз, когда муж злоупотреблял алкоголем, жена жаловалась, но в остальном все было отлично. Когда он прекращал выпивать, она становилась угнетенной, и терпеть ее поведение было так трудно, что муж начинал пить снова. Когда же это случалось, жене становилось лучше, и цикл повторялся. А их ребенок между тем рос и развивался в условиях хронической семейной нестабильности.

Очевидно, что этой семье можно помочь, и оказание подобной помощи и является целью системного подхода в душепопечении. Согласно теоретикам системного подхода, индивидуальные проблемы не существуют в социальной изоляции. «Семья играет важнейшую роль в формировании человеческого поведения, из чего следует, что для улучшения всех отношений между людьми, все семьи должны пересмотреть свой образ жизни, чтобы не передавать вредных способов взаимодействия и не увековечивать неэффективные или разрушительные поведенческие модели»¹⁴⁷⁷. В рамках системного душепопечения пытаются помочь семьям заменить прежние поведенческие модели новыми и лучшими копинг-механизмами.

Хотя с отдельным подопечным душепопечитель изредка может встречаться наедине, члены семьи должны являться на душепопечение в полном составе. При этом душепопечитель следит за тем, как взаимодействуют друг с другом члены семьи, обращает их внимание на характерные для них способы коммуникации, посредничает в их спорах и учит их более эффективным способам общения и обращения друг с другом. Члены семьи учатся внимательно выслушивать друг друга, демонстрировать мысли и чувства, быть гибкими, понимать друг друга, более эффективно разрешать конфликты и совершенствовать способы взаимопонимания и поддержки. Иногда семья обнаруживает, что такие мероприятия, как, например, общие семейные праздники, помогают ослабить межличностную напряженность и способствуют семейному единению и близости¹⁴⁷⁸. Иногда, сотрудничая в чем-то, члены семьи находят решение собственных проблем; эти решения они могут обсудить на очередных сеансах семейного душепопечения. Вот почему во многих отношениях семейное душепопечение считается особой формой группового душепопечения, участников которого связывают родственные узы¹⁴⁷⁹.

Семейное душепопечение (как и другие формы) оказывается более эффективным, когда имеется хотя бы минимальное руководство. Один терапевт высокой квалификации предлагает разбить весь процесс семейного душепопечения на семь ступеней¹⁴⁸⁰.

Ступень 1: кризисная интервенция. За помощью к душепопечителю семьи чаще всего обращаются в условиях чрезвычайной ситуации или за неотложной помощью. Первым делом душепопечитель должен заверить членов семьи в своей постоянной готовности оказать им любую посильную помощь. Иногда на этой стадии можно предложить срочные мероприятия,

1477 Virginia Satir, James Stachowiak, and Harvey A. Taschman, *Helping Families Change* (New York: Jason Aronson, 1975), 11, 12; превосходный обзор теории систем и психологического консультирования, см.: Gerard Egan and Michael A. Cowan, *People in Systems: A Model for Development in the Human-Service Professions and Education* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1979).

1478 Even Imber-Black, "Celebrating the Uncelebrated", *Family Therapy Networker* 12 (January — February 1988): 60–66.

1479 D. S. Becvar, "The Family Is Not a Group — Or Is It?" *Journal for Specialists in Group Work* 1 (1982): 88–95; см. также: Kathleen Y. Ritter, John D. West, and James P. Trotter, "Comparing Family Counseling and Group Counseling: An Interview with George Gazda, James Hansen, and Alan Hovestadt", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 295–300.

1480 Pittman, *Turning Points*.

которые позволяют семье продержаться до запланированной встречи с душепопечителем. Первоначальную встречу следует организовать без отлагательств; однако в случае необходимости вы можете решить встретиться с семьей незамедлительно. Однако даже в самое критическое время не позволяйте ни себе, ни членам семьи входить в зависимость от вас. Ваша задача на этой ступени — направлять, а не управлять.

Ступень 2. поиск ключевых фигур семьи. Нередко семья приходит к выводу, что источником ее проблем является один из членов семьи. И каждый будет убеждать вас работать с проблемой именно этого человека. Они могут удивиться вашему предложению вовлечь в душепопечение всю семью. Иногда, вероятно, вам придется начать с индивидуальной проблемы этого конкретного человека, а затем постепенно включать в процесс душепопечения всех остальных членов семьи.

«Я беседую со всяким, кто бы ни пришел», — пишет семейный психотерапевт Фрэнк Питтман. Если отсутствует кто-либо из ключевых фигур семьи, душепопечитель вызывает его или пишет ему записку о необходимости присутствия семьи на сеансах душепопечения в полном составе. Присутствие детей на таких сеансах приветствуется не всегда, поскольку они обычно нарушают порядок. «Главный принцип компоновки групп для душепопечения — это авторитет, а не кровное родство, интимная близость или совершенный проступок. В группу должны быть включены все, кто может санкционировать или запретить перемены»¹⁴⁸¹.

Ступень 3: определение сущности кризисной ситуации. Выслушивая членов семьи, которые описывают семейную проблему, старайтесь найти ответ на следующие несколько вопросов. Что породило этот кризис? Почему это произошло именно теперь? Когда в последний раз до этой кризисной ситуации в семье был мир? Случалось ли нечто подобное в семье когда-то прежде?

Может понадобиться несколько сеансов, пока вы осознаете смысл происходящего в семье. Иногда вам придется продолжать исследование сущности кризисной ситуации до тех пор, пока у вас не появится полного представления обо всей семейной проблематике и путях взаимодействия членов этой семьи в целом. По всей видимости, вам придется не раз повторять: «Я не понимаю» или: «Расскажите об этом подробнее», пока смысл происходящего в семье не откроется вам. Один терапевт проводит периодические частные консультации с разными членами семьи¹⁴⁸², исходя из того, что один или два члена семьи, включая детей, бабушку и дедушку, могут дать более ясную картину¹⁴⁸³.

Ступень 4: утешение каждого члена семьи. Прежде чем семья сможет приступить к работе по исправлению кризисной ситуации, каждого члена семьи надо ободрить, поддержать, успокоить и вселить надежду. На этой стадии вы можете поделиться некоторыми из ваших первоначальных обобщений факторов, порождающих семейную проблему.

Ступень 5: предложение перемен. Речь идет о консультировании и ненавязчивом попечении по мере того, как ваши подопечные решают, какие перемены необходимо ввести. Здесь можно предложить семье заключить несколько внутрисемейных контрактов, которые каждый член семьи согласится исполнять после курса душепопечения. Можно уделить время для обсуждения вопросов внутрисемейной коммуникации с указанием на то, какие правила нормальной коммуникации нарушаются членами семьи во время взаимодействия. Здесь можно пересмотреть семейный кодекс, ролевые функции, нереалистические ожидания, ограничения или методы, способные улучшить взаимодействие членов семьи друг с другом и

¹⁴⁸¹ Ibid.

¹⁴⁸² Jeannette R. Kramer, *Family Interfaces: Transgenerational Patterns* (New York: Brunner/Mazel, 1985).

¹⁴⁸³ Дискуссию о дедушках и бабушках в аспекте их помощи в процессе душепопечения см.: S. Allen Wilcoxon, "Grandparents and Grandchildren: An Often Neglected Relationship between Significant Others", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 289, 290.

кооперацию. Родителям можно помочь приобрести навыки более решительного поведения и уверенность в себе¹⁴⁸⁴. Проблемному члену семьи, быть может, понадобится помощь в перемене поведенческих стереотипов; при этом семье следует помочь приспособиться к этой перемене. Членов семьи нужно научить обращаться друг с другом согласно библейским принципам. На обсуждение этого и на приобретение навыков нового обращения друг с другом может понадобиться довольно много времени, как на сеансах душепопечения, так и в промежутке между ними.

Ступень 6: преодоление сопротивления необходимым переменам. Предложив необходимые поведенческие перемены, вы вскоре поймете, кто сотрудничает с вами, а кто противится. Часто сопротивление оказывает человек, который ранее не был определен как проблемный член семьи¹⁴⁸⁵. Иногда кто-то из членов семьи (их может быть несколько) становится «критиком», старается уклониться от душепопечения или (скорее всего, подсознательно) манипулировать другими членами семьи с целью предотвратить необходимые перемены. Время от времени вам придется указывать на то, каким образом триангуляция и девиация препятствуют прогрессу душепопечения.

На этой стадии вы переходите от того стресса, который породил семейный кризис, к дорогим их сердцу семейным «загвоздкам». «Переговоры относительно жестких, непримиримых семейных догм могут показаться семье делом не только трудным и длительным, но и опасным»¹⁴⁸⁶. Здесь душепопечителю понадобится множество талантов и навыков¹⁴⁸⁷, чтобы неустанно призывать людей к активным переменам даже в том случае, если они чувствуют угрозу, вину, гнев и раздражение.

Ступень 7: завершение. Кризис, приведший семью к душепопечителю, по всей видимости, вскоре исчезнет. Задача душепопечителя состоит в том, чтобы помочь семье справиться с кризисной ситуацией и научить удалять все семейные «загвоздки». Это обеспечит семье возможность общаться более совершенным образом и научит преодолевать кризисы в будущем. Если вы или ваши подопечные не видят какого-либо прогресса, значит наступила пора прекратить душепопечение. При этом постарайтесь оставить дверь открытой, чтобы члены семьи могли обратиться к вам для дальнейшей помощи, когда им захочется это сделать в будущем.

Предупреждение семейных проблем

Билл Косби — профессиональный конференсье, доктор педагогических наук, известный комический актер и автор бестселлеров. Когда вышла в свет его книга об отцовстве¹⁴⁸⁸, тысячи людей поспешили в книжные магазины, чтобы приобрести ее. Для многих эта книга была, быть может, единственной из купленных за последние годы. Это юмористическая книга, она легко читается, так как снабжена множеством анекдотов, часть из которых представляет собой краткое изложение принципов подлинно мудрого отцовства.

Профессионалы, пишущие о семье, приводят главные принципы предупреждения семейных проблем. Например, в превосходной книге, посвященной семейному служению, Чарлз Селл пишет о пользе семинаров и конференций, посвященных семейной жизни, финансируемых церковью; о преподавании библейского учения о семье на занятиях воскресной школы и в проповедях; о супружеских занятиях по совершенствованию брака и приобретению навыков воспитания; о семейных традициях регулярных семейных

¹⁴⁸⁴ На этом основан метод, предложенный Клиффордом; см.: Terry Clifford, "Assertiveness Training for Parents", *Journal of Counseling and Developments* (June 1987): 552–554.

¹⁴⁸⁵ Pittman, *Turning Points*, 34.

¹⁴⁸⁶ Ibid., 35.

¹⁴⁸⁷ Robert Bolton, *People Skills* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice–Hall, 1979).

¹⁴⁸⁸ Bill Cosby, *Fatherhood* (New York: Doubleday, 1986).

собраниях, особенно там, где есть маленькие дети; о семейных лагерях и группах развития семьи, в которых несколько семей периодически встречаются, чтобы ободрять и делиться радостями и горестями, учиться решать возникающие проблемы¹⁴⁸⁹.

Однако многие избегают участия в программах такого рода, а поскольку эти программы в основном проводятся поместными общинами, то они упускают прекрасную возможность обучения и совершенствования семьи. Добавим к этому, что некоторым людям профилактическая помощь, доступная через радио-и телепрограммы, а также через популярные книги, типа книги Косби, может не помочь.

Христианский душепопечитель в области профилактики семейных проблем должен быть творцом. В дополнение к профилактическим программам в рамках церкви, ему следует сотрудничать со школами, педагогическими учреждениями, общественными клубами по интересам, государственными органами, средствами массовой информации или семейными миссионерскими организациями¹⁴⁹⁰. Несомненно, представления светских учреждений о семье отличаются от христианских¹⁴⁹¹, и если мы не станем утверждать библейских принципов семейной жизни в обществе, то столкнемся с усугублением тех проблем, которые заставляют множество людей обращаться за семейным душепопечением.

Заключительные замечания

Встречаются семьи с весьма редкими проблемами и неповторимым опытом, с уникальными нуждами и конфликтами: семьи военнослужащих¹⁴⁹², душевно больных людей¹⁴⁹³, профессиональных душепопечителей¹⁴⁹⁴, служителей¹⁴⁹⁵, знаменитых людей, профессиональных спортсменов, бездомные семьи¹⁴⁹⁶, семьи алкоголиков¹⁴⁹⁷, семьи с маленькими детьми¹⁴⁹⁸, семьи смертельно больных людей, заключенных¹⁴⁹⁹ и жертв ВИЧ-инфицирования¹⁵⁰⁰. Эти семьи иногда нуждаются в особом душепопечении.

1489 Charles M. Sell, *Family Ministry: The Enrichment of Family Life through the Church* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981); см. также зимний (1986 г.) выпуск журнала "Leadership" (vol. 7), полностью посвященный семейному служению. О предупреждении семейных проблем см. также: Rekers, *Family Building*, and Howard Clinebell, *Basic Types of Pastoral Counseling*, rev. ed. (Nashville: Abingdon, 1984), chap. 11, "Family Enrichment and Counseling".

1490 См., напр.: James Dobson's Focus on the Family in Pomona, California, or The Family Research Council, 515 Second Street, Washington, D.C. 20002.

1491 См. выводы и обобщения Витца (Vitz), о которых говорилось выше в этой главе.

1492 Florence W. Kaslow and Richard I. Ridenour, *Military Family* (New York: Guilford, 1984).

1493 Hatfield and Lefley, *Families of the Mentally III*.

1494 See Kramer, *Family Interfaces*, pt. 2, "The Therapist's Own Family".

1495 Dean Merrill, *Clergy Couples in Crisis* (Carol Stream, Ill.: Leadership/Word Books, 1985).

1496 Dick Anderson, "When the Bough Breaks", *Family Therapy Networker* 11 (November — December 1987): 18–29.

1497 Lawrence Metzger, *From Denial to Recovery: Counseling Problem Drinkers, Alcoholics, and Their Families* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

1498 "Mothers of Preschoolers" (MOPS) — это образовательная, восстановительная и духовная программа для матерей, воспитывающих малых детей. Можно написать по адресу: MOPS Outreach, 2269 W. Yale, Englewood, Colo. 80110.

1499 Contact Prison Fellowship, P.O. Box 17181, Washington, D.C. 20041.

1500 См.: "Family Therapy and AIDS: Four Case Studies", *Family Therapy Networker* 12 (January — February 1988): 33–43.

Никто из нас не может быть опытным в душепопечении всех этих семей. Однако каждый из нас может внимательно выслушивать и приобретать необходимый опыт, работая с подобными семьями. Наша, душепопечителей, цель — всегда быть готовым помочь этим семьям; желать быть орудием в руках Божьих для оказания помощи; принимать водительство Святого Духа в своем стремлении исцелить семьи, нуждающиеся в помощи.

И все же, несмотря на наши старания, некоторые семьи будут распадаться, а супруги — разводиться. Вот почему мы поднимаем эту тему в следующей главе.

Библиография

Boyer, Patricia A., and Ronald J. Jeffrey. *A Guide for the Family Therapist*. New York: Jason Aronson, 1984.

Curran, Dolores. *Traits of a Healthy Family*. Minneapolis: Winston, 1983♦.

Figley, Charles R., and Hamilton I. McCubbin. *Stress and the Family*. New York: Brunner/Mazel, 1983. Vol. 1: Coping with Normative Transitions. Vol. 2: Coping with Catastrophe.

Pittman, Frank S., III. *Turning Points: Treating Families in Transition and Crisis*. New York: Norton, 1987.

Rekers, George A. *Counseling Families*. Waco, Tex.: Word, 1988.

Rekers, George A., ed. *Family Building: Six Qualities of a Strong Family*. Ventura, Calif.: Regal, 1985♦.

Sell, Charles M. *Family Ministry: The Enrichment of Family Life through the Church*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1981.

Sherman, Robert, and Norman Fredman. *Handbook of Structured Techniques in Marriage and Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1986.

Welter, Paul. *Family Problems and Predicaments: How to Respond*. Wheaton, Ill.: Tyndale, 1977.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 30.

Развод и повторный брак

Уже подростком Джим хотел служить Богу. Его родители, преданные христиане и активные члены церкви, поддержали сыновнее призвание и помогли ему в меру сил с оплатой обучения и другими расходами на образование.

После окончания средней школы Джима зачислили в известный христианский колледж, где он специализировался на курсе коммуникации и занимался психологией в качестве второго предмета. Именно там он встретил Сью, и они поженились. Сью была родом из христианской семьи и с восторгом встретила перспективу стать пасторской женой. Молодожены говорили о миссионерском служении и спрашивали у Бога, будет ли Ему угодно их служение за границей. Оба имели музыкальное образование и пели вместе в христианской музыкальной группе; оба с нетерпением ожидали начала своего совместного служения.

С проблемами Джим столкнулся сразу же, как только приступил к учебе в семинарии. Академическая программа была нелегка; да и деньги приходилось экономить. Отношения с женой изменились, и все меньше времени оставалось для полового общения. Спустя год работы в страховой компании Сью заговорила о желании оставить работу, чтобы посвятить себя семье, но впереди у Джима было еще два года учебы в семинарии, так что эти мечты казались несбыточной фантазией.

Джиму до сих пор трудно говорить о том, что случилось впоследствии. Однажды вечером, вернувшись домой из библиотеки, он понял, что Сью уехала из их квартирки в университетском городке. В короткой и резкой фразе, выведенной рукой Сью на холодильнике, сообщалось, что она переехала к своему «другу», и ждет от него ребенка. «Не ищи меня, — писала она, — я не вернусь!»

Следующие несколько недель были для Джима сплошным кошмаром. Родители обеих сторон страдали не меньше, но вскоре стало ясно, что Сью и не думает возвращаться к мужу. Сил заниматься как следует у Джима не было, и его успеваемость резко снизилась. Друзья Джима, факультетский куратор и пастор старались поддержать его, но он все глубже уходил в депрессию. Он чувствовал себя отверженным, преданным, виноватым, неудачником. Джим сердился на Сью, на себя и даже на Бога. Его карьере, казалось, пришел конец; он хорошо знал, что в его деноминации разведенных на служение не рукополагают.

Джим все еще учится в семинарии, но к учебе он охладел. Готовясь к «какому-нибудь служению», Джим задается вопросом, найдется ли ему хоть где-нибудь место. Он не уверен, разрешает ли Священное Писание повторный брак для людей, подобных ему. Да и сможет ли он довериться женщине еще раз? И какая женщина пойдет за человека, чей брак так быстро развалился?

Развод всегда труден. Даже в том случае, когда пара соглашается расторгнуть брак, разделить всегда непросто. Вина, гнев, негодование, страх и разочарование нередко господствуют в мыслях разведенного человека. Нередко человек страдает от одиночества, смятения, чувств неполноценности, беззащитности, отторжения и навязчивых мыслей о том, кто виноват. Если развод касается детей, то страданий еще больше. Чуткие родители, видя, как страдают невинные молодые люди оттого, что семья разрывается на части, очень переживают. Кем-то сказано, что победителей в разводе не бывает. Каждый в этой ситуации теряет нечто: пара, их дети, их родители и общество в целом.

Известно, что развод стал обычным явлением, особенно в Соединенных Штатах Америки, Канаде и Западной Европе. Телевизионные пьесы, мыльные оперы и голливудские фильмы нередко отвергают представление о браке как о пожизненном обязательстве пары друг перед другом. Развод изображается как путь к долгожданной свободе или удобный предлог уклониться от трудностей брака. Миллионы людей, включая христиан, могут не

одобрять этих представлений, но все же мы привыкли принимать вероломство, непорядочность и развод за норму жизни множества людей в нашем обществе.

В проповедях, интеллектуальных дебатах и на симпозиумах по нормализации психического состояния разведенных люди могут искренне заниматься решением этой проблемы, но унять боль, которая столь часто сопровождает разбитый брак, почти не удастся. «Проводя семинар по преодолению последствий развода, — говорит пастор–душепопечитель одной крупной церкви на Среднем Западе, — я всякий раз убеждаюсь, что люди не умеют слушать молча; многие из них плачут!»

Библия и развод

Трудности брака и боль развода заставляют некоторых сострадательных христиан приводить иные толкования, смещать акценты и преуменьшать роль библейского учения, представляя развод и повторный брак предприятием более легким и приемлемым с богословской точки зрения. Однако пренебрежение библейским учением или преуменьшение его роли не назовешь состраданием; и толку от такого сострадания мало. Мудрым христианским душепопечителям надлежит иметь ясное понимание библейского учения о разводе и повторном браке.

Прискорбно, что сами библейские ученые разделились во мнении на этот счет. Большинство авторов согласны с одной из четырех позиций¹⁵⁰¹, причем по каждой из них приводят сильные аргументы. Одни авторы считают, что брак на библейском основании должен заключаться на всю жизнь, развод всегда запрещен, а повторный брак — всегда прелюбодеяние¹⁵⁰². Другие находят законные библейские основания для развода и, следовательно, считают разрешенным и повторный брак¹⁵⁰³. Еще одна группа авторов утверждает, что при некоторых обстоятельствах проблемы, возникающие в супружестве, без развода неразрешимы. Развод в подобных условиях необходим в интересах душевного, эмоционального и физического здоровья одного из супругов (или их детей). Этот вывод базируется скорее на основных библейских принципах, чем на определенном библейском учении¹⁵⁰⁴. И, наконец, есть точка зрения, которой придерживаются главным образом римско–католические авторы. Согласно этой точке зрения, предусмотрено обращение к суду церкви, который может дать (или не дать) разрешение на расторжение брака и обосновать (или не обосновать) необходимость повторного брака¹⁵⁰⁵.

1. Ветхозаветное учение. Брак в Библии ясно и недвусмысленно представлен как нерушимый союз между мужем и женой¹⁵⁰⁶. Таков неизменный Божий идеал, но после грехопадения люди перестали соответствовать этому совершенному образцу. И Библия признает этот факт; вот почему во Второзаконии (24:1–4) вкратце излагаются принципы, учитывающие практику развода, который допускается Богом, но никогда не вменяется и не поощряется.

1501 Эти категории предложены в полезной статье: Cyril J. Barber, "Marriage, Divorce, and Remarriage: A Review of the Relevant Religious Literature, 1973–1983", *Journal of Psychology and Theology* 12 (Fall 1984): 170–177.

1502 Этой точки зрения придерживается Ланей; см.: J. Carl Laney, *The Divorce Myth* (Minneapolis: Bethany House, 1981).

1503 См. об этом, напр.: Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1980); and Lawrence O. Richards, *Remarriage: Healing Gift from God* (Waco, Tex.: Word, 1981).

1504 См. напр.: E. E. Joiner, *A Christian Considers Divorce and Remarriage* (Nashville: Broadman, 1983).

1505 J. P. Zwack, *Annulment: Your Chance to Remarry within the Catholic Church* (New York: Harper & Row, 1983).

1506 Быт. 2:18–25; Мф. 19:5; Мк. 10:2–12; 1 Кор. 7:39.

Согласно Ветхому Завету, развод должен быть законным (с оформлением письменного документа), постоянным и допустимым лишь в том случае, когда дело идет о «нечистоте».

Прискорбно, что смысл этого понятия стал предметом для дебатов. Одни отстаивают мнение, согласно которому этим понятием обозначали любое неуместное поведение; другие ограничивают объем этого понятия, доказывая, что нечистота означала только супружескую неверность. Иисус, по всей видимости, придерживается последнего мнения¹⁵⁰⁷.

2. Учение Иисуса. В Новом Завете говорится, что Иисус, подтверждая нерушимость, присущую природе брака, указывает на то, что Бог допускает развод только по причине человеческой греховности (идеал же Божий не таков). Он заявляет, что половая распущенность является единственным законным основанием для развода; ясно и недвусмысленно учит: кто разводится с женой не из-за прелюбодеяния и женится на другой, прелюбодействует (мало того, и женившийся на разведенной тоже прелюбодействует)¹⁵⁰⁸.

Подобно иудейским вождям, которые также подвергали сомнению смысл понятия «нечистота», некоторые современные богословы дебатировали о смысле выражения «кроме вины любодеяния» (см.: Мф. 5:32 и 19:9). Понятие «любодеяние» («прелюбодеяние») передается в исконном смысле греческим словом *porneia*, иначе говоря — любое внебрачное половое общение. Внебрачный секс попирает закон одной плоти, лежащий в основе библейского брака.

Но даже в случае супружеской неверности развод не вменяется, а только допускается. Альтернативой ему выступают прощение и примирение. И все же, если развод отвечает библейским требованиям, то, по мнению многих евангельских богословов, невиновная сторона может вступить в повторный брак.

3. Учение Павла. Отвечая на вопрос коринфян, апостол повторяет учение Христа, после чего указывает на второе допустимое основание для развода: когда неверующий спутник жизни хочет развестись¹⁵⁰⁹. Тот же самый стих касается и религиозной несовместимости, когда в браке состоят верующий и неверующий. Этот неравный в религиозном отношении брак не следует расторгать разводом (если неверующий не бросает семью на произвол судьбы), хотя религиозные различия могут порождать напряженность в доме. Оставаясь женатым, верующий человек освящает брак, как пишет Павел, и со временем неверующий может стать христианином.

4. Учение о повторном браке. Противоречия, связанные с проблемой развода, в иудейских кругах, по крайней мере до явления Христа, касались прежде всего оснований для развода. В иудейском обществе всегда находились люди, которые не подвергали никаким сомнениям права на повторный брак после развода. В отличие от этого современная евангельская дискуссия сосредоточена на вопросе о повторном браке.

Одна группа авторов утверждает:

Втор. 24:2 свидетельствует о том, что развод расторгает брак и дает право вступить в повторный брак. Этим повторный брак не вменяется, но предоставляется право на повторный брак, если одна из сторон пожелает того.

Исключающие оговорки из Мф. 5:32 и Мф. 19:9 недвусмысленно указывают, что там, где один из партнеров по браку виновен в прелюбодеянии (*porneia*) и развод совершается на этом основании, невиновная сторона имеет право вступить в повторный брак. Иисус, по всей видимости, учит здесь, что подобно тому как развод

1507 Мф. 5:31,32; 19:3–9.

1508 Мф. 19:9; Лк. 16:18.

1509 1 Кор. 7:15.

расторгает брачный контракт, так и неисправимая половая распущенность расторгает брачный завет, предоставляя тем самым невинной стороне возможность вступить в повторный брак. Иисус не узаконивает повторного брака. Однако, и это становится ясно из Мф. 19:9, Он исходит из того, что повторный брак возможен.

Согласно 1 Кор. 7:15, «если же неверующий хочет развестись, пусть разводится; брат или сестра в таких случаях не связаны». И снова повторный брак не вменяется, а допускается¹⁵¹⁰.

Но и в том случае, когда повторный брак допускается, пользоваться этим разрешением не всегда мудро. Павел призывал безбрачных (сюда можно включить и разведенных) оставаться в этом состоянии¹⁵¹¹, и многие согласятся с современным автором, который приводит несколько причин, побуждающих человека воздержаться от повторного брака¹⁵¹². Если прошлые проблемы не были разрешены, если человек не имеет ясных понятий о повторном браке, если у него нет сильного желания заключить повторный брак, то лучше оставаться безбрачным.

5. Обобщенное учение. Большинство евангельских христиан согласятся с тем, что Бог предопределил брак в качестве нерушимого и единственного в своем роде союза мужчины и женщины, находящихся в его рамках полное половое удовлетворение. Развод нигде в Священном Писании не вменяется и не поощряется.

Развод допустим лишь в двух случаях. Во-первых, когда партнер по браку, виновный в половой распущенности, не желает раскаяться и хранить супружескую верность невинной стороне в будущем¹⁵¹³. Во-вторых, когда один из супругов является неверующим, злонамеренно и постоянно изменяющим верующему партнеру¹⁵¹⁴.

«Никому из христиан не пристало воинственно и бескомпромиссно стремиться к избавлению от брачных уз», — писал Чарлз Суиндолл. Но бывает, что «в некоторых чрезвычайных обстоятельствах, помимо желаний и усилий преданного супруга, брачные узы распадаются, и никакие человеческие способности уже не в силах восстановить их». Тогда Бог милостью Своей и по «Божественной уступке человеческой слабости» допускает развод. По мнению множества евангельских богословов, христианин, который пошел на развод, вправе и волен заключить повторный брак «в Господе», если он пытался примириться с противной стороной, но не преуспел в этом и расторг брак, руководствуясь библейскими принципами¹⁵¹⁵.

6. Три мучительных вопроса. Здесь уместно привести три дополнительных толкования. Во-первых, в Библии ничего не говорится о разводе двух неверующих. Очевидно, что это предприятие нежелательно, ибо оно попирает закон Божий об одной плоти и нередко сопровождается прелюбодеянием, являющимся греховным всегда, независимо от убеждений и верований человека. И все же никаких определенных божественных принципов для развода неверующих нет. Многие согласятся с тем, что человек, который женился и

1510 "Marriage and Divorce: A Study by Evangelical Free Church Pastors", paper, 1980.

1511 1 Кор. 7:8, 32–38.

1512 D. Hocking, *Marrying Again: A Guide for Christians* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1983), 29–34.

1513 Мф. 19:9.

1514 1 Кор. 7:15.

1515 См.: Charles R. Swindoll, *Strike the Original Match* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980), 147, 148; and John R. W Stott, *Divorce* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1978).

развелся до обращения в христианство, может вступить в повторный брак после этого обращения¹⁵¹⁶.

Во-вторых, следует особо указать на роль прощения. Бог ненавидит развод¹⁵¹⁷ и запрещает прелюбодеяние¹⁵¹⁸, но все эти грехи нельзя назвать непрощительными. Бог прощает и ожидает, что Его последователи будут поступать так же¹⁵¹⁹. Неправильно (и, несомненно, греховно), если христиане обращаются с разведенными как с людьми второго сорта, запрещают им участвовать в общественном богослужении или не дают им занимать руководящие должности¹⁵²⁰. Если грех прощен, не надо цепляться за прошлое. Наоборот, надо изо всех сил стараться вести чистый и свободный от греха образ жизни¹⁵²¹.

В-третьих, во всем этом, кажется, нет ни слова о тех браках, где супруги, хотя и верны друг другу, не оставляют друг друга, но допускают в своих семьях жестокость, физическое и психическое насилие, отклоняющиеся формы полового поведения (включая принудительный инцест), сквернословие, неспособность удовлетворить материальные потребности семьи, алкоголизм, запрет другим членам семьи участвовать в богослужении и множество других губительных проявлений. Эмоциональные и физические страдания, наряду со страхом и душевными пытками, которые возникают при этом, могут уподобить дом скорее аду, чем небесам. Некоторые супруги пробуют защитить себя и своих детей, считая, что оставаться в браке и семье, где есть насилие, все же лучше, чем пытаться выжить, растя и воспитывая детей в одиночку в этом враждебном мире. Но нередко наступает такое время, когда жертва вынужденно реагирует ответным насилием или решает расторгнуть супружеские отношения. Оправдан ли развод в подобных обстоятельствах?

И здесь Священное Писание, похоже, хранит молчание, а богословы не могут прийти к определенным выводам. Мало найдется тех, кто будет убеждать жертву насилия молча сидеть сложа руки. Кротость в отношении физического и психического насилия, по всей видимости, не является ни добродетелью, ни признаком душевного здоровья. Насильник болен в душевном и духовном отношении. Он (или она) согрешает и, хотя подобное согрешение следует прощать, потворствовать ему не следует; не следует проявлять пассивности; не следует молчать и не следует давать в обиду других членов семьи.

Само по себе насилие не является библейски обоснованной причиной развода (хотя некоторые разводы происходят именно по этой причине). Библия препятствует разделению

¹⁵¹⁶ Это верно, в особенности в том случае, когда новообращенный пытается примириться в первом браке в свете новых отношений с Христом.

¹⁵¹⁷ Мф. 2:16.

¹⁵¹⁸ Исх. 20:14; Мф. 5:27,28.

¹⁵¹⁹ Ин. 1:9; Мф. 6:14,15.

¹⁵²⁰ В 1 Тим. 3:2, 12 (и в других стихах) читаем, что руководитель церкви («епископ») должен быть «одной жены муж». Библейские ученые по-разному интерпретируют это место. Большинство согласно с тем, что это положение не предлагает ограничиваться женатыми руководителями. Некоторые доказывают, что вступивших в повторный брак людей отстраняли от руководства даже в том случае, если их повторный брак был заключен после смерти первой жены. Повторный брак при таких обстоятельствах не запрещен в другом месте, а в 1 Тим. 5:14 это поощряется. Вот почему человек, вступивший в повторный брак после смерти жены, мог занимать руководящий пост в церкви. Как мы убедились, при определенных обстоятельствах развод и повторный брак верующих людей, по всей видимости, допускались.

Конечно, повторно женатые при этом не теряли руководящих позиций. Я склонен согласиться с теми комментаторами, которые делают вывод, что фраза «одной жены муж» указывает на то, что руководитель церкви должен быть верным и преданным христианским супругом. По-видимому, сюда можно включить и тех подлинно верующих, которые вступили в повторный брак после развода.

¹⁵²¹ Рим. 6:1,2; 12:1,2; 13:14; 1 Пет. 2:11.

брака, но признает, что такое в жизни бывает¹⁵²². Во многих случаях может понадобиться временное разобщение сторон в интересах физического, душевного и духовного благополучия партнера по браку и членов семьи, терпящих насилие. Иногда в результате подобного разобщения тяжелый, неуправляемый, своенравный и жестокий человек приходит к раскаянию и тогда возможно примирение¹⁵²³.

Причины развода

Нет одной причины для развода. Всякий брак уникален, и всякий развод возникает в результате уникальной комбинации причин и обстоятельств. В предыдущих главах мы рассмотрели некоторые из причин супружеских проблем¹⁵²⁴. Когда эти проблемы не находят соответствующего решения, вероятность развода повышается. Добавим также, что нижеследующие факторы иногда вынуждают одного или обоих партнеров расторгнуть брак. Начнем анализ с двух библейски обоснованных причин развода.

1. Супружеская неверность. Неверность считается наиболее распространенным подрывным фактором, действующим в семьях, наиболее губительным и повсеместно принятым оправданием развода¹⁵²⁵. Согласно научной оценке, супружеская неверность имеет место по крайней мере в семи из десяти браков, хотя чаще всего неверность бывает непродолжительной по времени, а иногда единичным фактом, причем возникшим спонтанно. Даже в том случае, когда виновная сторона кается и обсуждает с невиновной стороной свой грех, браку, несомненно, наносится ущерб¹⁵²⁶.

Как мы уже говорили, Иисус указал на супружескую неверность как на законную причину для развода. Несмотря на то что обе стороны так или иначе вносят свой вклад в прелюбодеяние, преступление совершается одним из партнеров. Согласно высказыванию одного богослова, подобное прелюбодеяние «прерывает или расторгает брачный союз в очах Божьих... Если все это соответствует истине, то другой партнер при получении развода в прелюбодеянии не обвиняется»¹⁵²⁷.

Хотя развод в этих обстоятельствах имеет библейское обоснование, следует предпочесть прощение и примирение. Это трудно, поскольку невиновная сторона нередко чувствует себя преданной, отверженной и оскорбленной. После супружеской измены становится труднее убедить себя в том, что партнеру, неверному в прошлом, можно доверять в будущем. Нередко появляются гнев, ощущение незащитности и комплекс неполноценности. Вместе с тем, разделение и развод бывают еще мучительнее. Верующий человек знает, что все возможно с Богом, даже исцеление и дальнейшее развитие супружеских отношений, расторгнутых неверностью.

2. Отделение. К словам Моисея и Иисуса Христа Павел в качестве второго законного основания для развода добавил отделение одного из брачных партнеров. Когда отделяется неверующий, верующий может расторгнуть брак.

Но как быть в том случае, когда семью покидает человек верующий? Новозаветное греческое слово, обозначающее «оставить мужа или жену»^{*1528} (*koridzetai*), используется тринадцать раз^{**1529} и ни разу не подразумевает развода. Речь идет о разлуке или

1522 1 Кор. 7:5,10,¹¹.

1523 См.: Barber, "Marriage, Divorce, and Remarriage", 175.

1524 См. особенно главы 27 и 29.

1525 Frank S. Pittman III, *Turning Points: Treating Families in Transition and Crisis* (New York: Norton, 1987), chap. 7, "Infidelity: The Secret Insanity".

1526 Ibid.

1527 Stanley A. Ellison, *Divorce and Remarriage in the Church* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977), 52.

1528 В русском синодальном переводе Библии — «развестись».

1529 В английском переводе Библии.

отделении. Если отделившийся брачный партнер прелюбодействует или покидает вторую половину и семью надолго и вероятность примирения становится минимальной, то, как пишет Стэнли Эллисон, «развод возникает *де факто*, независимо от того, идут на это сознательно или так же сознательно предоставляют его... Хотя Бог всегда желает примирения супругов, там, где это невозможно из-за упрямства партнера, не признавать разрыва супружеских отношений бесполезно. В этом смысле отделение превращается в развод»¹⁵³⁰.

3. Усиление несовместимости. Не прошло и месяца после бурного романа, как пара поженилась и вскоре столкнулась с проблемами. Ему нравилось водить яхту — у нее же на яхте возникали ужасные приступы морской болезни. Ей нравилось общаться с другими парами — он же хотел быть только с ней. Ему нравились половые сношения под утро — она предпочитала вечером. На пике их отношения воистину были счастливым временем, исполненным радостью, но шли месяцы, и споров, разногласий и недоразумений становилось все больше и больше. Душепопечитель расценил ухудшение отношений этой пары как признак нарастающей несовместимости. Каждый хотел сохранить этот брак, но у них почти ничего общего не было, так что в конце концов они решили развестись¹⁵³¹.

Хотя никаких библейских оснований для разделений подобного типа нет, множество супружеских пар доходит до точки, пресытившись по горло своими унылыми, бесплодными и, по всей видимости, ненужными связями. В последние годы резко возросло число лиц, подавших на развод после десяти, двадцати и более лет, проведенных в браке¹⁵³². Возможно, некоторые из этих лиц, ожидая, пока дети вырастут, тянули с разводом, несмотря на несовместимость.

4. Социальные санкции. Недавние изменения в социальных установках и ценностях сделали развод более легким и приемлемым. Юридические препоны начали отвергаться, средства массовой информации стали проявлять большую благосклонность в отношении супружеской неверности, определенные научные круги и феминизм начали все больше подстрекать к разводу, церковь — все больше уступать и множество людей — все меньше считаться со святостью и нерушимостью брака. Единобрачие, может быть, снова становится модным¹⁵³³, но некоторые люди придерживаются мнения, что самореализация, карьера и личные достижения — вот главные цели в жизни, а все остальное, включая супружескую преданность, — на втором месте. Эти социальные установки, действующие вместе, превращают развод в практически осуществимый выбор, когда возникают супружеские проблемы.

5. Инфантильные установки. Иногда на развод идут под влиянием инфантильных установок одного или обоих партнеров по браку. Дать определение инфантильности нелегко, но сюда, несомненно, входит нежелание брать на себя ответственность и исполнять долг, желание доминировать, безразличие к потребностям или интересам ближних, а также эгоцентрическое мировоззрение, направленное на удовлетворение собственных желаний и защиту собственных прав. Установки, подобные этим, возбуждают конфликты и не дают возможности решать проблемы и воздерживаться от развода.

Хорошие отношения строятся на основании преданности, постоянства, чуткости, навыков общения и готовности прощать. Эти признаки духовной зрелости характеризуют зрелую личность. У некоторых людей они так никогда и не развиваются. Вот почему их браки непостоянны.

¹⁵³⁰ Ibid., 57, 58.

¹⁵³¹ Arnold A. Lazrus, "Divorce Counseling or Marriage Therapy? A Therapeutic Option", *Journal of Marital and Family Therapy*! (January 1981): 15–22.

¹⁵³² H. A. Gliberman, "Why So Many Marriages Fail", *U.S. News & World Report*, 20 July 1981, 53–55.

¹⁵³³ Это, может быть, частично объясняется страхом ВИЧ-инфицирования; см.: Anthony Astrachan, "The Joys of Monogamy", *Bottom Line Personal* 8 (30 November 1987): 7, 8.

6. Актуальные стрессы. Почти всякий достаточно серьезный или хронический стресс способен породить сильную напряженность в супружеских отношениях; , в свою очередь, отдаляет супругов друг от друга и/или заставляет подумывать о разводе. Трудоголизм, физическое или психическое насилие, хронические финансовые трудности, скука, алкоголизм и наркотическая зависимость одного из партнеров по браку, эмоциональная нестабильность в среднем возрасте, консерватизм (негибкость) и затаенная злоба, негодование и обиды, которое могут накапливаться годами, — все это ведет к разводу, особенно в том случае, если супруги наблюдали развал супружеских отношений своих родителей, иногда на основании аналогичных причин. Трудно разводиться первым в семье; когда же рвутся супружеские узы и в других семьях, сопротивление разводам после этого, когда возникают стрессы, уменьшается.

Последствия развода

Вечерами по вторникам в ресторане на севере Чикаго собирается небольшая группа мужчин и женщин средних лет, членов Организации анонимных разведенных (ОАР). «Мы приходим сюда, чтобы поделиться своими чувствами, — говорит женщина, состоящая членом ОАР уже три года. — Здесь не ищут сексуального партнера или нового спутника жизни. Бывает время, когда людям надо поделиться своей болью и тревогой без оглядки»¹⁵³⁴. Подобно большинству людей разведенных или разводящихся, члены ОАР знают, что расторжение брака может полностью расстроить жизнь, установившиеся стереотипы, лишит ощущения личного достоинства и безопасности. Развод способен нанести людям ущерб телесный, душевный и духовный. Нередко он приводит к эмоциональным расстройствам, иррациональным решениям и межличностным конфликтам. Разводятся двое, но от этого страдают дети, родители, другие члены семьи, коллеги, друзья, соседи и церковь.

Всякий развод уникален, хотя, по наблюдениям некоторых душепопечителей, имеются и общие сценарии, которые «исполняют» разводящиеся супруги. В большинстве случаев в решении покончить с браком один из супругов опережает другого. И когда вопрос о разводе, наконец, ставят ребром, один из супругов, услышав такую новость, начинает чувствовать себя беспомощным и угнетенным¹⁵³⁵. Хотя подобный сценарий наблюдается в ситуации разводов, он может «разыгрываться» также людьми, которые порывают с домом, покидают рабочее место, оставляют колледж или решают заменить соседей по дому.

В этом «предразводном» периоде¹⁵³⁶ отмечаются свои конфликтные отношения и нарушения адаптации, которые ведут прежде всего к эмоциональному разводу. Один из супругов (иногда именуемый инициатором) понимает, что их отношения развиваются по нисходящей, и начинает задаваться вопросом (сначала про себя), можно ли спасти брак. Иногда, не очень осознавая происходящее, инициатор начинает эмоционально отстраняться.

1534 Eric Zorn, "Divorce Group Shares Pain of Untying Knot", *Chicago Tribune*, 19 February 1988.

1535 Sarah Childs Grebe, "Mediation in Separation and Divorce", *Journal of Counseling and Development* 64 (February 1986): 379–382.

1536 Некоторые авторы пытались выделить в бракоразводном процессе несколько стадий; см., напр.: Constance Ahrons, "Divorce: Before, During, and After", in *Stress and the Family: Coping with Normative Transitions*, ed. Hamilton I. McCubbin and Charles R. Figley (New York: Brunner/Mazel, 1983), 1:102–115. Более подробную дискуссию о разводе с точки зрения «нормативного процесса» см.: Constance R. Ahrons and Roy H. Rodgers, *Divorced Families: A Multidisciplinary Developmental View* (New York: Norton, 1987). Я остановился на простой модели двух стадий (предразводный период и период судебной тяжбы), предложенной Стиллингом, см.: A. C. Styling "Divorce", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985): 318–322.

Начинается постепенный поиск ответов на вопросы, связанные с разводом: могу ли я пойти на это; как отреагируют на это дети и мой партнер по браку; если я останусь один, то найду ли себе кого-нибудь; как это отразится на моей карьере?

В предразводном периоде недовольство, страдание, отчаяние инициатора передается противной стороне по преимуществу неосознанно, то есть никакого упоминания о разделении может и не быть, поскольку инициатор все еще всесторонне обдумывает возникшую идею, да и не желает подстрекать противную сторону к спорам или возможному возмездию. Однако со временем сигналы с его стороны становятся более открытыми, недовольство выражается смелее; иногда инициатор старается спровоцировать противную сторону первым огласить вердикт о расторжении брака. Однако о разрыве чаще объявляет сам инициатор. Противная сторона, услышав подобную новость, испытывает шок и получает глубокую душевную травму; инициатор же имел достаточно времени, чтобы всесторонне продумать ситуацию разделения и найти определенную безопасную нишу в другом месте¹⁵³⁷.

Иногда разводящаяся пара обращается за помощью к душепопечителю именно в этот период, но часто перед этим один или оба супруга уже решают, что толку от душепопечения не будет и брак уже развалился. Предразводный период нередко оказывается таким напряженным, что оставляет неизгладимые следы в душе в виде тоски, тревоги, чувства неполноценности, гнева, вины и неуверенности в себе, и особенно в партнере, который хочет примириться¹⁵³⁸.

Затем наступает период тяжбы — время, когда супруги могут стать врагами; при этом каждая из сторон старается отсудить себе лучшее с помощью адвокатов. В этот период могут отмечаться конфликтность, недоверчивость, тревожность, неуверенность в себе, вспышки гнева и большие траты. Каждый из партнеров может брать какую-то часть вины в расторжении брака на себя, но чаще в этом винят и порицают не себя, а своего партнера. Постепенно меняются мыслительные установки: «я — человек женатый (замужем)» на «я развожусь». Чтобы все улеглось, нужно какое-то время.

Подобно членам ОАР, о которых говорилось выше, один опытный душепопечитель пишет, что развод «является ужасным потрясением, которое следует пережить, но что еще ужаснее — это потрясение должны перенести дети». Процесс развода, прибавляет он, в лучшем случае неприятен. «Чаще же развод — это настоящее горе для всей семьи. Развод обычно тяжело переживают родственники и тревожно — друзья. Возможно, развод является более травмирующим событием, чем смерть в семье, поскольку разлучает членов семьи, а не сводит их вместе. Какой еще семейный кризис производит такие глубокие и глобальные перемены в стольких душах?»¹⁵³⁹

Развод почти всегда повергает в печаль, горе, скорбь. Горестный период включает скорбь положительную (по добрым и счастливым временам в супружестве), скорбь отрицательную (от смятения и жалости к себе) и скорбь конструктивную (осколки пытаются склеить, постепенно адаптируясь к запросам жизни и обретая навыки существования без спутника жизни)¹⁵⁴⁰.

Но время течет, и начинается период роста. Здесь люди лицом к лицу сталкиваются с реальностью нового статуса; находят время для размышлений, чтения Библии и молитв; заводят новых друзей; сознательно противятся тенденции винить себя или других; не допускают жалости к себе; и ищут Божьего водительства в реалистическом планировании жизни.

1537 Данный процесс более подробно освещен: Diane Vaughn, *Uncoupling: Turning Points in Intimate Relationships* (Fair Lawn, N. J.: Oxford University Press, 1987).

1538 Styling, "Divorce", 320.

1539 Pittman, *Turning Points*, 129, 130.

1540 Jim Smoke, *Growing through Divorce* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1976), 18, 19.

На каждой из этих стадий душепопечитель может наблюдать эмоциональные, поведенческие, социальные и духовные последствия развода.

1. Эмоциональные последствия. Как мы уже убедились, развод сопровождается почти полным спектром эмоциональных реакций, включая тревогу, чувство вины, страх, печаль, депрессию (иногда сопровождаемую мыслями о самоубийстве), гнев, горе и фрустрацию. Большинство супружеских пар, проходя процедуру развода, переживают фазу незащитности, смятения и нерешительности; вместе с тем иногда отмечаются периоды сверхнастороженности, словно должна произойти еще какая-то неприятность. Переносить состояние хронической напряженности и сверхнастороженности человеческий организм, конечно, не может; в результате нередко развиваются так называемые психосоматические болезни.

Развод означает утрату любви и разрыв связей. Вот почему правомерно считать развод горестной реакцией со всеми присущими ей эмоциями, сопряженными с переживаниями скорби. Подобно всем горестным реакциям, страдания усиливаются в Рождество, праздник Благодарения, годовщину памятных событий и другие знаменательные даты.

2. Поведенческие последствия. Развод влияет не только на эмоциональное восприятие мира, но и на поведение. Питание, оплата счетов, решение повседневных проблем, работа по дому и другая привычная деятельность должна продолжиться, но уже без друга или подруги жизни. Если есть дети, то разведенный человек должен адаптироваться к роли одинокого родителя (живущего вдали от своих детей или воспитывающего детей в условиях одиночества). Нередко разведенному родителю приходится справляться с поведенческими, учебными и эмоциональными последствиями развода у детей¹⁵⁴¹. Часто страдает и профессиональная деятельность человека, озабоченного такого рода проблемами. Страдают качество и производительность труда, снижается его эффективность; иногда появляется склонность к несчастным случаям.

3. Социальные последствия. Воистину, развод не бывает индивидуальным делом¹⁵⁴². Когда распадается брак, страдает не только пара, но также:

- члены семьи, включая детей (особенно мальчиков)¹⁵⁴³, родители и другие родственники, у которых встречается широкий диапазон реакций: от шока, отторжения, гнева и страха до поддержки и ободрения;

- союзники типа личных друзей, душепопечителей, некоторых братьев по вере из церкви, и коллег, и благосклонных родственников, которые ободряют, но иногда и усугубляют сложившуюся ситуацию своими советами и мнениями;

- критики (одни из них в церкви, другие в семье), которые не одобряют, укоряют, обвиняют, а иногда и осуждают;

- женатые друзья, часть из которых ощущает угрозу, а многие не знают, как вести себя в присутствии недавно разведенного человека;

¹⁵⁴¹ Эти перемены наиболее часто обсуждаются в специальной литературе; см., напр.: Avis Brenner, *Helping Children Cope with Stress* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1984); J. W. Plunkett et al., "Perceptions of Quality of Life following Divorce: A Study of Children's Prognostic Thinking", *Psychiatry* 49 (1986): 1–12; or N. Long et al., "Self-Perceived and Independently Observed Competence of Young Adolescents as a Function of Parental Marital Conflict and Recent Divorce", *Journal of Abnormal Child Psychology* 15 (1987): 15–27.

¹⁵⁴² H. S. Vigeveno and Anne Claire, *No One Gets Divorced Alone* (Ventura, Calif.: Regal, 1987).

¹⁵⁴³ В одном сообщении сказано, что мальчики, в общем, страдают от развода больше девочек, особенно если контакт с отцами ограничен; см.: James Buie, "Divorce Hurts Boys More, Studies Show", *APA Monitor* 18 (January 1988): 32.

- другие одинокие люди, одни из которых (большей частью) выказывают чуткость и понимание, другие (меньшинство) критикуют, а третьи могут оказаться будущими возлюбленными.

Разведенные люди нередко тягостятся одиночеством, незащищенностью, мыслями о том, надо ли им встречаться с кем-нибудь и вступать в повторный брак, и беспокойством по поводу уверенности в себе. Большой частью им приходится страдать от проблем секса и самоконтроля. Бывает и так, что разведенные продолжают относиться к окружающим по-прежнему, вступают в повторный брак в аналогичных обстоятельствах, повторяют одни и те же ошибки и переживают второй развод. Но чаще проблем катастрофического первого брака в последующем браке избегают¹⁵⁴⁴, хотя размышляют об этом разведенные люди редко. Не преуспев в первом браке, они опасаются начинать все сначала.

4. Духовные последствия. Каким образом все это влияет на духовную жизнь христианина? Как и в случае любого кризиса, одни разведенные приближаются к Христу, чтобы иметь силу и руководство. Другие сердятся на Бога и духовно восстают, особенно в том случае, если церковь отвергает и осуждает их. Чаще всего, по всей видимости, отмечается духовное охлаждение. Богослужение становится для них все менее значимым, молитвенная посвященность с исследованием Библии встречается все реже, а в гуще непреходящих тягот наблюдается постепенный отход от духовных устремлений и духовной деятельности.

Душепопечение при разводе

Христианское супружеское душепопечение ставит перед собой цель сохранить брак подопечных, помочь парам в созидании более ровных, приносящих удовлетворение, достойных супружеских отношений, в центре которых — Христос. Подобное душепопечение бывает особенно трудным, но и особенно благодарным, если завершается успехом и исцелением брака.

Особенно трудно работать с теми парами, которые решили расторгнуть брак и отказываются примириться. Тем не менее именно эти люди нуждаются в супружеском душепопечении; они-то и представляются главной целью христианского душепопечения. При этом душепопечитель старается помочь отдельным лицам или парам расторгнуть брак так, чтобы это соответствовало библейскому учению; причинило как можно меньше боли или ущерба разводящимся и близким, в том числе их детям; и давало возможность максимального духовного роста и развития новых отношений.

1. Разберитесь с собственными установками. Бракоразводное душепопечение не бывает легким. Если вы чувствуете себя расстроенным, опечаленным, сердитым или выступаете противником развода, то вряд ли у вас получится внимательно слушать, постигать своих подопечных, уходя от осуждения их и не впадая в искушение принять сторону одного из них.

Мудрый помощник найдет время поразмыслить о собственных установках, касающихся развода вообще, разведенных де факто и пустившихся в бракоразводный процесс, в частности. Скажите, положив руку на сердце, сможете ли вы помочь людям расторгнуть брак с учетом библейских принципов? Что вы станете делать, если предполагаемый развод не будет иметь никакого библейского основания? Сможете ли вы прощать, поддерживать и помогать даже тем, кто пребывает в явном заблуждении? (Если же вы откажетесь от них, то где они получат прямые, откровенные ответы?) В качестве последователя Иисуса Христа, какова ваша ответственность перед людьми расстроенными, запутавшимися, раздраженными и депрессивными вследствие развала супружеских отношений? Никто не ответит на эти вопросы, кроме вас. Как перед Богом, всякий душепопечитель должен разобраться в

некоторых трудных вопросах прежде, чем он осознанно даст вовлечь себя в процесс трудного, жесткого, отнимающего массу времени, иногда тяжелейшего для него самого дела бракоразводного душепопечения.

2. Поставьте цели. В бракоразводном душепопечении определить цели и задачи не очень просто. Несомненно, прежде всего следует подумать о примирении разводящихся, а потом — о создании отношений, приносящих взаимное удовлетворение и прославляющих Христа; однако нередко пара не выражает желания мириться. Если это так, вы должны стремиться к логически обоснованному, сознательному, отвечающему требованиям обеих сторон разрешению проблем, несмотря на то что иногда подопечные не имеют никакого желания рассуждать логически. Один психолог поведал историю о паре разводящихся, которые поднимали на сеансах душепопечения такой шум, что ему не удавалось умирять их¹⁵⁴⁵. «Есть кое-что такое в разводе, что вам просто не понять, — объяснила ему разводящаяся супруга. — Вы стараетесь рассуждать так, что к вашим рассуждениям не придерешься; только вот развод не является ни культурным, ни логическим вопросом».

И все же не всякое бракоразводное душепопечение походит на это, так что можно поставить и исполнить множество задач, вытекающих из поставленных целей, и между ними в частности следующие:

- Помочь подопечным дать объективную оценку своей супружеской ситуации, включая и перспективу примирения;
- Обсудить библейское учение о разводе и повторном браке и помочь подопечным применить это учение в их собственной ситуации;
- Выяснить и обсудить ожидания подопечных и мотивы в отношении душепопечения, оценить, являются ли они 1) исполнимыми, 2) совместимыми с морально-нравственными стандартами самого душепопечителя и 3) цели, которые вы возьметесь помочь достичь вашим подопечным;
- Помочь парам исповедаться перед Богом и друг другом и изменить греховные установки и действия;
- Помочь, если это необходимо, найти компетентную юридическую помощь;
- Помочь в оформлении взаимоприемлемых соглашений относительно таких практических проблем, как раздел собственности, алименты, воспитание и поддержка детей;
- Поощрить разводящихся отказаться от мстительных или эгоцентрических способов общения;
- Помочь подопечным договориться о «легенде», объясняющей ситуацию развода детям (иногда для этого можно допустить на некоторые сеансы душепопечения детей)¹⁵⁴⁶;
- Призвать пару отказаться от унижения, обвинений и критики друг друга, особенно в присутствии детей;
- Помочь супругам понять последствия развода, которые отразятся на детях (включая и старших), и не манипулировать детьми, не вынуждать их вставать на сторону одного из супругов или передавать через них сообщения бывшему партнеру по браку;
- Помочь разводящимся (вместе, но чаще отдельно) справиться с эмоциями, сопровождающими бракоразводный процесс, в том числе с чувством отверженности¹⁵⁴⁷;
- Помочь приспособиться к жизни после развода;

1545 James L. Framo, "The Friendly Divorce", *Psychology Today* 11 (February 1978): 77.

1546 О некоторых из этих проблем см.: William V. Arnold, *When Your Parents Divorce* (Philadelphia: Westminster, 1980). Более обширно (с привлечением последних данных) это представлено: William F. Hodges, *Interventions for Children of Divorce: Custody, Access, and Psychotherapy* (New York: Wiley, 1986).

1547 См., напр.: Elizabeth Skoglund, *Growing through Rejection* (Wheaton, 111.: Tyndale, 1983).

- Призывать подопечных не останавливаться в духовном росте и налаживать общение с другими людьми, в том числе с членами церкви; а также посещать собрания групп разведенных христиан, где можно найти помощь, поддержку, дружбу и духовную пищу.

В отличие от подопечных семейно-брачного душепопечения, разводящиеся пары с меньшим желанием приходят на сеансы душепопечения вместе, особенно в том случае, если они приняли окончательное решение расторгнуть брак. И все же старайтесь подчеркнуть, что общие встречи могут быть весьма полезны, особенно когда встает необходимость принять решение о жизни после развода. Некоторые подопечные предпочитают проводить подобные переговоры в присутствии своих поверенных. Если дело обстоит так, скажите разводящимся, что вы готовы видеть всех. Если же они отказываются прийти вместе, работайте с каждым по отдельности или встречайтесь с тем из супругов, кто желает пройти курс душепопечения.

3. Решайте практические вопросы. Так как любой развод — это кризис, душепопечитель обязан поддержать разводящихся, подавая им необходимые советы и практическую помощь, в которой обычно нуждаются люди во время кризисов¹⁵⁴⁸. В дополнение при необходимости и при желании можно обсудить некоторые из нижеследующих практических проблем:

1) Преобладание разума над чувствами. Разрыв эмоциональных связей, даже тех, которые уже не являются дружескими, глубокими, сокровенными, дается трудно. Как мы отметили выше, гнев, тревога, фрустрация, депрессия и множество других чувств переполняют подопечных как раз тогда, когда их ждут меньше всего. Нередко отмечается эмоциональная нестабильность. Например, становится легко, потому что никто не может неволить тебя, но это такая легкость, за которую приходится расплачиваться глубоким чувством одиночества.

Большинству подопечных будет полезно признать и выразить свои эмоции, при этом пусть не жалеют усилий, чтобы перерасти стадию эмоционального самовыражения. Несколько правил могут помочь подопечным в этом. Призывайте их:

- Признавать наличие эмоций и необходимость выражать их откровенно по мере возникновения;

- Молить Бога, чтобы Он помог им избежать ненависти, гнева и горечи. В печальном и мудром прощальном письме своей администрации Ричард Никсон выразил глубокую мысль: «Люди, ненавидящие нас, победить нас не могут, пока мы не начнем ненавидеть их, пока наша ненависть сама не уничтожит нас». Как бы ты ни был уязвлен, твоя месть решить ничего не может;

- Прощать с Божьей помощью и молиться о тех, кто причиняет боль и несет разочарование;

- Сознательно избегать эмоциональных ловушек прошлого¹⁵⁴⁹. При этом следует бороться с искушениями делать необоснованные обобщения о себе и близких; лелеять нереалистические ожидания; высказывать пророчества (например, утверждение, что жизнь в дальнейшем окажется несчастной, становится установкой, которая, в свою очередь, сама может сделать жизнь несчастной); напрашиваться на неприятности (уходя в глухую оборону и всякий миг ожидая худшего); упиваться своими горестями; бесконечно винить близких (особенно спутника жизни); рваться к новым делам, искать новые места жительства и новые церковные общины в попытке начать новую жизнь; выживать, принимая участие в других (находя удовлетворение только в детях или достижениях других); и думать, что жизнь снова обретет смысл лишь во втором браке.

¹⁵⁴⁸ См.: Judson J. Swihart and Gerald C. Richardson, *Counseling in Times of Crisis* (Waco, Tex.: Word, 1987).

¹⁵⁴⁹ См.: Mel Krantzler, *Creative Divorce: A New Opportunity for Personal Growth* (New York: M. Evans and Co., 1974), 103–116.

Чувство нередко следует за мыслью; если изменить мысли, можно изменить и чувства. Ваши подопечные должны разумом и логикой принять то, что изменить невозможно (в случае развода), а затем научите их не попадать в порочный круг мыслей, порождающих болезненные чувства.

2) Примириение. До недавнего времени, разводящиеся пары почти всегда обращались к душепопечителям за помощью в разрешении таких практических проблем, как попечение о детях, раздел собственности, алименты и вопросы налогообложения. В последние пятнадцать лет, однако, примирительное душепопечение стало динамично развивающейся специализацией в рамках общего душепопечения; им стали заниматься и лица, разбирающиеся в юридических проблемах, но не являющиеся профессиональными юристами¹⁵⁵⁰.

Примирическое душепопечение избегает воинственных, конфронтационных подходов. Основанием его является кооперация в разрешении споров. Эта система ориентируется на удовлетворение потребностей обеих сторон и ресурсы, необходимые для поддержки. Прошлые поведение не осуждается, но запрещен и обмен взаимными любезностями. Примирическое душепопечение учит ладить друг с другом, не вспоминая прошлых обид¹⁵⁵¹. По сути дела это является одной из задач всякого бракоразводного душепопечения, однако, если вам недостает специальных познаний и навыков, вы можете направить разводящихся к более компетентному и беспристрастному человеку, способному сыграть роль примирителя лучше вас.

Но даже в том случае, когда речь заходит о привлечении посредника—неюриста, разводящимся парам нередко бывает необходима помощь душепопечителя. Душепопечители не всегда могут подсказать, как следует выбрать и оценить поверенного (адвоката), хотя со временем наиболее искусные становятся известны. Обращайте внимание подопечных на тщательный выбор адвокатов в суде, нанимая лишь того, кто специализируется на бракоразводных процессах; учите не подписывать никаких бумаг, не посоветовавшись прежде со своим поверенным. Лучше выбрать компетентных христианских душепопечителей, если такая возможность имеется. Эти люди, по всей видимости, будут ценить нерушимость брака и не станут подстрекать разводящихся супругов к враждебным действиям.

3) Адаптация к новой действительности. В результате развода человек снова становится безбрачным. Он теперь снова один, нередко это родитель без друга (или подруги) жизни; теперь он носитель ярлыка — «разведенный».

В этой ситуации очень просто обращаться мысленно к лучшим временам в прошлом и тревожиться о будущей жизни. Разведенный человек может задаваться вопросами: «Как меня примут в церкви?», «Как мне вписаться в общество?»

Призовите подопечных обсудить чувство незащитности и снова рассмотреть жизнь с точки зрения одинокого человека. Многим нужно помочь избавиться от комплекса неполноценности, научиться принимать себя, поскольку Бог принимает их¹⁵⁵². Напоминайте

¹⁵⁵⁰ Хороший обзор по вопросу посредничества см.: Grebe, "Mediation in Separation and Divorce"; Sarah C. Grebe, ed., *Divorce and Family Mediation* (Rockville, Md.: Aspen, 1985); Craig A. Everett, ed., *Divorce Mediation: Perspectives on the Field* (New York: Haworth, 1985); Jay Folberg and Ann Milne, *Divorce Mediation* (New York: Guilford, 1988); D. T. Saposnek, *Mediating Child Custody Disputes* (San Francisco: Jossey-Bass, 1983); J. Pearson and N. Thoennes, "Mediation and Divorce: The Benefits Outweigh the Costs", *Family Advocate* 4 (1982): 26–32.

¹⁵⁵¹ Grebe, "Mediation in Separation and Divorce", 380.

¹⁵⁵² См. гл. 21, а также: David E. Carlson, *Counseling and Self-Esteem* (Waco, Tex.: Word, 1988).

своим подопечным, что не легко изменить свою индивидуальность, усвоить и принять новый свой образ, что на все это нужно какое-то время.

4) Установление новых связей. После развода бывает особенно трудно формировать новые отношения. Искать новых друзей можно, но следует также пересмотреть отношения с прежним спутником жизни, детьми, старыми друзьями, родственниками и членами церкви.

Пересмотр отношений с прежним спутником жизни. Когда у пары общее супружеское ложе, общие цели, радости, искушения и упования, разделяться бывает трудно; и затем трудно бывает наблюдать, как твой прежний спутник жизни заключает повторный брак; трудно выступать в роли основного объекта для нападков бывшего партнера по браку, впавшего в ярость; трудно совладать с собственным чувством гнева и отверженности; трудно спокойно беседовать с бывшим супругом (или супругой); трудно спокойно говорить о нем (или о ней); трудно не вычеркнуть «бывшего» (или «бывшую») из собственной жизни или, наоборот, не высказывать чрезмерного любопытства к настоящей жизни прежнего друга (подруги) жизни. Чтобы научиться ладить с прежним супругом, нужно терпение и понимание, особенно вначале, когда чувства еще сильны. Позже, когда пройдет некоторое время и сложатся новые отношения, степень межличностной напряженности понизится. На это может уйти несколько месяцев; и все это время ваш подопечный нуждается в постоянном контакте с вами или с понимающим другом. В большинстве случаев лучше, если подопечный может полностью порвать с прежним партнером. Видеть прежнего спутника жизни — значит вспоминать о безвозвратно ушедшем прошлом; это значит препятствовать исцелению и началу новой жизни.

Пересмотр отношений с детьми. Каждый год в Соединенных Штатах Америки больше миллиона детей становятся свидетелями развода их родителей. Наблюдать подобное очень больно, особенно в первые двенадцать–восемнадцать месяцев после расторжения брака и особенно для детей в возрасте до шести и старше четырнадцати–пятнадцати лет. (Нарушений адаптации у детей в возрасте от шести до тринадцати лет, по всей видимости, существенно меньше¹⁵⁵³.) Смущенные, перепуганные и беззащитные, эти молодые люди нередко реагируют на травмирующую ситуацию школьными прогулами, драками с родными братьями и сестрами, побегом из дома, неуспеваемостью, болезнями, страшными сновидениями и возвратом к инфантильному поведению. Проблемы усугубляются в том случае, если ребенок не уживается с родителем, с которым, по суду, он должен жить или когда существенно ограничен контакт со вторым родителем¹⁵⁵⁴.

Проблем еще больше, если дети волей-неволей превращаются в орудие, которое используют муж и жена для обоюдных нападков и манипуляции друг другом; а также в том случае, если дети становятся «военнопленными», которых переманивают из одного лагеря в другой, прибегая при этом к «промыванию мозгов». Вначале этим детям наносят психические травмы, от чего они приходят в смятение. Затем эти дети выдают гневные реакции, особенно в отношении того родителя, который манипулирует ими в большей степени¹⁵⁵⁵.

У разводящихся родителей возникают свои проблемы. Родитель, на чьем попечении остаются дети, нередко чувствует себя сверх меры обремененным необходимостью заботиться о детях в одиночку и удовлетворять их потребности именно в то время, когда всякий бывает уязвим в эмоциональном плане. Другой родитель может тяготиться чувством вины, одиночеством, печалью, гневом из-за развода, а иногда и радоваться тому, что избавился от обязанностей по воспитанию детей.

1553 Styling, "Divorce", 321.

1554 Ibid.; см. также: Thomas Oakland, *Divorced Fathers: Reconstructing a Quality Life* (New York: Human Sciences Press, 1983).

1555 Edward Teyber, "How Divorced Fathers Can Stay Involved with Their Kids", *Bottom Line Personals* (15 July 1987): 11, 12.

На основании многолетнего опыта работы с разводящимися парами, Джим Смоук вывел следующие правила для родителей, вынужденных воспитывать детей в одиночку. Эти правила можно обсудить с подопечными.

- Не старайтесь заменить детям отсутствующего родителя.
- Не вынуждайте своих детей выступать в роли отсутствующего родителя.
- Будьте таким родителем, каким вы были до развода (не старайтесь быть приятелем, старшим братом или сестрой).
- Никогда не лгите своим детям.
- Не осуждайте бывшего супруга (супругу) в присутствии детей.
- Не превращайте своих детей в тайных агентов, передающих вам информацию о поведении другого родителя.
- Смиритесь с тем, что дети после развода продолжают нуждаться и в матери, и в отце. Не отнимайте у них этого права.
- Не становитесь Папочкой из Диснейлэнда или Мамочкой с волшебной горы. (Речь идет о родителях, действующих наподобие Деда Мороза или волшебника, который раз в неделю заваливает детей подарками и веселится с ними, а потом покидает их, оставляя вести скучную жизнь с другим родителем.) Дети должны видеть и проводить время с покинувшим их родителем в реальной жизни.
- Не скрывайте от детей своих свиданий и общественных интересов.
- Помогите детям держать в памяти добрые воспоминания о жизни в прошлом браке.
- Организуйте попечение о детях по согласованию с прежним супругом (супругой). Если нужно, найдите посредника, который может помочь вам договориться о том, как лучше всего растить и воспитывать детей.
- По возможности старайтесь не подрывать тех жизненных устоев в душах своих детей, которые обеспечивают им защиту и безопасность.
- Если развитие и рост вашего ребенка не нормализуются в течение двенадцати–восемнадцати месяцев после развода, обратитесь за помощью к душепопечителю или школьному психологу¹⁵⁵⁶.

Не следует считать, что развод вредит только маленьким детям. Некоторые супруги едва уживаются вместе, страдают, избегая развода, пока их дети не вырастут и не отделятся. Можно восхищаться преданностью детям и заботливостью этих родителей, но многие из них не понимают, что и взрослые дети, бывает, получают глубокие травмы от развода родителей.

Пересмотр отношений с другими взрослыми. Если одни друзья могут оказывать неоценимую помощь разводящимся, то другие осуждают, не умея помочь, пугая новым статусом разведенного, не зная, что сказать, или желая уклониться. Бабушки и дедушки нередко испытывают смятение, сердятся, переживают и не знают, как поступить, особенно в том случае, если внуки передаются на попечение прежнего зятя или невестки. Часто разведенные люди не знают, как им общаться с родственниками. Душепопечитель может обсуждать подобные проблемы, помогать и советовать, как поступать, пока не оформятся новые связи, а прежние не будут пересмотрены.

Пересмотр отношений с членами церкви. Поместная церковь должна быть тем местом, где люди обретают помощь, заботу и любовь. Чаще, однако, бывает так, что члены церкви склонны осуждать, скрыто отвергать, а иногда избегать всякого разведенного. Столкнувшись с подобного рода установками церкви, позаботьтесь о своих подопечных двояко: 1) помогите

1556 Smoke, *Growing through Divorce*, 60–66; дополнительные сведения по детскому душепопечению при разводе см.: Maria Beth Isaacs, Braulio Montalvo, and David Abelson, *The Difficult Divorce: Therapy for Children and Families* (New York: Basic Books, 1986).

членам церкви понять, принять и (по необходимости) простить разведенных; 2) помогите подопечным понять и совладать с позицией общины.

5) Столкновение с будущим. Разведенный не может жить в прошлом или оплакивать будущее. По счетам надо платить, дело надо заканчивать, жизнь надо продолжать. Подопечный должен видеть свои ошибки и учиться на них, не откладывать решение вопросов, где жить, на что существовать, как вернуть жизненные приоритеты, какие определять цели и задачи и как жить согласно воле Божьей.

6) Создание другого брака. Прежде всего христианин должен решить, воистину ли повторный брак в его случае возможен с библейской точки зрения. Каждый христианский душепопечитель может решать эту проблему по-своему, и все же никому из них не уйти от обсуждения вопроса подопечного о повторном браке.

Разведенным часто неловко встречаться с возлюбленным «подобно подросткам». Если одни страшатся, что никогда не найдут себе нового спутника жизни, то других мучит вопрос, не повторят ли они прежних ошибок в повторном браке. Иногда боятся реакции своих детей на повторный брак, особенно в том случае, если у нового спутника жизни тоже есть дети, которые должны будут стать частью смешанной семьи.

Душепопечитель может помочь преодолеть все эти страхи. Предостерегайте от скоропалительных бракосочетаний; и помогите выбрать другого спутника жизни осмотрительно и мудро. Перед повторным бракосочетанием с разведенными можно обсудить то, чему они научились в неудачном супружестве и каким образом они будут избегать прежних ошибок в будущем. И здесь на первый план должно выйти добрачное душепопечение.

Когда встают вопросы, связанные с детьми, полезно обсудить некоторые из проблем, возникающих в смешанных семьях: вмешательство прежних супругов; страх перед тем, что развалится (подобно предыдущему) и новый брак; финансовые проблемы (прежде разведенные нередко отдельно хранят деньги); дети, переходящие из семьи в семью; проблемы полномочий мужа и жены в отношении общих и сводных детей; неравные (в условиях одного дома) финансовые возможности для общих и сводных детей; попытки детей развалить новый брак; ревность родителей в отношении детской преданности; повышенный риск половых сношений общих и сводных детей; и неопределенность в отношении общения с бабушками и дедушками¹⁵⁵⁷. Нередко, особенно в начале повторного брака, связь между кровными родственниками (родителя с ребенком) бывает крепче, чем между супругами. Из-за такого перекося в кровных связях одному из супругов бывает легче общаться с собственными детьми, чем с партнером по браку. Это порождает нарастающую межличностную напряженность, особенно в период семейных кризисов¹⁵⁵⁸. Ни одна из этих будущих проблем не исключает возможности успешного повторного брака; и все же полезно знать, что смешанные семьи встретят особые затруднения, когда они будут пытаться соединять прежние родственные чувства с новыми¹⁵⁵⁹.

Всегда напоминайте себе и своим подопечным, что Бог желает лучшего для Своих чад. Он прощает покаявшихся и ведет желающих Его руководства. Разведенные и их душепопечители не брошены на произвол судьбы. Святой Дух — наш постоянный водитель

1557 Pittman, *Turning Points*, 145–152.

1558 Чтобы противостоять этой потенциальной причине напряженности, нужно иметь крепкий тыл (общий опыт, общие ценности и большую степень сотрудничества, особенно между супругами). Проблема крепкого тыла обсуждается: P. L. Papernow, "Thickening the 'Middle Ground': Dilemmas and Vulnerabilities of Remarried Couples", *Psychotherapy* 24 (1987): 630–639.

1559 Emily B. Visher and John S. Visher, *Old Loyalties, New Ties: Therapeutic Strategies with Stepfamilies* (New York: Brunner/Mazel, 1988); см. также "Counseling Blended Families: An Interview with Dr. Tom Milholland", *The Christian Journal of Psychology and Counseling* 3 (1988): 5–9.

и друг преданных разведенных из числа верующих, а также их христианских душепопечителей.

Предупреждение развода

Наиболее очевидный способ предотвратить развод — создать крепкие браки, основанные на библейских принципах, браки, которым присущи любовь, преданность и свободная коммуникация. Что можно сделать, чтобы предупредить развод, если пара уже решила разделиться?

1. Душепопечение. Прежде чем супруги решат разделиться, они должны вспомнить, что перед лицом Бога, самих себя и своих семей они должны сделать все возможное, чтобы избежать развода и обновить свои супружеские отношения. Это предполагает спокойный и взвешенный подход к решению супружеских проблем; но именно такого подхода зачастую и недостает. Тем не менее, если муж и жена имеют искреннее желание потрудиться над разрешением конфликтных ситуаций и создать обновленные отношения, то имеется высокая вероятность, что развод будет предотвращен.

2. Самопознание. Душепопечение может быть (или не быть), но каждый из супругов должен спросить себя: «Что я делаю (или не делаю) со своей стороны, чтобы разрешить свои супружеские проблемы?» Нередко имеется постоянное осуждение, нереалистические ожидания, горечь, нежелание прощать, супружеская неверность, нежелание трудиться над созиданием брака или одинаково вредные установки, вносящие свой вклад в супружеские конфликты. Иисус вменил Своим последователям искать (и по возможности исправлять) ошибки у себя, а не осуждать ближних¹⁵⁶⁰. Человек не всегда способен постичь самого себя, но если мы в молитве испросим у Бога, чтобы Он просветил нас в самопознании, Он, несомненно, сделает это; и, может быть, не без помощи душепопечителя или через прозрение спутника жизни. Вот почему, чтобы оставить неверную манеру общения друг с другом, супружеские пары должны искать прежде Божественную, а потом человеческую помощь.

3. Примирение. После подачи заявления на развод, только одна пара из восьми стремится к примирению; причем только половина из этой восьмой части настойчива в этом стремлении¹⁵⁶¹. Чаще всего примирение наступает лишь после долгих часов объективного обсуждения актуальных супружеских проблем. Однако вспомним, что примирение, несомненно, является желанием Бога, Который никогда не заставляет разводиться.

4. Божественное руководство. Только Богу в действительности по силам исправить и склеить обломки сокрушенного брака. Порознь или сообща, пары должны искать мудрости свыше, силы и руководства, если они стремятся сохранить в живых свои души и возрасть в духе, трудясь над предупреждением расторжения брака. Ежедневное чтение Священного Писания и молитвы — мощные орудия, открывающие доступ супружеской паре к исцеляющей Божьей силе. Прожив вместе почти пятьдесят лет и проводя семинары по вопросам семьи и брака, Чарлз и Марта Шедд пришли к выводу, что есть только два способа, *абсолютно* гарантирующих сохранность брака: совместная молитва и совместное исследование Библии¹⁵⁶².

Это наводит нас на мысль о влиянии поместной церкви. Верующим вменяется нести бремена друг друга, заботиться и молиться друг о друге. Для христиан молитва, попечение, забота и поддержка никогда не бывают делами второстепенными, зависящими от их настроения или воли. Делать все это им повелевает Бог. Вот почему ради предупреждения

1560 Мф. 7:3.

1561 Weiss, *Marital Separation*, 121–123.

1562 Чарли и Марта Шедд написали две книги, посвященные этим проблемам: Charlie Shedd and Martha Shedd, *Praying Together: Making Marriage Last* (Grand Rapids, Mich.: Pyranee Books [Zondervan], 1987); *Bible Study Together: Making Marriage Last* (Grand Rapids, Mich.: Pyranee Books [Zondervan], 1987).

разводов христиан следует призывать молиться о супружеских парах, даже если их отношения не вызывают беспокойства. Мудрая молитва и сострадательная забота могут совершить многое, включая и исцеление¹⁵⁶³, и, быть может, исцеления поврежденных браков.

Заключительные замечания

В отличие от большинства других лицензий, «лицензия» на брак дается без предварительной подготовки¹⁵⁶⁴. Право на вождение подразумевает, что получатель знает, как управлять автомобилем. Лицензия на медицинскую практику означает, что человек усвоил в полном объеме все необходимое из анатомии, физиологии, патологии организма и терапии. В школах преподают основы вождения средствами автотранспорта, но редко учат брачной дееспособности; да и церковные программы семейной жизни оставляют желать лучшего. Стоит ли удивляться тому, что такое множество браков распадается и супруги проходят через болезненный развод.

Создание хорошего и долгого брака — дело нелегкое. Пара может романтически воображать себе, что их любовь достаточно крепка, чтобы осилить все проблемы, но стабильные супружеские отношения чаще строятся на основании преданности, постижения, чуткости, межличностных навыков и готовности жить согласно библейскому учению. Христианский душепопечитель, подобно другим в поместной церкви, может поручиться, что добрые браки необходимо строить, о добрых браках заботятся и исцеляют их, если появляются признаки повреждений. С помощью молитвы и при поддержке близких, браки возрастают, поврежденные связи восстанавливают и разводы предупреждаются.

Библиография

Ellison, Stanley A. *Divorce and Remarriage in the Church*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977 ♦.

Pittman, Frank S., III. *Turning Points: Treating Families in Transition and Crisis*. New York: Norton, 1987.

Richards, Sue Poorman, and Stanley Hagemeyer. *Ministry to the Divorced: Guidance, Structure, and Organization That Promote Healing in the Church*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986.

Richmond, Gary. *The Divorce Decision: What It Can Mean for Your Children, Your Finances, Your Emotions, Your Relationships, Your Future*. Waco, Tex.: Word, 1988.

Smoke, Jim. *Growing through Divorce*. Eugene, Oreg.: Harvest House, 1976 ♦.

Smoke, Jim. *Recovering from Divorce*. Minneapolis: Bethany, 1982 ♦.

Thompson, David A. *Counseling and Divorce*. Waco, Tex.: Word, forthcoming.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

1563 Иак. 5:16.

1564 Lazarus, "Divorce Counseling".

Часть 7.

Другие вопросы

Глава 31.

Психические расстройства

Даг учится в колледже, специализируется в бизнесе. Кроме того, он душевно болен. Между тем, в Атланте, где он жил с семьей, у него не было никаких особых проблем. Хотя друзья и считали его одиночкой, он все же неплохо ладил с окружающими, учился в школе на «хорошо», а вечерами еще и подрабатывал; причем там, где он работал, его любили. Отец Дага — преуспевающий бизнесмен, склонный с головой уходить в работу. Но, по всей видимости, Дага и двух его младших сестер это особенно не волновало. Каждый член в их семье был довольно независим во взглядах и поведении.

Когда дела отца заставили семью пересечь всю страну и поселиться на новом месте, Дагу было не так просто приспособиться к новым условиям; но так как вскоре он надеялся уехать в колледж, «вписаться» в новое общество он особо не старался. Все считали, что он поступит в колледж, станет экономистом и пойдет по стопам отца.

На первом курсе Даг стал все больше уходить в себя. Он перестал посещать церковь, хотя его семья никогда не оставляла воскресных богослужений в местной общине. Он редко ходил на неофициальные встречи в студенческом городке, а под конец года начал все чаще пропускать занятия в колледже. Когда же Даг перестал ходить в столовую, некоторые из студентов проявили беспокойство в связи с его странным поведением, но Даг обычно отговаривался тем, что любит побыть один. В конце концов студенты оставили его в покое.

Однажды утром, когда в общежитии было тихо, поскольку большая часть студентов занимались в колледже, Даг попытался повеситься в душевой. Его обнаружил один из служащих колледжа и срочно доставил в больницу. В семье Дага, услышав новость, пришли в смятение. Его родители мучились вопросом, что они сделали не так. Сестры были обеспокоены и смущены; им не хотелось, чтобы их друзья узнали, что Даг оказался в больнице, причем в психиатрической палате. Никто в семье не мог понять, отчего это молодому, красивому студенту захотелось наложить на себя руки; и что ожидать от него в дальнейшем, никто в семье не имел никакого понятия.

«Он поправится? — задавал отец Дага беспокойные вопросы его душепопечителю в колледже. — Насколько велика опасность, что он покончит с собой в будущем? И есть ли хоть какая-то надежда на выздоровление?» Так семье Дага пришлось столкнуться с миром психических болезней, и при этом они не знали, куда обратиться за четким руководством, поддержкой и помощью.

С еще большей проблемой пришлось столкнуться 30 марта 1981 г. Джеку и Джо Энн Хинкли. Их двадцатипятилетний сын оказался в тот день в столице государства — далеко от семейного дома в Колорадо. Он стоял в толпе, окружившей отель «Хилтон» в Вашингтоне, нервно сжимая в кармане пистолет. Когда его предполагаемая жертва вышла из отеля и быстро направилась к поджидавшему лимузину, Джон Хинкли поспешно прицелился и нажал на курок — он намеревался убить президента Соединенных Штатов Америки. События, имевшие место в то трагическое утро, теперь — история. Рональд Рейган и несколько других человек были ранены, но впоследствии поправились. Что касается потенциального убийцы, то его прижали к земле, арестовали и направили, в конечном счете, в психиатрическую больницу, где он остается до сих пор.

Тем временем его родители приходили в себя. До сих пор они не встречали никого из психически больных и теперь не могли понять, что произошло. Как это может быть — двое из их детей прекрасно успевают в университете, активно участвуют в студенческой жизни, а третий — пытался убить человека. В течение долгих месяцев после этого семья Хинкли переживала невероятные страдания и душевные муки. Судебный процесс над Хинкли широко освещался средствами массовой информации, так что частная жизнь его семьи подверглась тщательному публичному исследованию. И когда суд присяжных вынес вердикт о невиновности Джона Хинкли по причине невменяемости, против этого решения протестовало все общество.

Джек и Джо Энн Хинкли в этой трагической ситуации не сдались. Вместо этого они учредили Американский фонд душевного здоровья, чтобы поддерживать научные исследования в области психопатологии и обеспечивать соответствующее санитарное просвещение. Родители больного Хинкли поставили перед собой задачу поведать согражданам о распространенности и реальности серьезных психических расстройств. Они абсолютно бескорыстно помогали научным исследованиям, которые могли бы способствовать более глубокому пониманию причин и открытию новых методов лечения психических расстройств. Они посвятили себя предупреждению психических расстройств, чтобы избавить другие семьи от сумятицы и трагических ситуаций, подобных тем, что потрясли их до глубины души, когда их психически неуравновешенный сын предпринял попытку убить президента¹⁵⁶⁵.

Что кроется за понятием психическая (душевная) болезнь? Этот термин указывает на множество симптомов, производящих расстройство и/или нарушение психических функций в личной, общественной или профессиональной жизни. Это состояние может быть умеренным и приносить минимальные неприятности, но может быть и более разрушительным, а иногда и чрезвычайно серьезным. При умеренных психических расстройствах симптомы бывают едва заметны. Психическое функционирование человека во всех сферах остается удовлетворительным, он деятелен, заинтересован в себе, окружающем и событиях, хорошо ладит с другими людьми, в общем, удовлетворен жизнью и не страдает от каких-то особых забот или жизненных проблем. На другом конце находятся люди, мышление которых может быть искаженным, коммуникация — испорченной, контакт с реальностью — ослабленным; они часто конфликтуют с окружающими и неспособны действовать в обществе достаточно эффективно; нередко они представляют собой социальную опасность не только в отношении себя, но и окружающих.

То, что принято называть умопомешательством, душевной болезнью, психическим расстройством, безумием или нервным срывом, профессиональные душепопечители, скорее всего, назовут психопатологией, нервно-психическими расстройствами. Последний термин используется Американской психиатрической ассоциацией в классификации (известной под названием «Справочник по диагностике и статистике психических расстройств» DSM-III-R)¹⁵⁶⁶, и именно этот термин главным образом мы и будем употреблять в данной главе.

Вообще, встречаются самые разнообразные психические расстройства. На основании определенной симптоматики и тяжести исхода описано и классифицировано более двух сотен психических болезней. Шизофрения, например, является заболеванием, которое поражает приблизительно одного из сотни американцев на протяжении всей жизни. По тяжести течения шизофрении выделяют легкие, средние и тяжелые формы. Выделяется несколько типов шизофрении, происхождение которой бывает связано со множеством причин. Каждый

¹⁵⁶⁵ Об истории семьи Хинкли рассказано в трогательной и увлекательной книге: Jack Hinckley and Jo Ann Hinckley, with Elizabeth Sherrill, *Breaking Points* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1985). За информацией об "American Mental Health Fund" можно обратиться по адресу: P.O. Box 17389, Washington, D.C. 20041.

¹⁵⁶⁶ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-III-R*, 3d ed. rev. (Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1987).

из типов этой болезни имеет свои, характерные проявления, причем некоторые из этих проявлений могут встречаться у любого человека. Здесь не место давать подробное описание психических расстройств, даже основных, но внимательно ознакомиться с кратким обзором психических расстройств (по классификации Американской психиатрической ассоциации DSM–III–R) было бы полезно. Не всякий душепопечитель может быть знатоком в области психических расстройств, но всякий должен разбираться в основных психопатологических симптомах, знать некоторые наиболее важные причины психических расстройств и уметь оказать посильную помощь психически больным и их родственникам¹⁵⁶⁷.

Основные психические расстройства:

1. Нарушения, возникающие в младенческом, детском и подростковом возрасте:

- расстройства поведения, нарушающие его целостность;
- проявления тревожности в детском и подростковом возрасте;
- расстройства пищевого поведения в младенчестве и раннем детстве;
- нарушения половой идентификации;
- расстройства в виде тика;
- расстройства выделительных функций;
- расстройства речи, не классифицируемые иначе;
- другие нарушения младенческого, детского и подросткового возраста.

2. Органические психосиндромы и расстройства:

• деменции (приобретенное слабоумие), в том числе болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие;

• органический психосиндром, обусловленный употреблением токсических или психоактивных веществ (в том числе нарушения, характеризующиеся изменением в структуре и деятельности головного мозга вследствие алкоголизма и других форм интоксикации веществами типа амфетамина, кокаина, галлюциногенов и других ядовитых веществ);

• органические психические расстройства вследствие физических нарушений или состояний неизвестной этиологии.

3. Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ. Сюда входит зависимость или злоупотребление алкоголем, кофеином, кокаином, галлюциногенами, ингалянтами, никотином, снотворными средствами, транквилизаторами и другими веществами.

4. Шизофрения.

Сюда входят кататонический, дезорганизованный (гебефренический), параноидный, недифференцированный и резидуальный типы.

5. Бредовое (параноидное) нарушение.

Психотическое расстройство со стабильным бредом, например: эротомания, мания величия, ревности, преследования, соматического и неуточненного типа.

6. Психотическое расстройство (нигде больше не классифицированное).

¹⁵⁶⁷ Читатели, заинтересованные в более глубоком освещении психических расстройств, могут обратиться к одному из следующих учебных пособий по общей психопатологии и психиатрии: Theodore Millon, *Disorders of Personality* (New York: Wiley, 1981); and Jerold S. Maxmen, *Essential Psychopathology* (New York: Norton, 1986); см. также: Kurt Hahlweg and Michael J. Goldstein, eds., *Understanding Major Mental Disorder: The Contribution of Family Interaction Research* (New York: Norton, 1987).

7. Расстройства настроения:

- биполярные расстройства (включая смешанные маниакально–депрессивные и маниакальные психические нарушения);
- депрессивные расстройства.

8. Тревожные расстройства (тревога и фобические неврозы).

Характеризуются глубокой и стойкой тревогой; сюда входят паническое расстройство, фобии, обсессивно–компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство.

9. Соматоформные нарушения.

Характеризуются болезненной озабоченностью своим здоровьем, чрезмерной боязнью заболеть той или иной болезнью, включая ипохондрическое и конверсионное расстройство.

10. Диссоциативные расстройства (или истерический невроз). Характеризуются неожиданным временным нарушением сознания или расстройством идентификации личности, включая расстройство в форме разделения личности, психогенную амнезию и деперсонализационное расстройство (чувство отчуждения собственных эмоций, мыслей, поступков и пр.).

11. Сексуальные расстройства:

- парафилии (расстройства сексуального предпочтения), включая эксгибиционизм, фетишизм, педофилию, мазохизм, садизм, трансвестизм и вуайеризм);
- сексуальные дисфункции (расстройства, связанные с нарушением влечения), включая расстройство в виде снижения сексуального влечения, расстройство, связанное с сексуальным отвращением, возбуждением, оргазмом и сексуальные болевые расстройства.

12. Расстройства сна.

Сюда входят диссомния, при которой у больного возникают нарушения сна: он не может заснуть (инсомния) или спит слишком много (гиперсомния), парасомния (расстройство в виде ночных кошмаров, сомнамбулизм или расстройство в виде ночных ужасов).

13. Имитируемые расстройства.

Характеризуются намеренным придумыванием психотических, соматических симптомов с целью казаться больным.

14. Нарушения контроля над собственными желаниями (нигде больше не классифицированные).

Сюда входят kleптомания, патологическая склонность к азартным играм, пиромания и другие расстройства, при которых больной не в состоянии контролировать импульсивное влечение к выполнению каких–то действий.

15. Нарушения адаптационных возможностей.

Недостаточная приспособляемость к окружающей обстановке, в том числе:

- с тревожным настроением;
- с депрессивным настроением;
- с нарушением способности к общению;
- с физическими проявлениями;
- аутизмом (ослаблением контакта с реальностью, утратой стремления к общению с другими людьми);
- профессиональными или учебными проблемами.

16. Психологические факторы, влияющие на физическое состояние.

17. Расстройства личности.

Расстройства, характеризующиеся глубоко укоренившимися дезадаптивными моделями поведения, в том числе параноидное, шизоидное, антисоциальное, пограничное и нарциссическое расстройства личности.

18. Прочие состояния, которые могут иметь клиническое значение:

- трудности в учебе;
- антисоциальное поведение;
- симуляция;
- проблемы взаимоотношений супругов;
- несоблюдение режима медикаментозного лечения (отказ от лечения);
- неспособность справиться с профессиональными обязанностями;
- проблемы взаимоотношений родителей и детей;
- другие межличностные проблемы;
- другие специфические семейные (супружеские) проблемы;
- проблемы, связанные с фазами жизненного цикла и загробной жизнью;
- перенесенное горе, не сопровождающееся нарушениями здоровья.

Библия и психические расстройства

О психических расстройствах в Библии говорится немного, но в библейские времена психопатологические расстройства были известными и, по всей видимости, обычными явлениями, особенно в то время, когда человечеству не были известны психофармакологические и другие современные методы лечения. Мы читаем в Библии, что однажды Давид притворялся безумным. Хотя его поведение и было притворным, оно дает определенное представление о некоторых психопатологических симптомах, известных в ветхозаветные времена. Давид «...изменил лице свое пред ними, и притворился безумным в их глазах, и чертил на дверях, и пускал слюну по бороде своей»¹⁵⁶⁸.

Много лет спустя Навуходоносор, царь вавилонский, видел сон, который изъяснил Даниил:

Еще речь сия была в устах царя, как был с неба голос:
«тебе говорят, царь Навуходоносор: царство отошло от тебя!

И отлучат тебя от людей, и будет обитание твое с полевыми зверями; травую будут кормить тебя, как вола, и семь времен пройдут над тобою, доколе познаешь, что Всевышний владевает над царством человеческим и дает его, кому хочет!»

Тотчас и исполнилось это слово над Навуходоносором, и отлучен он был от людей, ел траву, как вол, и орошалось тело его росой небесною, так что волосы у него выросли как у льва, и ногти у него — как у птицы¹⁵⁶⁹.

В Новом Завете Фест прерывает благовествование Павла и замечает: «Безумствуешь ты, Павел! большая ученость доводит тебя до сумасшествия»¹⁵⁷⁰. В другом месте читаем, что Иисус исцелял «и бесноватых, и лунатиков, и расслабленных»¹⁵⁷¹.

¹⁵⁶⁸ 1 Цар. 21:13.

¹⁵⁶⁹ Дан. 4:28–30.

¹⁵⁷⁰ Деян. 26:24,25.

¹⁵⁷¹ Мф. 4:24 (Живая Библия); см. также: Мф. 17:15.

Слово «insane» (сумасшедший)¹⁵⁷² по-английски передается по-разному. Например, в версии Короля Иакова употребляется понятие «lunatic» (душевнобольной), а не «insane», однако некоторые из современных английских переводов Библии акцентируют внимание на приступообразности расстройств у «сумасшедших» и «душевнобольных». В Новой международной версии (NIV) указано, что Иисус исцелял «тяжело больных, одержимых бесами, припадочных и парализованных»; между тем как Новая американская стандартная Библия (NASB) употребляет слово «эпилептики» вместо слова «припадочные».

В современной психоневрологии эпилепсия считается расстройством физиологических функций головного мозга, которое иногда проявляется в форме приступов; однако эпилептические приступы не имеют прямого отношения к сумасшествию («insanity», умопомешательство). В настоящее время это слово является юридическим термином; например, его правомерно использовать в отношении лиц, подобно Джону Хинкли, признанных невменяемыми в момент совершенного ими преступления по причине психического заболевания. Считается, что такие люди неспособны отдавать полного отчета в своих действиях. Большинство христианских душепопечителей, верующих в одержимость бесами¹⁵⁷³, согласятся с тем, что соматические болезни, эпилепсия, психические расстройства и одержимость бесами — понятия, относящиеся к различным состояниям, хотя многие симптомы могут быть тождественны.

Мы не утверждаем, что Библия является руководством по медицинской диагностике; однако здесь описано несколько суицидов (например, самоубийство Саула, бросившегося на свой меч, а также Иуды, покончившего с собой через повешение)¹⁵⁷⁴, которые косвенно свидетельствуют о переживаемых людьми эмоциях и чувствах, лежащих в основе нервно-психических заболеваний, таких, как тревога, гнев, разногласия, ревность, зависть, похоть, вражда, эгоистическое честолюбие, нетерпимость, отсутствие самоконтроля, идолопоклонство, блуд, супружеская неверность, обжорство, пьянство, конфликты, ложь, насилие и множество других.

Отсюда не следует, что нервно-психические расстройства в жизни больного человека всегда включают умышленный грех или порождаются им. Симулянтов, похожих на Давида, который из практических соображений притворялся умалишенным, встречается немного. Больше встречается людей, похожих на царя Навуходоносора, психическое заболевание которого возникло из-за его открытого неповиновения Богу. Встречаются и такие, кто похож на Иова. Иов был непорочен, богобоязнен, так что его соматические и эмоциональные проблемы не были связаны с каким-то личным грехом. Конечным основанием всех соматических и психических заболеваний является грехопадение человека, происшедшее несколько тысячелетий тому назад. Священное Писание учит, что все мы являемся грешниками; однако отсюда вовсе не следует, что любая психопатология непременно является следствием личных греховных действий жертвы.

Причины психических расстройств

Согласно многомиллионной программе исследования, проведенного Национальным институтом психического здоровья, в тот или иной момент времени около двадцати процентов взрослого населения страдает нервно-психическими расстройствами. Выделяются легкие, преходящие расстройства типа тревоги, расстройства средней тяжести и тяжелые расстройства типа ядерной шизофрении. Распространенность психических заболеваний меняется от места к месту; имеются также и определенные возрастные отличия. (Люди в возрасте до 45 лет страдают нервно-психическими болезнями в 2 раза чаще людей

1572 В русском синодальном переводе Библии — «лунатики».

1573 Более подробно это освещается далее в гл. 36.

1574 Священное Писание не дает подробного учения о самоубийстве; см.: Thomas D. Kennedy, "Suicide and the Silence of Scripture", *Christianity Today* 31 (20 March 1987): 22, 23.

старше 45 лет.) В целом, психические расстройства у мужчин встречаются с той же частотой, что и у женщин, а имеющиеся отличия касаются типа проблемы: женщины чаще страдают депрессией и фобиями; мужчины — наркоманией, алкоголизмом и антисоциальным поведением¹⁵⁷⁵.

Причины этих расстройств разнятся от человека к человеку, а также от типа психического расстройства. Посетив психиатрическую больницу, можно обнаружить, что есть больные с одинаковым диагнозом, но различными историями жизни, приведшими их в больницу. Как инфаркт миокарда и аппендицит имеют различные причины, так и психические расстройства.

Хотя каждый случай психической болезни уникален, нервно—психические расстройства возникают вследствие комбинации факторов актуального стресса и предрасположенности.

1. Актуальный стресс. Несомненно, что в современной жизни стрессов больше, чем было сто лет тому назад. В пользу этого свидетельствует резко выросший темп современной жизни и ее сложность, технологические перемены, требующие постоянного приспособления, и средства коммуникации, дающие возможность получить немедленную информацию о международной напряженности или о местных проблемах.

Выделяют, по крайней мере, три категории стресса, порождающего психические расстройства: биологический, психологический и социальный. Биологические стрессы включают в себя воздействие болезнетворных вирусов, влияние наркотиков, токсинов, загрязнение воздуха, повреждения (травмы) головного мозга, а также физические лишения типа недостатка пищи или нарушения сна. Попробуйте переутомиться, и вы, скорее всего, почувствуете нетерпеливость и сниженное настроение. В случае хронического переутомления таких симптомов, наверное, будет еще больше; эти симптомы будут держаться до тех пор, по крайней мере, пока вы не отдохнете в течение необходимого времени.

Психологические стрессы включают индивидуальные фрустрации, внутренние конфликты, страхи и чувство незащитности. Довольно часто в газетах пишут о суицидах в студенческой среде, например, некоторые студенты сходят с ума от того, что не могут сдать важные экзамены. В обществе, которое ценит успехи и достижения, некоторым людям очень трудно пережить провал, особенно в том случае, если они устанавливают для себя высокие стандарты или проявляют повышенную чувствительность к давлению со стороны преподавателей, предпринимателей и членов семьи.

Семейное давление может быть одним из тех социальных стрессов, которые порождают у некоторых людей психические расстройства. В условиях неуверенности в завтрашнем дне, высокой безработицы или политической нестабильности некоторые не могут преодолеть напряженность и неуверенность. Даже окружающая среда может оказывать определенное негативное влияние на уровень психического здоровья. Длительные периоды жаркой погоды, полярная ночь, переуплотненность, шум и другие стрессовые ситуации могут затруднить адаптацию и повысить риск развития психических расстройств¹⁵⁷⁶.

2. Фактор предрасположенности. Хотя на людей могут действовать одинаковые по силе и длительности стрессы, люди реагируют на эти стрессы по-разному. Газетные сообщения периодически описывают последствия торнадо и других разрушительных погодных катаклизмов. Одно и то же бедствие заставляет одного впасть в депрессию и парализует его деятельность, другого побуждает к активным действиям, состраданию и решимости совладать с утратой.

Различия, подобные этим, нередко имеют определенную почву и прошлый опыт. Подобно факторам актуального стресса, выделяют несколько типов предрасположенности.

1575 Cristine Russell, "Mental Disorders May Afflict 1 in 5", *Washington Post*, 3 October 1984.

1576 Gary W. Evans, ed., *Environmental Stress* (New York: Cambridge University Press, 1982).

Биологическая предрасположенность включает наследственность, уровень соматического здоровья в прошлом, наличие врожденных пороков развития, дисфункцию желез внутренней секреции и другие соматические факторы. Тяжелая депрессия, например, может быть вызвана стрессом, но депрессивное состояние, по всей видимости, будет сугубо тяжелым у лиц, имеющих генетическую предрасположенность и нейрохимические нарушения в прошлом¹⁵⁷⁷.

Психологическая предрасположенность включает фактор ранней семейной дисгармонии, разрушенного детства, прошлых психических травм, родительского пренебрежения и насилия, педагогических дефектов, опыта отвержения, а также излишне требовательного и сурового воспитания, при котором человека всегда заставляли чувствовать себя неудачником. В одном исследовании провели сравнение психического состояния ветеранов вьетнамской войны без явных признаков посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) с другими, имеющими явные признаки ПТСР. В отличие от первых, ветераны с явными признаками ПТСР говорили о большем сроке службы на передовой, о большем числе убитых друзей, о большей причастности к убийству других, о более тесных связях с теми, что погибли, о большем числе боевых ранений и более негативных переживаниях дома после мобилизации. У многих из этих ветеранов отмечалось благоприятное отношение к войне до мобилизации; однако травматический опыт, приобретенный ими во Вьетнаме, плюс отсутствие общественной поддержки после демобилизации породили в них тревогу, депрессию и другие очевидные психопатологические проявления, которые сохранились по истечении достаточно большого отрезка времени после окончания вьетнамской кампании¹⁵⁷⁸.

Психические расстройства могут зависеть и от социологической предрасположенности. Здесь имеется в виду фактор классовой и религиозной принадлежности, места жительства, семейного положения, социально-экономического уровня и отношения к национальному меньшинству. Например, бедные, по сравнению с богатыми, более склонны к развитию психопатологии. Бедные имеют меньше возможностей контролировать свои обстоятельства, и из-за недостатка средств не могут приступить к своевременному лечению, в то время как проблемы с психическим здоровьем только усугубляются. Люди с относительным достатком (застрахованные на случай болезни) получают консультацию и лечение на более ранних этапах развития болезни и с меньшей вероятностью, чем бедные, попадают в психиатрические больницы и в психиатрическую статистику.

3. Грех и ответственность. Некоторые христианские авторы и душепопечители считают, что психические расстройства порождаются главным образом индивидуальными грехами; по их мнению, душепопечение должно ограничиваться увещанием, убеждением психически больных людей исповедовать грехи и переменить поведение. Придерживающиеся этих упрощенных и наивных представлений неспособны реально оценить всю сложность психических расстройств и глубоко проникающего воздействия греха.

Грех можно рассматривать с двух сторон: как преднамеренное, осознанное нарушение закона Божьего, совершаемого человеком; и как порождение его падшей натуры, его врожденной греховности, то есть того, что присуще человеческой природе со времени грехопадения. Так же можно оценить и ответственность: собственную или посторонних. Стало быть, психические расстройства человека могут порождаться его греховными действиями и/или греховностью его натуры; в конце концов, ответственность за происхождение психического расстройства может лежать на самом подопечном и/или другом

1577 "The Nature and Causes of Depression — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* A (January 1988): 1–4.

1578 N. Solkoff, P. Gray, and S. Keill, "Which Vietnam Veterans Develop Posttraumatic Stress Disorders?" *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 687–698.

человеке. Это показано в табл. 31.1, заимствованной из работы христианского психолога Брюса Наррамора¹⁵⁷⁹.

Каждый из четырех секторов содержит свои причины психических расстройств, так что, приступая к лечению психических расстройств, нельзя пренебрегать ни одним из этих секторов.

1) Сектор I. Психопатологическая проблема возникает у человека по причине индивидуального греха (безрассудства). В значительной мере ответственность за эту проблему и лечение лежит на этом человеке. Обличение, покаяние, обращение и исправление составляют суть большинства соответствующих методов лечения.

Таблица 31.1

Тип греха	Ответственность за психопатологию	
	Своя	Других
Конкретный, предумышленный, осознанный	I	II
Внутренняя греховная природа человека	III	IV

2) Сектор II. Сюда входит греховное или иное опасное поведение кого-то еще, кроме вашего подопечного. Например, чрезмерные комплекс неполноценности и низкая самооценка у вашего подопечного, быть может, возникли вследствие постоянной и несправедливой критики, оскорблений со стороны учителей, родителей или слишком строгого, придирчивого спутника жизни. Взрослые дети алкоголиков нередко страдают из-за злоупотребляющих алкоголем родителей (одного или обоих). Чтобы исцелиться, этот человек должен научиться прощать, изменить определенные представления и оказать сопротивление некоторым давним обидам и горечи, оставив грустные, мучительные и тяжелые воспоминания.

3) Сектор III. Этот сектор представляет более сложную картину. У некоторых людей психические расстройства возникают не в результате конкретных грехов, а потому, что в глубине души они испытывают страх, ощущают незащищенность, проявляют инфантилизм, невежество, страдают от последствий перенесенных в прошлом психических травм, врожденных пороков развития, имеют вредные установки и другие индивидуальные черты, которые сформировались потому, что мы обитаем в падшем мире и все до одного глубоко поражены грехом. Фарисеи во времена Иисуса Христа казались образцом праведного, должного поведения, хотя внутри они были преисполнены жадности, самодовольства, лицемерия, злобы и, по всей вероятности, смятения и самообмана¹⁵⁸⁰. Эти люди могут помочь себе, если по наитию свыше признают необходимость Божьего труда над ними и предоставят Богу возможность очистить их сердца, преобразить их и обеспечить духовный рост. Этот фундаментальный процесс может занять много времени и потребовать более тщательного, глубокого и всестороннего исцеления.

4) Сектор IV. Много индивидуальных проблем возникает в связи с тем, что мы живем в мире, где грех пропитывает всю культуру; где имеется борьба, стресс, бедность, неравенство, войны, болезнь и всеобъемлющая несправедливость. Пока не явится Христос, чтобы

¹⁵⁷⁹ Bruce Narramore, "The Concept of Responsibility in Psychopathology and Psychotherapy", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Summer 1985): 91–96.

¹⁵⁸⁰ Мф. 23:25–38.

осуществить совершенное правосудие и покончить с грехом, эти патологические состояния сохраняются и будут порождать общественную смуту и приводить к индивидуальным психическим расстройствам. Хотя до возвращения Христа полной победы в борьбе с этим злом христианам не добиться, им все-таки надлежит бороться с социальной несправедливостью, быть миротворцами и стремиться к созданию лучшего мира. Душепопечители стремятся изменять условия, порождающие психопатологию, научить людей справляться с психофизиологическим напряжением и стрессом и помочь им преодолеть последствия тягостного прошлого.

Психические расстройства очень редко возникают вследствие изолированного действия факторов того или иного сектора. Чаще всего психопатологию порождает комбинация факторов из нескольких секторов. Это заставляет нас, определяя причины психических расстройств и назначая соответствующее лечение, прилагать больше усердия.

4. Суицид. Иногда психофизиологическое напряжение, стрессы и нагрузки современной жизни становятся настолько интенсивными, что люди не находят иного выхода, как покончить с собой. Многие вынашивают мысль о самоубийстве неделями и месяцами¹⁵⁸¹. Суицидные действия этих людей редко бывают внезапны, импульсивны или случайны (правда, имеются и трагические исключения типа подростковых суицидных эпидемий, когда внимание, привлеченное одним суицидом, побуждает других подростков испытать нечто подобное самим). По всей видимости, большинство людей в момент незавершенного или завершенного суицида считать психически больными *нельзя*¹⁵⁸². Но почему же некоторые люди все-таки обращаются к акту самоуничтожения? Суицидное поведение имеет разнообразные причины¹⁵⁸³:

- попытка избавиться от одиночества, безнадежности, родительских проблем, депрессии, трудностей в учебе или работе, финансовых проблем и конфликтов с другими людьми¹⁵⁸⁴;
- желание наказать оставшихся в живых, в надежде, что они почувствуют себя уязвленными и виноватыми;
- попытка привлечь внимание к себе;
- желание манипулировать другими (нередко этого добиваются лучше всего при помощи суицидного шантажа);
- стремление соединиться с умершим возлюбленным;
- из страха наказания;
- попытка наказать себя за нечто, порождающее чувство вины;
- нежелание быть бременем для других;
- стремление избежать страданий и других последствий какой-то страшной вины;
- желание пострадать за веру.

Некоторые из причин в этом перечне представляются логически необоснованными. Нет никакой гарантии, например, что суицид позволит жертве соединиться с умершим

¹⁵⁸¹ William L. Getz et al., *Brief Counseling with Suicidal Persons* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1983).

¹⁵⁸² Erwin Stengel, *Suicide and Attempted Suicide* (New York: Jason Aronson, 1974), 59.

¹⁵⁸³ Нижеследующий перечень см.: Bill Blackburn, *What You Should Know about Suicide* (Waco, Tex.: Word, 1982); см. также: John T. Maltzberger, "Determining Suicide Risk", *Harvard Medical School Mental Health Letter A* (January 1988): 8; and Aaron T. Beck, Harvey L. P. Resnik, and Dan J. Lettieri, *The Prediction of Suicide* (Philadelphia: Charles Press, 1986).

¹⁵⁸⁴ Речь идет об основных причинах суицида; использованы выводы исследования суицидного поведения среди студентов высших учебных заведений; см.: John S. Westefeld and Susan R. Furr, "Suicide and Depression among College Students", *Professional Psychology: Research and Practice* **18** (April 1987): 119–123.

возлюбленным. Желание привлечь внимание к собственной персоне или пострадать за веру не может принести большого удовлетворения, если для этого нужно покончить с собой и перечеркнуть возможность насладиться общественной реакцией на это.

Однако в тот момент, когда люди намереваются покончить с собой, ход их мыслей обычно не бывает логическим. Нормальная психическая деятельность человека предполагает достаточно точное восприятие окружающего мира, последовательность мышления и здоровое чувство реальности. Однако в кризисных обстоятельствах рассудок затмевают тревога, безнадежность и неадекватное, губительное реагирование на окружающий мир. Даже редкие суициды, наподобие «русской рулетки», не назовешь логически обоснованными, хотя со стороны поведение жертвы представляется все-таки понятным. Молодым людям нравится вести опасную игру. Смерть кажется им такой далекой и маловероятной, что многие забавляются с неполностью заряженным оружием или пускаются в скоростные автогонки ради азарта.

Данный пример суицида подводит нас к важной проблеме восприятия. В действительности, если мы не постараемся взглянуть на мир глазами ближнего, мы не сможем понять, почему он реагирует так, а не иначе. То, что кажется непоследовательным и безрассудным с точки зрения внешнего наблюдателя, может оказаться гораздо более разумным и понятным, если взглянуть на ситуацию с точки зрения самого действующего индивида.

Последствия психических расстройств

Психическая болезнь представляет собой одну из основных социальных проблем, на решение которой тратятся миллионы долларов налогоплательщиков; она стоит миллиарды долларов неполученной зарплаты, прогулов, неэффективности, преступного поведения и дорогостоящего лечения; эта болезнь поражает не менее половины «бомжей», блуждающих по Америке¹⁵⁸⁵; причиняет бесконечное страдание миллионам людей, находящимся в тисках психических расстройств; вызывает невероятное напряжение в семьях, многие из которых не в состоянии понять или узнать, как можно помочь их потерявшим рассудок родственникам. «В нашем обществе имеются десятки миллионов психически дефективных детей, неполноценных взрослых, которые нуждаются в помощи и не получают ее, и, при сложившихся обстоятельствах, — никогда не получают», — вот как выразился в этой связи прежний президент Американской ассоциации психологов¹⁵⁸⁶. Профессиональные и правительственные учреждения пытаются бороться с предубеждением и дискриминацией, с которыми сталкиваются психически больные люди¹⁵⁸⁷. При этом относительно немногочисленный штат органов здравоохранения с длинным рабочим днем трудится там, где требуется «мудрость Соломона, терпение и вера Иова, любовь Флоренс Найтингейл, — но за все это получают жалованье швейцара»¹⁵⁸⁸. Вклад церкви в эту работу минимален или вовсе отсутствует.

Ущерб, причиняемый психическими расстройствами людей, можно подсчитать в долларах, можно ознакомиться со статистическими данными, но душепопечителю, вероятнее

1585 Colleen Cordes, "The Plight of Homeless Mentally 111", *APA Monitor* 15 (February 1984): 1, 13.

1586 George W. Albee, "The Answer Is Prevention", *Psychology Today* 19 (February 1985): 60–64.

1587 Gary B. Melton and Ellen Greenburg Garrison, "Fear, Prejudice, and Neglect: Discrimination against Mentally Disabled Persons", *American Psychologist* 42 (November 1987): 1007–1026.

1588 Lowell Weicker, Jr., "Federal Response to Institutional Abuse and Neglect: The Protection and Advocacy for Mentally 111 Individuals Act", *American Psychologist* 42 (November 1987): 1027, 1028.

всего, захочется рассмотреть, как влияют психические расстройства на людей, как страдают их семьи и как они пытаются совладать с этим.

1. Индивидуальные последствия. Силвия Фрумкин больна параноидной шизофренией. Время от времени она слышит голоса, предлагающие ей совершить нечто неблагодарное, бессмысленное. Она эксцентрично одевается, говорит абсурдные, по мнению других, вещи и видит то, что в действительности не существует. Иногда она приходит в ярость, становится враждебной и опасной для себя; но бывают у Силвии также периоды ясного сознания, когда она приходит в себя и может поддерживать разумный контакт. Большую часть взрослой жизни Силвия поступала и выписывалась из психиатрических учреждений, по мере того, как она теряла контакт с реальной действительностью и вновь входила в нее. История болезни Силвии описана в книге, удостоенной приза; автор ее, журналист, чуткий и проникательный человек, стремился изобразить последствия психической болезни¹⁵⁸⁹. Подробное описание этой истории жизни и болезни свидетельствует о хаосе и путанице, характерных для больных с психическими расстройствами.

Не найти двух людей, имеющих тождественные последствия, тем не менее можно указать на несколько чаще всего встречающихся психотических проявлений. (Профессиональные душепопечители предпочитают называть эти проявления «клинической манифестацией психических расстройств»¹⁵⁹⁰.) Некоторые из этих проявлений являются по существу соматическими, однако душепопечители—немедики чаще всего обращают внимание на необычные в психологическом смысле чувства, ощущения, восприятия, мышление и поведение.

1) Эмоциональная сфера. Известно, что психические расстройства часто характеризуются интенсивной тревогой, депрессией, гневом, виной и другими болезненными чувствами. Эти чувства настолько обычны, что некоторые душепопечители сводят психические расстройства к аффективным или эмоциональным нарушениям.

Выделяют несколько типов эмоциональных нарушений. Например, *эмоциональная неустойчивость* — чрезвычайно неустойчивое эмоциональное состояние с неожиданными взлетами и падениями настроения. Для одних характерна эйфория, то есть постоянно повышенное настроение, не имеющее под собой реального основания; для других — постоянно пониженное, угнетенное настроение. *Неадекватный аффект* указывает на несоответствующие, негармонические эмоциональные реакции, которые кажутся странными и часто не имеющими никакой очевидной причины, например, хихиканье в ответ на грустную историю; неудержимое рыдание, когда человек объективно не скорбит; или взрыв ярости, когда для этого нет никакой объективной причины. Понятие *уплощенный аффект* указывает на склонность некоторых людей оставаться бесчувственными, возможно потому, что они не испытывают никаких чувств или не могут выразить их.

2) Ощущения и восприятия. Психическая адаптация невозможна, если человек не в состоянии правильно воспринимать и реагировать на стимулы, поступающие из внешнего мира. Для одних психически больных характерна *гиперестезия* (повышенная восприимчивость к обычным внешним раздражителям); так, они могут слышать звуки, которых люди в нормальном состоянии обычно не слышат; воспринимать обычные цвета излишне яркими, насыщенными; иногда такие больные неспособны расслабиться или сосредоточиться на чем-либо, поскольку ощущают, что внешние раздражители, бомбардирующие их, «затопляют» их. Других психически больных характеризуют проявления *гипестезии* (пониженной восприимчивости к обычным внешним

¹⁵⁸⁹ Susan Sheehan, *Is There No Place on Earth for Me?* (Boston: Houghton Mifflin 1982).

¹⁵⁹⁰ Louis Linn, *Clinical Manifestations of Psychiatric Disorders*, in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*/IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985): 550–590.

раздражителям); здесь можно упомянуть о сниженной болевой, слуховой и зрительной чувствительности. Иногда психически больным людям бывает трудно дифференцировать и синтезировать ощущения в восприятия. Некоторые шизофреники, например, не могут смотреть телевизор, поскольку им не удастся воспринимать в одно и то же время картинку и звук¹⁵⁹¹.

Чаще всего, наверное, встречается *искаженная чувствительность*, когда психически больные ложно интерпретируют стимулы и неверно воспринимают мир. Бред (ложные, противоречащие реальности, не разделяемые другими убеждения), галлюцинации (чувственное восприятие без реального объекта) и иллюзии (ошибочное восприятие сенсорных раздражителей) — все это отмечается у психически больных людей. Нередко всего этого психически больные упорно держатся, переубедить их в обратном трудно и даже в принципе невозможно; вот почему они неспособны переменить своих убеждений даже в том случае, если получают очевидные свидетельства, противоречащие их переживаниям. Семьи впадают в состояние тяжелой фрустрации, когда пытаются, причем безуспешно, убедить взволнованного родственника в том, что его мания преследования не имеет никакого реального основания или что голосов, которые он слышит, на самом деле нет.

3) Мышление. Некоторые психиатры считают, что нарушения мышления являются наиболее очевидными признаками психического заболевания. Нередко, например, отмечаются *расстройства содержания мыслей*, при которых человек неспособен мыслить четко, ясно и последовательно.

Время от времени такое наблюдается у каждого из нас; мы приходим к выводам, которые по большому счету не назовешь ни разумно обоснованными, ни соответствующими реальности. Лица, страдающие фобическими расстройствами, могут иметь совершенно необоснованные страхи высоты, замкнутых пространств или грозы. Человек, страдающий фобическим неврозом, осознает, что его фобии иррациональны по сути, но он не в силах игнорировать их или бороться с ними¹⁵⁹². Психически больной человек, напротив, не способен даже признать, что его убеждения совершенно бессмысленны; вот почему он не хочет и не может переменить своих мыслей под влиянием убеждений или свидетельств окружающих, какими бы логическими и обоснованными они им ни казались.

От расстройств мышления в содержательном плане отличаются *нарушения последовательности мыслей*. Здесь мы имеем в виду разорванность мышления, внезапный обрыв мыслей или неспособность мыслить символами (нарушение абстракции), сугубую конкретность и обстоятельность мышления. Кроме того, некоторые больные утрачивают понимание своего места в пространстве, не осознают себя как личность, не могут делать правильных выводов из своего поведения и/или их легко отвлечь. Все эти нарушения могут свидетельствовать о том, что больной полностью игнорирует или утрачивает контакт с реальностью.

4) Поведение. Неудивительно, что и поведение человека с искаженной чувствительностью, ложным восприятием, болезненным эмоциональным реагированием и расстройствами мышления, по всей вероятности, будет казаться внешнему наблюдателю странным, социально неуместным и нецелесообразным. Это настолько характерно для всех психических расстройств, что их зачастую так и называют — нарушения поведения. Обсессивно-навязчивое поведение, лихорадочная активность, уклонение (избегание), пуэрильное (детское) поведение, утрата самоконтроля, религиозный или политический фанатизм и другое необычное поведение могут указывать на то, что у человека психические проблемы.

1591 E. Fuller Torrey, *Surviving Schizophrenia: A Family Manual* (New York: Harper & Row, 1983).

1592 J. S. Mizes, B. Landorf-Fritsche, and D. Gross-McKee, "Patterns of Distorted Cognitions in Phobic Disorders: An Investigation of Clinically Severe Simple Phobics, Social Phobics, and Agoraphobics", *Cognitive Therapy and Research* 11 (1987) 583–592.

Некоторые, особенно дети и дефективные люди, не умеют выразить внутренней сумятицы словами. В результате они пытаются вступить в коммуникацию с окружающими людьми на поведенческом языке, иногда проигрывая смятение, которое переживают внутри. Хороший душепопечитель старается понять значение и смысл этих поведенческих посланий¹⁵⁹³.

2. Семейные последствия. Большинство людей могут логически мыслить, иметь адекватное эмоциональное восприятие и, соответственно, справляться с жизненным напряжением более или менее эффективно. Когда человеку недостает этих способностей, его коммуникация и межличностное взаимодействие чрезвычайно затрудняются. Мы, люди в зрелом возрасте, понимаем, что малые дети ведут себя незрело и неприемлемо; естественно, большинство зрелых людей принимают это за норму, поскольку мы знаем, что подрастающее поколение со временем научится вести себя как полагается, ведь мы обладаем определенной возможностью влиять на их поведение. Но, когда незрелое и неадекватное поведение отмечается у спутника жизни, у родителей или взрослых детей, понять и справиться с этим членам семьи бывает гораздо труднее.

О таких затруднениях говорилось в одной популярной статье, где шизофрения определялась как «семейный кошмар»¹⁵⁹⁴. О том, как совладать со всем этим, написано много книг в помощь семьям, в которых имеются психически больные люди¹⁵⁹⁵; есть данные, указывающие на то, что психически больные люди понижают социальный статус родственников и даже губят своих более уравновешенных родственников. Так, согласно одному исследованию, в том случае, когда члены семьи живут с больным депрессией, около 40 процентов из них также нуждаются в душепопечении. Родственников крайне обременяют тревоги и страхи депрессивных больных, их утомляемость, ощущение безнадежности и апатии в отношении социальной активности¹⁵⁹⁶.

В отличие от психически больных, которые получают медицинскую помощь, семьи нередко вынуждены преодолевать проблемы, связанные с неуверенностью, смятением, запятнанной честью, финансовыми проблемами, виной, самоосуждением, переменами в семейном образе жизни и напряжением, которые могут возникнуть вслед за психическим заболеванием у одного из членов семьи.

Разные семьи по-разному справляются с подобным стрессом, но большинство из них проходит несколько фаз¹⁵⁹⁷. В начальной фазе семья пытается игнорировать или как-то оправдывать странное поведение одного из своих членов. Затем наступает фаза первого шока, когда окружающие видят, что происходит нечто крайне странное или опасное, чем

1593 Edward G. Carr and V. Mark Durand, "See Me, Help Me", *Psychology Today* 21 (November 1987): 62–64.

1594 Florence Hamlish Levinsohn and Jon Anderson, "Schizophrenia: A Family Nightmare", *Chicago Tribune*, 12 January 1986.

1595 См., напр.: Torrey, *Surviving Schizophrenia*, Agnes B. Hatfield and Harriet P. Lefley, eds., *Families of the Mentally III: Coping and Adaptation* (New York: Guilford, 1987); см. также: I. R. H. Falloon, J. L. Boyd, and C. W. McGill, *Family Care of Schizophrenia* (New York: Guilford, 1984); and Carol M. Anderson, Douglas J. Reiss, and Gerard E. Hogarty, *Schizophrenia and the Family: A Practitioners Guide to Psychoeducation and Management* (New York: Guildore, 1986).

1596 J. C. Coyne et al., "Living with a Depressed Person", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 347–352. Несомненно, что психически больные не являются единственной или даже главной причиной проблем их родственников. В связи с тем, что семьи дисфункциональны, 40 процентов из числа тех, кто «обнаруживает существенный дистресс, оправдывающий их душепопечение», могут нуждаться в помощи душепопечителя задолго до того, как у одного из членов их семьи возникнет депрессивный синдром.

1597 Kenneth G. Terkelsen, "The Evolution of Family Responses to Mental Illness through Time", in *Families of the Mentally III*, ed. Hatfield and Lefley, 151–166.

пренебрегать отныне просто невозможно. Далее наступает фаза уклонения и переоценки, когда семья начинает уповать на то, что все так или иначе образуется. Когда же этого не случается, семья переходит в следующую фазу — ищет причины и какое-то средство для лечения. В конечном счете наступает фаза пессимизма, иногда сопровождаемая принятием, или дистанцированием, или установлением границ. Нелегко семье горевать об утрате надежд, которые они питали в отношении заболевшего психически члена семьи. Если никакого улучшения не происходит, семья пробует «склеить осколки» и научиться сосуществовать с психически больным.

Поскольку психическое расстройство у одного из членов семьи затрагивает довольно большое число его родственников и других людей, работа душепопечителя редко ограничивается душепопечением только психически больного. Время от времени душепопечение должно проводиться в широком масштабе — с другими членами семьи, а также иными лицами, попавшими под данный пресс¹⁵⁹⁸.

Имеется три метода по преодолению психотических расстройств (для родственников психически больного человека): принятие, дистанцирование и/или установление границ.

1. Принятие. В данном случае нужно:

- примириться с реальностью, принять факт нетрудоспособности и понять, что это продлится очень долго;
- постараться перейти от реактивной формы совладания с этим стрессом к более ответственной форме;
- стараться предпринимать реальные в данной ситуации действия, а не тешить себя фантастическими ожиданиями в отношении себя и психически больного члена семьи;
- постараться прочувствовать свою боль, пережить ее и перейти к другим ощущениям, чувствам и решениям;
- стараться воспринимать актуальную ситуацию менее остро;
- знать, что все мероприятия являются лучшей тактикой в данное время и в данной ситуации;
- знать, что в этой ситуации можно рассчитывать на реальную помощь окружающих и специализированных учреждений.

2. Дистанцирование:

- отстраниться от реакций больного, которые невозможно изменить, и не пытаться модифицировать их;
- терпеть реакции, которые могут казаться несколько странными, но не опасными и не вредными;
- не принимать на себя ответственности там, где этого не требуется;
- позволить жить другим членам семьи более непринужденно;
- отказаться от невозможного, сосредоточившись на проведении в жизнь того, что представляется возможным;
- оказывая помощь, быть внимательными.

3. Установление границ. В данном случае вы должны:

- показывать твердость в отношении поведения, которое вам не нравится;

¹⁵⁹⁸ Более подробный и фундаментальный анализ проблемы охраны психического здоровья и психиатрического лечения в Северной Америке см.: Joseph Verloff, Richard A. Kulka, and Elizabeth Douvan, *Mental Health in America: Patterns of Help-Seeking from 1957 to 1976* (New York: Basic Books, 1981).

- проявлять твердость в отношении поведения, которое вам нравится;
- знать свои границы и не ждать, пока больной нарушит их;
- мириться с расстройствами, которые порождают установленные ограничения и терпеть их;
- знать, что любовь может проявляться и в том случае, когда вы устанавливаете и поддерживаете соответствующий режим и порядок;
- любить его, чтобы он не совершал чего-то вредного и опасного для себя и окружающих, и поощрять совершать то, что соответствует его собственным интересам.

Перечень воспроизводится по разрешению: LeRoy Spaniol, "Coping Strategies of Family Caregivers", in *Families of the Mentally III: Coping and Adaptation*, ed. Agnes B. Hatfield and Harriet P. Lefley (New York: Guilford, 1987), 213–214.

Душепопечение при психических расстройствах

Лечение психических расстройств может быть сложным процессом, который лучше удается профессионалам, работающим совместно. Лечебный процесс обычно начинается с полного физического и психологического обследования. Затем назначают традиционное лечение, терапию (применение антипсихотических, антидепрессивных, анксиолитических¹⁵⁹⁹ и других психофармакологических препаратов)¹⁶⁰⁰, психотерапию, иногда стационарное лечение, а также электрошоковую терапию¹⁶⁰¹.

Много лет назад, задолго до того, как были открыты современные методы лечения, душевно больные люди были вынуждены терпеть жестокое и безжалостное обращение: их били, заставляли голодать, надевали на них оковы, жгли раскаленным железом, окунали в ледяную воду и подвергали иным мучениям, нередко с ведома церкви. Духовенство и другие полагали, что подобное физическое воздействие изгоняет из душевнобольных людей бесов, порождающих эти болезни. И только в начале XIX века были предложены и внедрены в практику более гуманные методы лечения, вначале во Франции и Англии, а затем и в Америке.

На первых этапах развития американской психиатрии использовался метод так называемого «морального лечения»; здесь терапевтическим фактором выступали доброта, уважение человеческого достоинства, терпение и содержательные отношения. Терапевт обращался с больными как с психически здоровыми людьми. Цель душепопечения состояла в ресоциализации с помощью терапевтических техник, которые в наше время можно было бы назвать лечением организованным досугом, физиотерапией, трудотерапией, промышленной терапией, музыкотерапией и физической культурой. Моральное лечение, по всей видимости,

¹⁵⁹⁹ Противотревожных.

¹⁶⁰⁰ Практически полезный обзор медикаментов, употребляемых в процессе душепопечения см.: Joseph G. Ponterotto, "A Counselor's Guide to Psychopharmacology", *Journal of Counseling and Development* 64 (October 1985): 109–115.

¹⁶⁰¹ Эффективность электрошоковой терапии до сих пор является предметом горячих дискуссий; см., напр.: "Electroconvulsive Therapy", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (December 1987): 1–4; and I. F. Small et al., "Electroconvulsive Treatment — Indications, Benefits and Limitations", *American Journal of Psychotherapy* 40 (1986): 343–356. Обсуждение более традиционных методов лечения психических расстройств см.: Benjamin B. Wolman, ed., *The Therapists Handbook: Treatment Methods of Mental Disorders*, 2d ed. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1983).

оказалось кульминацией в истории лечения нервно–психических нарушений; достижения этого метода были забыты с наступлением индустриальной революции¹⁶⁰².

В связи с крупными, значительными успехами в развитии лечебных методов, психические расстройства в наше время лечат в основном специалисты, однако принципы морального лечения до сих пор сохраняют свою силу. Различные сообщества, и в частности церковные общины, способны оказывать психически больным людям постоянную поддержку, ободрение, заботу и любовь, не изолируя их, на что не способны специалисты, нередко настолько занятые, что у них не достаточно для этого времени. Иногда пастор и другие руководители церкви могут помочь психически больному получить специализированную помощь, и нередко церковная община становится наибольшим источником поддержки для семьи больного человека¹⁶⁰³.

1. Помощь, предоставляемая семьям. Жить с людьми глубоко депрессивными, склонным к приступам ярости, суицидам или с тяжелыми психохрониками бывает невероятно трудно. Именно члены семьи нередко вынуждены оказывать им первую помощь, заботиться и ухаживать задушевно больными родственниками; все это требует от членов семьи больших временных, энергетических и финансовых затрат, а также достаточной нервно–психической выносливости. Дела и увлечения человека, которые прежде приносили удовольствие, и стереотипы с повседневной и привычной рутиной могут вдруг и насильственно измениться. Внезапно приходится менять образ и цель жизни. Семейное единство распадается столь часто, что приходится идти на сознательные усилия, чтобы сохранить чувство единения. Многим бывает очень трудно найти золотую середину между удовлетворением потребностей психически больного человека и исполнением целей остальных членов семьи¹⁶⁰⁴. Как можно помочь семьям в такой ситуации?

1) Поддержка. Имеется большое число разнообразных групп поддержки, консультирования и помощи семьям, где есть психически больные. Эти группы нередко составляют люди, которые имеют психически больных родственников. Называются они по–разному, например: «Союз семей за психическое здоровье», «Окружная группа охраны психического здоровья», «Родственники и друзья душевнобольных», «Семьи взрослых психически больных» и «Группа помощи больным шизофренией». Иногда телефоны и адреса этих групп можно отыскать в телефонных справочниках; чаще выйти на них можно через местные психиатрические учреждения и практикующих душепопечителей¹⁶⁰⁵.

Группы поддержки семей дают возможность членам семей, родственникам больных выйти на людей, которые понимают, как тяжело жить с тяжелобольными психиатрического профиля. Такие группы помогают своим членам справиться с гневом, виной, самоосуждением и душевными травмами, столь обычными и общими для всех родственников психически больных. Нередко эти группы помогают членам семей научиться искусству обращения и ухода за психически больными родственниками, у которых обнаруживаются нелепые высказывания, странные установки, безрассудное и суицидное поведение, агрессивные и другие антисоциальные действия, неопрятность в быту, социальная изолированность и аутизм, а иногда бесконечные и неосуществимые требования.

¹⁶⁰² J. S. Bockoven, *Moral Psychiatry in American Psychiatry* (New York: Springer, 1963).

¹⁶⁰³ Более глубоко это обсуждается: William R. Miller and Kathleen A. Jackson, *Practical Psychology for Pastors* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice–Hall, 1985); см. также: Lewis B. Smedes, *Caring and Commitment* (New York: Harper & Row, 1987).

¹⁶⁰⁴ Spaniol, "Coping Strategies".

¹⁶⁰⁵ Систематический перечень приводится в приложении книги: Torrey, *Surviving Schizophrenia*. Информацию об этих группах можно также заказать: the National Alliance for the Mentally III (NAMI), 1234 Massachusetts Avenue, N.W., Washington, D. C., 20005. Доклад о NAMI, см.: John Bales, "Schizophrenia: The Advocates: NAMI Grows in Size, Impact", *APA Monitor* 19 (March 1988): 8.

Многие из наиболее разрушительных проявлений психических расстройств в настоящее время поддаются медикаментозному лечению; однако нередко такие препараты психически больные люди должны получать из рук членов семьи, которые опасаются брать на себя эту ответственность. С возвращением психически больного домой после выписки из психиатрической больницы, в течение всего периода первичной адаптации семья может нуждаться в особенной поддержке¹⁶⁰⁶.

Разве не следует ожидать этой поддержки от поместной церкви? Ответ, конечно, может быть только положительным. Однако во многих церквях ничего (или почти ничего) не известно о психических расстройствах; так что очень немногие понимают, как трудно приходится иногда родственникам психически больных людей. И все-таки церковная община должна стать центром благосклонной заботы о родственниках психически больных.

2) Просвещение. Пока психоз одного из членов семьи не окажет своего губительного воздействия на всю семью, никто в семье обычно не разбирается в психопатологии. Вот почему просвещение становится в данных обстоятельствах делом наиважнейшим. Члены семьи должны разбираться в природе психических расстройств и основных методах их лечения; кроме того, им следует научиться обращаться с психотическим возбуждением, обеспечивать необходимый уход и лечение, в том числе и тогда, когда психически больной представляет угрозу для себя и окружающих.

Чтобы справляться со всем этим успешно, члены семьи должны, помимо заботы о больном родственнике, заниматься делами, иметь увлечения и широкий круг интересов, которые приносят личное удовлетворение. Причастность к делам церковной общины, общение с друзьями, поиск исполненной смысла работы, образование и другие задачи, занятия физической культурой, «мини-каникулы» — все это может оказаться для членов семьи благотворной терапевтической самопомощью. Без таких отвлекающих от семейной проблемы факторов любой член семьи может утратить душевный покой, истратить впустую свою энергию и дойти до полного истощения.

Устроить себе отпуск бывает трудно, если больной нуждается в постоянном уходе; если член семьи, оставляя подопечного, терзается чувством вины; если нет никого, способного позаботиться о больном хотя бы какое-то время. Подчеркнем еще раз, что именно церковь может оказать практическую помощь такой семье, так что иногда обязанность призывать членов церкви к подобной помощи должен взять на себя душепопечитель¹⁶⁰⁷.

3) Душепопечение. Иногда помощи и просвещения бывает недостаточно. Члены семьи нуждаются в более специализированной помощи, чтобы понять собственные чувства, связанные с тщетностью своих усилий, виной, тревогой и беззащитностью. Подобный стресс может быть таким сильным, что у самих членов семьи начинают появляться признаки нервных расстройств, а это, в свою очередь, может привести к рецидиву болезни у душевнобольного члена семьи, особенно в том случае, если члены семьи настроены к нему критически или враждебно.

Семейное душепопечение может снять напряженность, оказать поддержку, способствовать обеспечению атмосферы терпимости, позволить выразить эмоции, помочь совладать с домашними конфликтами и научить членов семьи уходу за больным. Согласно одному исследованию, семейное душепопечение на протяжении года после выписки больных шизофренией уменьшило число рецидивов заболевания в шесть раз. Душепопечение членов семьи больных шизофренией бывает эффективнее в том случае, если встречи душепопечителя с членами семьи происходят в домашней обстановке, а не в клинике или

¹⁶⁰⁶ George Bennett, *When the Mental Patient Comes Home* (Philadelphia: Westminster, 1980); см. также: Ian R. H. Falloon, Jeffrey L. Boyd, and Christine W. McGill, *Family Care of Schizophrenia* (New York: Guilford, 1984).

¹⁶⁰⁷ Гал. 6:10 вменяет верующим «делать добро», в особенности своим по вере.

кабинете душепопечителя¹⁶⁰⁸. Подобные встречи предоставляют членам семьи возможность увидеть свои силы и слабости, расспросить душепопечителя о помощи, которую может оказать община (общество), уяснить цели и усвоить, как можно устроить себе «мини-каникулы», не испытывая при этом вины и не уклоняясь от семейных обязанностей¹⁶⁰⁹.

Душепопечение и суициды. Словом «эпидемия», быть может, злоупотребляют, однако в последние три десятилетия его стали употреблять все чаще для указания на стремительный рост числа самоубийств. Самоубийство и покушение на самоубийство, по всей видимости, стали распространенным явлением среди детей¹⁶¹⁰, заключенных¹⁶¹¹, пожилых¹⁶¹², совершеннолетних периода первой молодости¹⁶¹³ и особенно подростков¹⁶¹⁴. Эта проблема не ограничивается душевнобольными или неверующими людьми. Суициды стали распространенным явлением и среди христиан, включая и евангельских верующих¹⁶¹⁵.

В главе, посвященной депрессии¹⁶¹⁶, мы указали на несколько внешних проявлений, характерных для тех, кто замышляет самоубийство. Часто эти люди чувствуют безнадежность, и многие из них не видят никакого решения своих проблем. Самоубийство может показаться им лучшим способом избавиться от тяжелых переживаний¹⁶¹⁷; при этом некоторые испытывают значительное облегчение, когда приходят к решению совершить суицид, и могут скрывать свои планы за улыбками и напускным весельем¹⁶¹⁸. Однако чаще всего посредством тонких предсуицидных проявлений человек взывает о помощи.

Обнаружив, что ваш подопечный замышляет самоубийство, уместно осторожно поинтересоваться, не хочет ли он поговорить на эту тему. Иногда подопечные получают большое облегчение уже от того, что эта тема открывается для обсуждения. Оценивая риск

1608 "Care and Treatment of Schizophrenia — Part II", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (July 1986): 1–4.

1609 Некоторые из подобных предложений более подробно обсуждаются: Anthony M. Zippel and LeRoy Spaniol, "Current Educational and Supportive Models of Family Intervention", in *Families of the Mentally III*, ed. Hatfield and Lefley, 261–277.

1610 Carol Turkington, "Child Suicide: An Unspoken Tragedy", *APA Monitor* (May 1983): 15.

1611 Allen K. Hess, "The Self-imposed Death Sentence", *Psychology Today* 21 (June 1987): 51–53.

1612 Суициды среди пожилых людей считаются «потрясающей проблемой здравоохранения», см.: Siegfried Kra, *Aging Myths* (New York: McGraw-Hill, 1986).

1613 R. C. Fowler, C. L. Rich, and D. Young, "San Diego Suicide Study II: Substance Abuse in Young Cases", *Archives of General Psychiatry* 43 (1986): 962–965.

1614 Об этом свидетельствует большое число популярных и академических статей; см., напр.: Cynthia R. Pfeffer, "Suicidal Tendencies in Children and Adolescents", *Medical Aspects of Human Sexuality* 20 (February 1986): 64–67; Diane Eble, "Too Young to Die", *Christianity Today* 21 (20 March 1987): 19–24; Ellen S. Zinner, "Responding to Suicide in Schools: A Case Study in Loss Intervention and Group Survivorship", *Journal of Counseling and Development* 65 (May 1987): 499–501; and Jill M. Harkavy Friedman et al., "Prevalence of Specific Suicidal Behaviors in a High School Sample", *American Journal of Psychiatry* 144 (September 1987): 203–206.

1615 См., напр.: Jim Whitmer, "Without Immunity", *Action* (November–December 1984): 4–6. The *Journal of Christian Nursing* devoted the entire Winter 1985 issue (vol. 2) to "Suicide: A Christian View".

1616 См. главу 8.

1617 Имея сорокалетний опыт работы и исследовав записки самоубийц, Шнайдемэн заключил, что все самоубийства представляют собой попытку справиться с определенной ситуацией, которая «вызывает нестерпимые муки»; Edwin Shneidman, *Definition of Suicide* (New York: Wiley, 1985).

1618 Более глубоко этот вопрос обсуждается: John T. Maltzberger, *Suicide Risk: The Formulation of Clinical Judgment* (New York: New York University Press, 1986).

суицидного поведения, постарайтесь определить, рассмотрел ли ваш подопечный метод самоубийства, выбрал ли средство, которое, по его мнению, вызовет его смерть (огнестрельное оружие в этом смысле более опасно, чем упаковка аспирина), пробовал ли он покончить жизнь самоубийством прежде, а также нет ли в истории его жизни периодов тяжелых, неразрешимых, с его точки зрения, проблем или психических расстройств. При наличии всего этого риск суицидного поведения повышается.

Постарайтесь оценить, что завело вашего подопечного в тупик. Какие действия были предприняты для решения проблемы и какие неудачи постигли его в этой кризисной ситуации и подобных ей в прошлом? Какой выход можно найти в будущем? Беседуя с подопечным, попробуйте развенчать его романтические представления смерти. Например, подростки иногда полагают, что их друзья будут всегда горевать и говорить о замечательных и прискорбных качествах жертвы. Объясните, что другие останутся жить, а не горевать, и что самоубийство — это окончательное, бесповоротное решение проблемы, которая на поверку может оказаться временной. Проявите при этом уважительное отношение к человеку, не позоря и не унижая его, по возможности избегайте вступать с ним в споры и обязательно покажите, что любите его и заботитесь о нем. При этом постоянно подчеркивайте, что очень важно молиться Богу и просить у Него мудрости и проницательности.

Часто любовь, забота и попечение помогают разрядить кризисную обстановку, снизить риск суицидного поведения хотя бы временно; но если ваш подопечный упорствует в своей решимости расправиться с собой, то свяжитесь с его семейным врачом, близким родственником, Центром профилактики суицидного поведения или душепопечителем со специальной подготовкой.

Что делать, если человек все-таки кончает жизнь самоубийством? Часто душепопечители и члены семьи испытывают чувство вины, гнев и самоосуждение в связи с тем, что самоубийство не удалось предотвратить. Иногда душепопечителя привлекают в помощь родственникам самоубийцы, многие из которых испытывают глубокое горе наряду с раскаянием. Иногда те, кто остался в живых после незавершенного суицида, его родственники, друзья и члены церкви боятся выразить соболезнование тем, у кого член семьи покончил с собой, из страха вызвать тяжелые воспоминания. Но, подобно всякой другой проблеме, горе и страдания, вызванные самоубийством родственника, лучше обсуждать открыто и честно, проявляя сострадание и не боясь затронуть чувства, которые переживают оставшиеся в живых¹⁶¹⁹.

Для оставшихся в живых самоубийство является болезненным и чрезвычайно горестным переживанием. Лишение человека жизни, включая лишение жизни самого себя, является грехом, но этот грех Господь может простить. Близкие друзья и члены семьи могут осуждать себя не за то, что им не удалось предупредить смерть, а за отсутствие внимания к жертве суицида, не способной или не желающей совладать с напряжением этой жизни. Христианские душепопечители и те, кто поклоняется Богу рядом с нами в церкви, должны быть сострадательны, чутки и разумно подходить к последствиям самоубийства. Мы обязаны противиться желанию приукрасить самоубийство, представить его в привлекательном виде, чтобы не дать тем самым повода другим последовать примеру жертвы.

Предотвращение психических расстройств

Через несколько месяцев после ареста за покушение на убийство президента Соединенных Штатов Америки Джон Хинкли пытался покончить жизнь самоубийством. Он

¹⁶¹⁹ Обсуждение реакции душепопечителя на суицидное поведение своих подопечных см.: Getz et al., *Brief Counseling with Suicidal Persons*, chap. 12, "When a Client Commits Suicide". О помощи семьям см.: John H. Hewett, *After Suicide* (Philadelphia: Westminster, 1980); and by Edward J. Dunne, John L. McIntosh, and Karen Dunne-Maxim, eds., *Suicide and Its Aftermath: Understanding and Counseling the Survivors* (New York: Norton, 1987).

делал это не в первый раз, но в данном случае почти преуспел. И опять его семья столкнулась с той же неопределенностью, тем же долгим ожиданием, тем же напряжением, трудностями и вопросами «почему». Еще раз его семья столкнулась с бедствием психического расстройства и разговорами о том, как этого можно было избежать.

В последние годы проблема предупреждения психических расстройств и самоубийств становится все более важной¹⁶²⁰. Решить эту проблему пытаются главным образом с помощью биологической терапии, просвещения, санитарной пропаганды; а также оказывая людям общественную поддержку и специализированную помощь при определении потенциальных проблем и консультируя группы повышенного риска, например, взрослых детей алкоголиков и детей из разведенных семей. Повсюду организуются общественные телефоны доверия, группы поддержки и центры профилактики суицидного поведения, однако эффективность этих мероприятий остается все еще сомнительной¹⁶²¹. Трудно призывать людей заниматься проблемами, которые еще не проявились, а определить эффективность такой профилактической работы в принципе невозможно.

Проблему профилактики суицидного поведения вкратце рассматривает психолог Джордж Олби:

Большинство великих эпидемий, поражавших человечество в течение многих веков, устраняли при помощи действенной первичной профилактики — работы с большими группами населения, еще не пораженными этими напастями, с целью устранить источники инфекции (или заразы) и повысить сопротивляемость болезни...

В случае психических расстройств, этиологическим фактором выступали не бактерии, вирусы или другие органические факторы, а высокий уровень актуальных или прошлых стрессов, который возникал в результате многих причин, в том числе: серьезные супружеские проблемы, безработица, половые нарушения и чувство вины; тяжелое детство, физическое насилие, половая эксплуатация и отсутствие любви.

Для уменьшения частоты психических расстройств путем их предупреждения, следует разрешать проблемы в трех сферах — биологической, психологической и социальной; а также пополнить ресурсы в других трех сферах — навыках преодоления стресса, адекватной самооценки и групп поддержки. Приведем лишь некоторые

1620 Peter J. Valtutti and Florence Christoplos, eds., *Preventing Physical and Mental Disabilities: Multidisciplinary Approaches* (Baltimore: University Park Press, 1979); Paul M. Insel, ed., *Environmental Variables and the Prevention of Mental Illness* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1980); Robert D. Felner et al., *Preventive Psychology: Theory, Research and Practice* (New York: Pergamon, 1983); Joan Polly, *Preventing Teenage Suicide* (New York: Human Sciences Press, 1986); Gary A. Crow and Letha I. Crow, *Crisis Intervention and Suicide Prevention: Working with Children and Adolescents* (Springfield, 111.: Charles C. Thomas, 1987); and S. W. Johnson and L. J. Maile, *Suicide and the Schools: A Handbook for Prevention, Intervention and Rehabilitation* (Springfield, 111.: Charles C. Thomas, 1987). См. также: Calvin J. Frederick, "Suicide Prevention and Crisis Intervention in Mental Health Emergencies", in *Clinical Practice of Psychology*, ed. C. Eugene Walker (New York: Pergamon, 1981).

1621 См., напр.: Mary Amanda Dew et al., "A Quantitative Literature Review of the Effectiveness of Suicide Prevention Centers", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (March — April 1987): 239–244.

примеры из каждой сферы. Разрешать биологические проблемы можно путем улучшения питания во время беременности и борьбы с загрязнением окружающей среды свинцом. Уменьшить психологический стресс можно с помощью гарантированной трудовой занятости и большей заботы о пожилых людях, а также уменьшения насилия над детьми и эксплуатации женщин и различных меньшинств. Необходимо также повысить уровень компетентности, помогая вырабатывать адекватную самооценку и организовав добрачное душепопечение; повышать чувство собственного достоинства, справедливо изображая в средствах массовой информации лиц пожилого возраста, инвалидов, женщин и различных меньшинств; и последнее, но не менее важное — поощрять дальнейшее развитие групп взаимопомощи и групп поддержки, например, программ семейного здравоохранения, «Meals on Wheels»¹⁶²², дневных стационаров и программ «Старшие братья/Старшие сестры».

Точно установлено, что психическое здоровье у лиц, получающих поддержку от подобных организаций, существенно лучше, чем у тех, кто пытается бороться со своими проблемами в одиночку¹⁶²³.

Данное творческое предложение пытается решить проблему системно, на всех уровнях общества; однако все это превышает возможности, ресурсы и время, которым располагает большинство душепопечителей. Выступая в защиту «профилактики с помощью социальных перемен», Джордж Олби приходит к выводу о том, что в таком случае есть «слабая, зато постоянная надежда»¹⁶²⁴.

Никаким людям, организациям, сообществам и церквям не сделать всего, зато каждый из нас может, добиваясь упорным трудом успехов в своей сфере, предупреждать трагическое развитие проблем. Одни могут трудиться в сфере предупреждения наркомании или профилактики суицидов; другие могут специализироваться на совершенствовании супружеских отношений, предпенсионного душепопечения или душепопечения разведенных. Третьи могут трудиться в сфере организации групп поддержки, члены которых помогают жертвам незавершенного суицида, родителям детей-инвалидов, не состоящим в браке беременным подросткам, детям алкоголиков и другим людям из групп риска по нервно-психической патологии.

Церковь должна играть в этом деле свою роль. Если Иисус проявлял сострадание и любовь к людям, заботясь о социальных нуждах, когда возвещал Евангелие и призывал народ покаяться, то разве не должны и мы искать возможность исполнить Его Великое поручение одновременно с заботой о бедствующим, включая душевнобольных и тех, кто проявляет повышенную склонность к развитию нервно-психических расстройств?

Заключительные замечания

В середине 1960-х федеральные власти и эксперты по душевному здоровью инициировали честолобивую программу. Они предложили постепенно закрыть крупные психиатрические лечебницы и лечить психически больных в более гуманных и

1622 Доставка горячих обедов на дом престарелым и инвалидам (служба социального обеспечения).

1623 Albee, "The Answer Is Prevention", 64.

1624 Ibid.

комфортабельных коммунальных лечебных учреждениях. Это была творческая идея, которая, похоже, потерпела неудачу. Крупные психиатрические лечебницы закрыли, но оказалось, что теперь не хватает площадей для ухода, оказания временной помощи, трудотерапии и производственной подготовки, то есть всего того, что могло объединять больных в терапевтическое сообщество. В результате при увеличении количества психически больных людей, оказавшихся за пределами организованной лечебной среды, мы, по всей видимости, создаем новый класс бедствующих людей — психически больных бомжей¹⁶²⁵.

Однако у нас *есть* основание для надежды. Несмотря на распространенность психических расстройств и ограниченность возможностей для их лечения, люди все же поправляются. В конце 1950-х ученые выбрали группу хронических больных численностью в 168 человек в одной федеральной психиатрической больнице (штат Вермонт) и занялись с нею работами по реабилитационной программе. Затем, по окончании реабилитационной программы, все больные были выписаны. Через тридцать с лишним лет было доказано, что 68 процентов от общего числа бывших пациентов, оставшихся к тому времени в живых, сумели удовлетворительно адаптироваться в обществе и не обнаруживали явных признаков психических расстройств. Исследователи пришли к заключению, что, «вопреки ожидаемому снижению уровня функционирования и прогрессивному течению шизофрении или возникновению других серьезных и хронических психических нарушений, симптоматика шизофрении через определенное время может исчезнуть, а уровень функционирования — восстановиться»¹⁶²⁶.

Иисус однажды предупредил, что бедствующие будут с нами всегда. То же самое, наверное, можно сказать и о людях с психическими расстройствами. Но подобно тому, как Благая весть доходит до бедных (и богатых), так и Слово Божье способно нести утешение и наставление душевнобольным, недееспособным и относительно здоровым людям. Помощь душевнобольным и их семьям является одной из наиболее значительных задач христианского душепопечения.

Библиография

Bennett, George. *When the Mental Patient Comes Home*. Philadelphia: Westminster, 1980[♦].
Blackburn, Bill. *What You Should Know about Suicide*. Waco, Tex.: Word, 1982[♦].

Hatfield, Agnes B., and Harriet P. Lefley, eds. *Families of the Mentally III: Coping and Adaptation*. New York: Guilford, 1987.

Maxmen, Jerrold S. *Essential Psychopathology*. New York: Norton, 1986.

Torrey, E. Fuller. *Surviving Schizophrenia: A Family Manual*. New York: Harper & Row, 1983[♦].

Wolman, Benjamin B., ed. *The Therapists Handbook: Treatment Methods of Mental Disorders*. 2d ed. New York: Van Nostrand Reinhold, 1983.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

¹⁶²⁵ Lawrence D. Maloney, "Take Mental Patients Off Streets, Back to Hospitals?" *U.S. News & World Report*, 1 July 1985, 55–57; Ellen Bussuk, "Mental Health Needs of Homeless Persons", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (January 1987): 4–6.

¹⁶²⁶ C. M. Harding et al., "The Vermont Longitudinal Study of Persons with Severe Mental Illness: Methodology, Study Sample, and Overall Status 32 Years Later", *American Journal of Psychiatry* 144 (1987): 718–726.

Глава 32.

Расстройства, связанные с употреблением алкоголя^{*1627}

Лорену тридцать восемь лет, он христианин, владелец довольно процветающего дела средней руки. Лорен воздерживается от употребления спиртного уже восемь лет, но по-прежнему считает себя алкоголиком.

«Я раньше здорово выпивал, — признался он недавно перед группой учащихся средней школы. — Однако Бог обратил меня к трезвости при помощи моей любящей жены и долготерпеливых людей из наркологической больницы. И я знаю, что стоит мне пригубить спиртное, как снова сорвусь и буду там, где был прежде».

В детские годы Лорен вместе с семьей посещал воскресные церковные богослужения. Их пастор иногда осуждал пьянство, хотя среди членов общины пьяниц и алкоголиков не было; и дома у Лорена спиртного не держали.

В колледже все обстояло иначе; здесь выпивали почти все, включая и христиан. Стопка, другая помогали Лорену чувствовать себя лучше, особенно во время затруднений с учебой. Иногда он напивался на вечеринках в конце недели. Один раз его задержали за рулем в нетрезвом виде, но ему удалось скрыть этот факт от родителей и убедить себя в том, что его нарастающее пьянство было «типичным студенческим поведением», желанием покутить, прежде чем взяться за ум и остепениться.

По окончании колледжа Лорен женился и нашел новую работу на фондовой бирже. Работа была нелегкой, а подчас и напряженной, но будущее представлялось ему в розовом свете. У Лорена была возможность участвовать в деловых завтраках с клиентами, и это ему страшно нравилось; однако некоторые из его коллег стали обращать внимание на то, что на этих завтраках он выпивал больше всех, а по возвращении на службу, плохо разбирался в работе. Затем по пути с работы домой он стал все чаще задерживаться в барах, чтобы «расслабиться», а иногда опохмелялся по утрам. Он поглядывал свысока на тех, кто утратил контроль над количеством выпитого; сам же он решительно отрицал наличие у себя каких-либо проблем с алкоголем.

Жена пыталась помочь Лорену. Находя дома припрятанную мужем бутылку спиртного, она выливала ее содержимое в унитаз. Если муж напивался «в стельку» и не мог идти на работу, она звонила руководству биржи, чтобы объяснить, что Лорен приболел. Когда родители Лорена отмечали сороковую годовщину совместной жизни, она отправилась в гости одна и просила простить ее мужа, которого якобы задержали на работе, хотя на самом деле в тот день он был мертвецки пьян. Вечерами, когда дети расспрашивали об отце, она отмахивалась и пробовала уложить их спать еще до того, как в дверях покажется шатающаяся фигура их отца. Когда он начинал критиковать ее внешность, она соглашалась, что ее избыточный вес, наверное, и в самом деле был ее проблемой, и «садилась на диету». Однако ничего не помогало; более того, Лорен пил еще больше.

Однажды вечером по пути с работы домой он попал в серьезную аварию. В результате посторонний мальчик получил ужасную травму; у Лорена возникла масса неприятностей с законом, руководством биржи и — не в последнюю очередь — с собственной совестью.

Наступил момент, когда притворяться, что у него нет никаких проблем с алкоголем, Лорен уже не мог. С карьерой было покончено, семья серьезно страдала, в сердце была

1627 Такой перевод названия данной главы отвечает ее содержанию, хотя в оригинале она названа «Алкоголизм». Толкование термина «алкоголизм» в США шире по сравнению с принятым в России. В отечественной медицинской практике алкоголизмом называют хроническое заболевание, сопровождающееся психическими расстройствами, патологическим влечением к алкоголю, похмельным синдромом и пр.

сумятица, здоровье ухудшалось, и судья оставил ему только два выбора: отправиться в тюрьму или пройти курс антиалкогольного лечения.

Он остановился на последнем и теперь доволен, что совершил именно этот выбор. «Если бы я не бросил пить и если бы мне некому было помочь, — признается Лорен откровенно, — то на этом свете меня бы уже не было».

Злоупотребление алкоголем является серьезной социальной, медицинской и этической проблемой. Пьянство разбивает семьи, губит карьеру, разрушает организм, сокрушает дружбу и ведет к невыразимым человеческим страданиям. Статистика меняется из года в год и от места к месту, и все же злоупотребление алкоголем в Соединенных Штатах Америки связано, по крайней мере, с половиной всех несчастных случаев со смертельным исходом на дорогах, трагических смертей во время пожаров, на воде, арестов, убийств, насилия над детьми и другого насилия в доме. Под влиянием алкоголя совершается 41 процент нападений, 34 процента изнасилований и 30 процентов самоубийств. Согласно оценке Министерства юстиции Соединенных Штатов Америки, около 1/3 лиц, содержащихся в национальных тюрьмах, употребляли алкоголь перед совершением преступлений. Недавний опрос общественного мнения, проведенный институтом Гэллага, показал, что одна семья из четырех имеет неприятности в связи со злоупотреблением алкоголем; данный показатель существенно вырос по сравнению с предыдущим обзором.

В настоящее время приблизительно 10 миллионов американцев и 600 тысяч канадцев больны алкоголизмом. Они могут происходить из всех социальных слоев общества, большинства этнических и почти всех возрастных групп, включая подростков (в соотношении 1:5) и престарелых пьющих (число которых в последнее время возрастает). Алкоголизм поражает как мужчин, так и женщин. Он губит людей как вне, так и внутри церкви, включая и евангельских верующих. Смертность в результате алкоголизма занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. От злоупотребления алкоголем людей погибает в двадцать пять раз больше, чем от кокаина, героина и других запрещенных законом препаратов, вместе взятых. При расходах на лечение алкоголизма в один миллиард долларов, злоупотребление алкоголем приносит государству экономический ущерб более ста миллиардов долларов в год за счет снижения производительности труда, прогулов, материального ущерба, расходов на медицинское обслуживание и преждевременной смерти¹⁶²⁸.

Показатели распространенности алкоголизма во всем мире отличаются от региона к региону. В некоторых ближневосточных исламских государствах проблемы алкоголизма практически не существует; между тем как в европейских странах алкоголь употребляет почти все население. В Соединенных Штатах Америки 2/3 населения в возрасте старше 15 лет употребляет алкоголь от случая к случаю. Сюда входит 95 процентов студентов высших учебных заведений, приблизительно половина служащих и 1/3 из числа тех, кто называет себя евангельскими верующими¹⁶²⁹. Одни люди (таковых большинство) потребляют алкоголь умеренно, не выходя за социально приемлемые рамки; другие, злостные пьяницы, потребляют чрезмерное количество спиртного и напиваются несколько раз в месяц; и, наконец, третьи (таковых насчитывается около 10 процентов ото всех пьющих) становятся алкоголиками.

Кого можно назвать алкоголиком? По этому вопросу согласия нет даже среди специалистов. Например, известный ученый М. Джеллинек считает алкоголизм болезнью.

1628 Эти данные взяты из разных источников, в частности, из статьи: Jan Ziegler, "Alcoholism: Seeking the Roots of Problem Drinking", *Chicago Tribune*, 8 July 1984; Lewis

J. Lord, "Coming to Grips with Alcoholism", *U.S. News & World Report*, 30 November 1987, 56–62; and Edward W. Desmond, "Out in the Open", *Time*, 30 November 1987, 80–90.

1629 "A Sickness Too Common to Cure?" *Christianity Today* 25 (18 September 1981): 12, 13.

Согласно последнему опросу общественного мнения, проведенному институтом Гэллапа, 87 процентов из числа всех опрошенных согласны с этим мнением, как и большинство душепопечителей и врачей¹⁶³⁰. Алкоголизм называют сложным, хроническим, прогрессирующим заболеванием, при котором дальнейшее потребление алкоголя все больше подрывает физическое и психическое здоровье человека и делает его профессионально непригодным. Другие специалисты выступают против медицинской модели алкоголизма¹⁶³¹, предпочитая рассматривать алкоголизм как социальное явление, нарушение поведения или очевидное свидетельство греха. «Говоря, что алкоголизм является хронической болезнью, — сказал один врач репортеру журнала „Тайм“, — многие из нас чувствуют нутром, что речь идет о проблеме нравственной, этической или произвольной, то есть выбранной по своей воле»¹⁶³².

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет алкоголизм без каких бы то ни было ссылок на медицинскую или этическую концепцию. Согласно определению ВОЗ, алкоголиками являются «лица с алкогольной зависимостью, при которой алкоголь употребляется во вред здоровью и социальному формированию личности». Хотя алкоголики отличаются по симптоматике и скорости развития заболевания, у всех алкоголиков проявляются соматические симптомы, психические расстройства (включая болезненное, навязчивое влечение к алкоголю) и поведенческие проблемы, которые разрушают их общественную и трудовую жизнь.

Алкоголизм: болезнь или грех? Этот вопрос касается не только христиан. Врачи и многие страховые компании считают алкоголизм болезнью, поскольку его прогрессирующее течение предсказуемо; поскольку со временем это приводит к ослаблению и далее — к расстройству здоровья и рассудка; поскольку алкоголизм, наконец, поддается излечению. Если алкоголизм считается болезнью, то при прочих равных условиях вероятность, что страдающих этой болезнью станут осуждать, уменьшается, а вероятность, что их будут лечить и страховые компании станут финансировать это лечение, увеличивается.

Принимая медицинскую модель алкоголизма, мы склонны освобождать алкоголика от личной ответственности. Так, один бывший помощник из аппарата президента США, лжесвидетельствовал суду, утверждая, что в момент преступления он страдал алкогольной «болезнью» и на этом основании не считает себя виновным. Несомненно, встречаются лица, склонные к развитию алкоголизма больше других, однако решение употребить спиртной напиток впервые всякий пьющий принимает лично и, по крайней мере в начале алкоголизации, всякий человек способен принять решение, прекратить выпивку или продолжить. «Медицинская модель алкоголизма, идущая вразрез с фактами, является серьезным препятствием к принятию разумных решений, — пишет один психиатр в „Британском медицинском журнале“. — Алкогольную зависимость человека обуславливают скорее количество и длительность потребления алкоголя, а не его человеческие качества, бессознательные силы или биохимические особенности»¹⁶³³.

Хотя сутью алкоголизма является прогрессирующая зависимость пьющего, которая затягивает жертву психологически и физически, это также и нравственное состояние, за которое пьющий несет ответственность, по крайней мере, частичную. Было бы упрощением и крайностью считать алкоголизм *только* болезнью или *только* грехом.

1630 E. M. Jellinek, *The Disease Concept of Alcoholism* (New Haven: College and University Press, 1960); см. также: S. Peele, "The Dominance of the Disease Theory in American Ideas about Treatment of Alcoholism", *American Psychologist* 41 (March 1986): 323, 324.

1631 См., напр.: R. M. Dreger, "Does Anyone Really Believe Alcoholism Is a Disease?" *American Psychologist* 41 (March 1986): 322; and Herbert Fingarette, *Heavy Drinking: The Myth of Alcoholism as a Disease* (1988).

1632 Desmond, "Out in the Open", 82.

1633 Quoted in Russ Pulliam, "Alcoholism: Sin or Sickness?" *Christianity Today* 25 (18 September 1981): 22–25.

Ниже в этой главе мы исходим из того предположения, что алкоголизм является *и* болезнью, *и* грехом. И болезнь, и грех вносят свой вклад в развитие алкогольной зависимости; так что учитывать при лечении алкоголиков следует и то, и другое.

Библия и алкоголизм

Похоже, Библия не учит воздержанию от алкоголя, хотя повсеместно здесь говорится об умеренности. В Пс. 103 вино рассматривается среди прочих благословений Божьих; о вине написано, что оно «веселит сердце человека». Иисус, творя первое чудо в Кане, превратил воду в вино; вино, по всей видимости, принимали на Тайной вечере, и Сам Иисус, наверное, также принимал вино¹⁶³⁴. Павел тоже не выказывал никаких колебаний, когда убеждал Тимофея: «Употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов»¹⁶³⁵.

По мнению одного писателя, в данном случае говорится о вине, которое в I веке иудеи смешивали с водой в отношении 1:3. Если это соответствует истине, то, говоря современным языком, две бутылки «Мартини» составили бы 22 стакана палестинского вина¹⁶³⁶. Но даже в таком виде молодое вино могло опьянять, и распорядитель пира в Кане имел в виду следующее: прием был устроен на широкую ногу, и вина было много, так что под конец пира гости уже не могли отличить хорошее вино от плохого¹⁶³⁷. И все же независимо от того, подавали тогда вино крепкое или вино разбавленное, пьющий человек нес ответственность за количество принятого вина.

Чрезмерное потребление алкогольных напитков осуждается на страницах Священного Писания повсюду. «Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен», — предупреждает читателя автор Книги Притчей¹⁶³⁸. «Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище»¹⁶³⁹. И Павел предупреждает эфесян: «...не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом»¹⁶⁴⁰.

Быть может, нет в Библии более сильной и более живописной картины злостного пьянства, чем в Прит. 23:29–35:

У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное; и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. И скажешь: «Били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же».

1634 Пс. 103:15; Ин. 2:9; Мф. 11:19; 26:27–29; Лк. 7:33,34.

1635 1 Тим. 5:23.

1636 Robert H. Stein, "Wine Drinking in New Testament Times", *Christianity Today* 20 (June 1975); следует отметить, что некоторые ученые подвергают сомнению достоверность выводов Стейна относительно крепости вина в новозаветные времена.

1637 Ин. 2:10.

1638 Прит. 20:1.

1639 Прит. 23:20,21.

1640 Еф. 5:18.

Библия предостерегает от пьянства и учит умеренности в питье и благосклонно расценивает воздержание. Иоанн Креститель был особый посланник Божий, который «вина не пьет»¹⁶⁴¹. Человек, решивший дать обет назорейства, «чтобы посвятить себя в назореи Господу», должен был воздерживаться от вина и крепких спиртных напитков¹⁶⁴².

Многие христиане в наше время считают, что умеренность хорошо, а воздержание лучше, особенно ввиду опасностей, связанных с потреблением алкоголя. Алкоголь представляет собой наркотическое, психотропное средство, которое способно вызвать у некоторых людей психологическую и патологическую зависимость. Хотя умеренное употребление вина не осуждается и не запрещается Священным Писанием, это можно рассматривать в качестве примера дел позволительных, но не полезных¹⁶⁴³. Если сомнительное поведение, типа употребления спиртных напитков, начинает управлять пьющим, губит его организм, притупляет чувства и восприимчивость, делает его распушенным и заставляет грешить, вредит ближним или, соблазняя немощных верующих, приводит их к падению, подобную практику следует оставить и избегать¹⁶⁴⁴. Иногда верующие обязаны прибегать к воздержанию ради пользы и возрастания тела Христова — Церкви.

Как быть, если ближний наш опускается, начинает злоупотреблять алкоголем или становится алкоголиком? Ведомые Духом христиане, включая душепопечителей, обязаны исправлять впаавших в подобное согрешение, вредное для них и ближних. В духе кротости, смирения и сострадания оказывающие помощь терпеливо стремятся творить добро, обращая внимание падшего на его обязанности и веря, что в надлежащее время исправление произойдет, если не ослабеем¹⁶⁴⁵.

Причины алкоголизма

Несколько лет тому назад группа специалистов из Европы, Австралии, Северной Америки и Юго-Восточной Азии собралась в Бангалоре (Индия), чтобы всесторонне обсудить христианский ответ на проблему алкоголизма и наркомании. Участники пришли к общему мнению, что алкоголизм поразил весь мир, причем эта проблема возникла не в последнее время¹⁶⁴⁶. Люди злоупотребляли алкоголем уже на заре истории. Исследования, проводимые во всем мире, свидетельствуют о том, что причины этого злоупотребления сложны. Нет единой причины алкоголизма. В большинстве случаев действует комбинация из нескольких факторов, обуславливающих повышенную склонность некоторых лиц к развитию алкогольной зависимости.

1. Соматический и наследственный факторы. Увеличивающееся количество научных данных указывает на то, что некоторые люди наследуют высокую степень уязвимости в отношении алкоголя. Вероятность того, что сыновья и дочери родителей, больных алкоголизмом, со временем сами будут алкоголиками, в четыре раза выше по сравнению с детьми неалкоголиков. Это действительно так даже в том случае, когда дети алкоголиков

1641 Лк. 7:33.

1642 Чис. 6:2–4.

1643 1 Кор. 6:12.

1644 1 Кор. 6:12; 8:9–13; Рим. 14:21.

1645 Гал. 6:1–10.

1646 Согласно одному источнику, нет ни одного исторического периода, где бы не говорилось о производстве, потреблении и злоупотреблении алкогольными напитками; см.: Robert O'Brien and Morris Chafetz, *The Encyclopedia of Alcoholism* (New York: Facts on File Publications, 1982). Я узнал о конференции в Бангалоре, путешествуя по Индии, где мне подарили экземпляр с материалами конференции: J. Kenneth Lawton, Jonathan N. Gnanadason, and K. V. Mathew, eds., *The Christian Response to Alcohol and Drug Problem* (Bangalore: Ecumenical Christian Centre, 1983).

усыновляются и воспитываются приемными родителями—неалкоголиками. Напротив, среди детей неалкоголиков распространенность алкоголизма со временем не превышает средних показателей даже в том случае, когда дети растут и воспитываются у приемных родителей, страдающих алкоголизмом¹⁶⁴⁷.

Не похоже, что при этом наследуется какой-то один ген или комплекс генов алкоголизма. Более вероятно, что вследствие генетически обусловленных биологических влияний некоторые люди имеют повышенный риск заболевания алкоголизмом в том случае, если они начинают употреблять спиртные напитки¹⁶⁴⁸. Например, в одном недавнем исследовании проводилось сравнение воздействия алкоголя на две группы мужчин в подростковом возрасте и возрасте ранней зрелости. Группы тщательно отбирались по возрасту, этнической принадлежности, религиозному исповеданию, образовательному цензу, традициям и другим важным характеристикам; при этом одна группа состояла из мужчин, отцы которых страдали алкоголизмом, а другая — чьи отцы алкоголизмом не страдали. Когда этим молодым людям давали алкогольные напитки, они реагировали по-разному. Даже притом что каждый из них имел одинаковую концентрацию алкоголя в крови, дети алкоголиков чувствовали себя опьяневшими меньше и обнаруживали лучшие результаты в тестах на интеллект и психомоторику. Это исследование подтверждает, что люди, ставшие алкоголиками, характеризуются высокой изначальной устойчивостью к воздействию алкоголя. В результате у этих людей вероятность развития количественного контроля меньше, а вероятность развития алкогольной зависимости больше, чем у тех, отцы которых алкоголизмом не страдали¹⁶⁴⁹.

2. Факторы окружения. Семья, в которой растет и воспитывается человек; местность, в которой он проживает; общество и этническая группа, к которым он принадлежит, могут способствовать или препятствовать развитию алкогольной зависимости.

1) Домашняя обстановка. В последние десять лет душепопечители уделяли повышенное внимание детям больных алкоголизмом (этот феномен называется ДБА). В настоящее время 7 миллионов американцев в возрасте младше 18 лет относятся к ДБА, то есть живут и воспитываются с родителями, больными алкоголизмом. ДБА чувствуют себя виноватыми и сбитыми с толку, испытывают ярость и гнев. В конечном счете, они вливаются в когорту взрослых детей алкоголиков (ВДБА) числом в 21 миллион, многие из которых на протяжении всей дальнейшей жизни страдают от последствий психических травм, полученных в детские годы в семьях алкоголиков.

Часто эти люди беззащитны, осуждают себя и страшатся близости. Дети в алкогольных семьях усваивают три правила выживания: не говорить, не доверять, не чувствовать. Повзрослев, эти молодые люди страдают от тех же проблем — они не умеют доверять, они зависимы, им недостает самообладания, они страдают от недостаточной самоидентификации

1647 D. Goodwin, "Adoption Studies of Alcoholism", *Journal of Operational Psychiatry* 1 (1976): 7, 8; and D. Goodwin, *Is Alcoholism Hereditary?* (New York: Oxford University Press, 1976).

1648 Такой вывод сделан в популярном литературном обзоре: Constance Holden, "Genes, Personality and Alcoholism", *Psychology Today* 19 (January 1985): 38–44; см. также: L. Volicer, B. Volicer, and N. D'Angelo, "Assessment of Genetic Predisposition to Alcoholism in Male Alcoholics", *Alcohol and Alcoholism* 20 (1985): 63–68; and Oscar A. Parsons, Nelson Butters, and Peter E. Nathan, eds., *Neuropsychology of Alcoholism: Implications for Diagnosis and Treatment* (New York: Guilford, 1987).

1649 Об этом исследовании см.: Marc A. Schuckit, "Why Are Children of Alcoholics at High Risk for Alcoholism?" *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (November 1986): 8; см. также: J. E. Helzer, "Epidemiology of Alcoholism", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55 (1987): 284–292.

и не умеют выражать своих чувств¹⁶⁵⁰. Некоторые из них впадают в депрессию, другие страдают от булимии, и многие живут, постоянно боясь стать такими же алкоголиками, как их родители¹⁶⁵¹. Несмотря на эти страхи, многие ДВА и в самом деле оказываются в болоте алкоголизма.

Как мы убедились, генетические влияния иногда вносят свой вклад в развитие алкогольной зависимости, однако не менее важны также домашняя обстановка и отношение родителей к детям. Если родителей не беспокоит, пьют их дети или нет; если не страшатся опасного влияния алкоголя, то их дети нередко начинают употреблять спиртное. Если родители пренебрегают воспитанием или, наоборот, чрезмерно строги, дети бегут из дома или восстают против родителей, после чего, в конечном счете, нередко становятся алкоголиками.

Такой стереотип развития можно предотвратить. Некоторые дети, вырастающие в домах алкоголиков, избегают вредных влияний. Однажды исследовали тысячу взрослых детей алкоголиков, и 10,7 процента из них утверждали, что воспитание в доме алкоголиков никак не воздействовало на них; 11,1 процента сказали, что испытали на себе умеренное воздействие атмосферы своего дома; тогда как оставшиеся 78,2 процента заявили, что жизнь в доме алкоголиков произвела на них сильное негативное воздействие¹⁶⁵².

2) Социально-культурный фактор. Если в культурных (или субкультурных) группах соблюдают четкие правила обращения с алкоголем и другими наркотическими веществами, развитие алкоголизма маловероятно. Например, в иудейской традиции молодым людям употреблять спиртное не запрещено, хотя алкогольное опьянение само по себе осуждается, и в результате распространенность алкоголизма здесь небольшая. Иначе обстоит дело в культурах, подобных западному образцу, где в отношении опьянения проявляется большая терпимость. Пьянство среди подростков и студентов расценивается как признак взрослости; факт опьянения является юмористической темой на телевидении и предметом для шуток в предобеденное время, или во время аперитивов. Там, где высокий балл принято «обмывать», эти традиции обуславливают повышенный риск развития пьянства и алкоголизма.

В определенном смысле на питейные традиции воздействуют также и религиозные различия. Обнаружено, что в группах лиц, причислявших себя к членам епископальной церкви или пресвитерианцам, отмечался больший процент употребляющих спиртное, и в то же время меньший процент проблемных алкоголиков. Напротив, согласно другому исследованию, лишь 48 процентов членов баптистской церкви употребляли спиртное, по крайней мере, несколько раз в жизни, и только 18 процентов от этого числа имели определенные неприятности в связи с этим. Некоторые из этих христиан, по всей видимости, пытались освободиться от ограничений, налагаемых нравственными устоями и религиозным происхождением. Поступая так, они приходили к пьянству и алкоголизму¹⁶⁵³.

¹⁶⁵⁰ C. Black, "Innocent Bystanders at Risk: The Children of Alcoholics", *Alcoholism* 1 (1981): 22–26; см. также: Barbara L. Wood, *Children of Alcoholism: The Struggle for Self and Intimacy in Adult Life* (New York: New York University Press, 1987).

¹⁶⁵¹ B. McFarland and T. Baker-Baumann, "The Food Fix in Some Alcoholic Homes", *Changes* 2 (1987): 16–18. Выражаю признательность С. Уилсон за разрешение использовать прекрасный обзор литературы и диссертацию по данной теме: Sandra D. Wilson, "A Comparison of Evangelical Christian Adult Children of Alcoholics and Non-alcoholics on Selected Personality and Religious Variables", Ph.D. diss. Union Graduate School, Columbus, Ohio, 1988; см. также: Sara Hines Martin, *Healing for Adult Children of Alcoholics* (Nashville: Broadman, 1988).

¹⁶⁵² R. Ackerman, *Same House Different Homes: Why Adult Children of Alcoholics Are Not the Same* (Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1987).

¹⁶⁵³ Cited by Roy E. Hatfield, "Closet Alcoholics in the Church: A Conflict between Values and Behavior", *Christianity Today* 25 (18 September 1981): 28.

В привлечшей большое внимание книге, посвященной алкоголизму, Андерсон Спикард и Барбара Р. Томпсон приходят к выводу, что между группами с высокой и низкой распространенностью алкоголизма особых биологических или этнических (расовых) различий нет. «Двумя наиболее важными факторами здесь являются отношение к появлению в общественных местах в нетрезвом виде и употребление алкоголя во время приема пищи или помимо этого». Для наций и групп, которые традиционно допускают употребление спиртных напитков только за обеденным столом и не допускают появления в нетрезвом виде в общественных местах, высокая распространенность алкоголизма не характерна¹⁶⁵⁴. В свете вышеприведенных данных становится понятным, почему алкоголизм является одной из основных проблем в Соединенных Штатах Америки.

3. Актуальный стресс. Алкоголизм нередко начинается в подростковом возрасте, когда отмечается высокий уровень психофизиологического напряжения. Рассмотрим, например, каким образом гипотетический подросток мужского пола может приобрести алкогольную зависимость¹⁶⁵⁵. Будем считать «нормальным» то, что нечто в отношении себя нашему подростку нравится, а нечто не нравится. В чем-то он чувствует себя «на коне», а в чем-то «плавает». Подобно большинству людей в этом возрасте, он испытывает в определенных ситуациях тревогу, страх, вину, разочарование и незащищенность. Даже когда он происходит из благополучной семьи, он не избавлен от периодических, ведущих к стрессу семейных коллизий. Выросший в условиях изобилия, он, по всей видимости, привык к комфорту и немедленному удовлетворению собственных потребностей и желаний. Принимая во внимание такое беспечальное, благополучное детство, подчеркнем, что подростковый, связанный с половым созреванием стресс будет действовать на него с особой силой.

Предположим далее, что приблизительно в эти годы у молодого человека появляется возможность впервые употребить спиртное. (Согласно последним данным, многие люди знакомятся со вкусом спиртного задолго до перехода в последние классы средней школы.) Если наш гипотетический молодой человек типичен, то он, по всей видимости, уже попробовал «насладиться» пивом, разрекламированным почти в 100 тысячах телевизионных клипах, которые он успел уже посмотреть¹⁶⁵⁶. Он может действовать под давлением друзей; ему, быть может, захочется убедиться «на собственной шкуре», что такое алкоголь и что значит напиться; возможно, ему понадобится отождествиться с подростковой группой или каким-то героем, который не считает зазорным выпить; может быть, он просто убежден в том, что прием алкоголя станет доказательством его мужественности или будет способом «рассчитаться» с родителями. Хотя подростки обычно выпивают, чтобы напиться, некоторое выпивают из желания укрепить дружбу, собраться вместе и снять психофизиологическое напряжение — «расслабиться».

Итак, наш гипотетический молодой человек начинает пить; при этом он может испытывать приятные, эйфорические ощущения. Он успокаивается, становится менее возбужденным и ведет себя в обществе более адекватно и непринужденно. Проблемы и стрессы теперь представляются ему не такими серьезными и мир воспринимается через розовые очки. Периодически, если наш молодой человек не перестает выпивать, во время воздержания у него начинают появляться неприятные переживания и раскаяние; но отказаться от приема спиртного трудно, поскольку алкоголь гарантирует такую приятную

¹⁶⁵⁴ Anderson Spickard and Barbara R. Thompson, *Dying for a Drink: What You Should Know about Alcoholism* (Waco, Tex.: Word, 1985), 26, 27.

¹⁶⁵⁵ См.: George A. Mann, *The Dynamics of Addiction* (Minneapolis: Johnson Institute, n.d.).

¹⁶⁵⁶ Lord, "Coming to Grips", 56; к восемнадцати годам средний ребенок в Соединенных Штатах Америки успевает просмотреть около 100 тысяч коммерческих роликов, рекламирующих пиво (помимо рекламы крепких спиртных напитков в иллюстрированных журналах, на щитах для афиш и объявлений и прочих местах).

перемену настроения, что опасности, связанные с дальнейшей алкоголизацией, представляются ничего не значащими.

Вот нашему молодому человеку исполняется двадцать лет, и мы видим, что выпивка для него стала делом привычным. В возрасте около тридцати лет алкоголь, по всей видимости, станет органической составной частью его образа жизни. Теперь он зависим от алкоголя как в физическом, так и психологическом отношениях. Теперь, в отличие от ранних стадий, чтобы получить эйфорию и освободиться от тревоги, его организм нуждается в большем количестве алкоголя. В периоды вынужденного или сознательного воздержания от алкоголя, он чувствует себя больным (при этом, чтобы избавиться от проявлений этой болезни, он нуждается в еще большем количестве спиртного); иногда появляются более серьезные признаки воздержания (алкогольной абстиненции), включая белую горячку, галлюциноз и эпилептические припадки.

В среднем возрасте для такого человека потребление алкоголя становится настолько важным мероприятием, что это негативным образом отражается на его личной, семейной, социальной и профессиональной жизни. Человек, который начал употреблять спиртное ради расслабления и снятия нервно-психического напряжения, теперь впадает в полную зависимость от алкоголя. По мере усиления алкогольной зависимости, потребность в спиртном увеличилась, самоконтроль ослаб, пострадала не только работа, огромный ущерб нанесен и здоровью, и душевному равновесию, и социальным отношениям.

4. Стабилизирующие влияния. Чтобы разобраться с алкоголизмом и другими формами наркотической зависимости, следует разобраться прежде с тем, что делает некоторых людей уязвимыми (в том числе влияние наследственности, личностных особенностей, культуры и семейной атмосферы); что заставляет людей начать прием алкоголя и наркотиков (прежде всего стресс и влияние близких); и что стабилизирует или поддерживает зависимость от наркотического вещества (в данном случае алкоголя).

Иногда по мере развития алкогольной зависимости возникают известные эндокринные и биохимические изменения, которые делают воздержание от алкоголя делом весьма трудным. Не менее существенными представляются и психологические перемены, которые происходят за время развития привыкания к алкоголю. Алкоголь становится все более и более важным фактором, а затем — центром мироздания, вокруг которого организуется все существование алкоголика. В этом может состоять корень всех проблем пьющего человека, который продолжает рассматривать алкоголь единственным ответом на все свои проблемы, той волшебной, но трагической микстурой, которая снимает все жизненные напряжения.

Члены общества «Анонимные алкоголики» полагают, что никакое лечение не будет действенным до тех пор, пока человек не признает в глубине души, что он бессилен перед алкоголем и не может совладать с жизнью, если не обратится к силе, превыше человеческой. Алкоголики могут измениться (трансформироваться), но только когда сами захотят сдаться¹⁶⁵⁷.

Как ни странно, наступление этой трансформации нередко задерживают люди, которые больше всего желают в алкоголике этой благотворной перемены; а именно, члены семьи алкоголика. Немногие алкоголики оказываются на самом «дне». Большинство из них живут дома, имеют свои семьи. По мере того как алкогольная зависимость пьющего усугубляется, это неизбежно отражается на всех и каждом из членов его семьи. Нередко бывает так, что семья пытается отрицать реальность сложившейся ситуации. Каждый член семьи является, с одной стороны, защитником, а с другой — критиком пьющего; и при этом каждый стремится скрепить семью каким-то, пусть и небольшим, дополнительным усилием или бременем. Сначала пытаются контролировать или предотвращать пьянство члена семьи. Затем — понять причины его алкоголизации и устранить их. Нередко прилагают массу усилий, чтобы

1657 David Berenson, "Alcoholics Anonymous: From Surrender to Transformation", *Family Therapy Networker* 10 (July — August 1987): 25–31.

утаить от сообщества «шило в мешке», даже если пьющего неоднократно и безуспешно убеждали прекратить выпивки¹⁶⁵⁸.

Иногда члены семьи взваливают на себя роль спасителей; эти попытки отражают искреннее, а иногда и бессознательное стремление удержать семью от распада и предупредить ее гибель от подобного напряжения. Например, *роль кормильца* принимает на себя человек, обычно спутник жизни, который стремится возложить на себя ответственность добытчика. Роль *героя семьи* обычно берет на себя старший ребенок. Он старается ради семьи, часто возлагая на себя ответственность по уходу за младшими, а также замещая пьющего родителя в качестве его помощника и доверенного. Член семьи, выступающий в роли *козла отпущения*, отыгрывает семейный стресс, когда попадает в какую-нибудь беду, чем нередко отвлекает внимание от алкогольной проблемы. Напротив, *носитель счастья*, пытается обратить внимание на юмористическую сторону болезненной ситуации; а *пропавший ребенок* прячет чувства и старается быть человеком, о котором семье волноваться не следует. Иногда «пропавший ребенок» старается бывать дома как можно меньше, и нередко в поисках поддержки и эмоциональной близости обращается к другим взрослым и семьям. Во всем этом можно видеть, как в кривом зеркале, отражение характерных бедствий и страданий, которые порождаются алкоголизмом¹⁶⁵⁹.

Подобные роли в определенной мере сохраняют единство семьи, но при этом они могут стабилизировать и алкоголика в его пристрастии. Пока семья, кажется, держится «на плаву», у алкоголика нет особой нужды трансформироваться. Вот почему семья попадает в западню, где победа невозможна. Если семья адаптируется к алкогольной зависимости одного из его членов, алкогольная проблема стабилизируется и страдания продолжаются. Если семья не адаптируется к алкогольной зависимости одного из его членов, каждому бывает трудно и боль продолжается.

Многие душепопечители согласятся с тем, что алкоголик не сможет поправиться до тех пор, пока члены семьи не перестанут стабилизировать его алкогольную проблему, отрицая ее реальное существование, скрывая эту проблему от окружающих и защищая пьющего от последствий его безответственного и эгоцентрического поведения. Большинство семей алкоголиков в конечном счете обнаруживают, что гиперпротекция пьющего или соглашательство с рационалистическими толкованиями его поведения и оправданиями его зависимости делу только вредит, а не помогает. Чем скорее каждый осознает реальную ситуацию, тем лучше¹⁶⁶⁰.

Семья, однако, является не единственной группой, которая стабилизирует проблему алкогольной зависимости. Проблема остается, если друзья пьющего, коллеги по работе или другие окружающие пытаются не замечать, игнорировать существующую проблему. Общество в целом также стабилизирует эту проблему, не придавая значения формированию алкогольной зависимости; юмористически воспринимая поведение опьяневших людей; проявляя терпимость водителям, управляющим автотранспортом в нетрезвом виде; оправдывая преступления, совершаемые под влиянием алкоголя; употребляя в тостах слова типа «В добрый час» или «Счастливого Рождества»; допуская откровенную рекламу алкогольных напитков без предупреждений о их опасности; и представляя алкоголизацию как эффективный способ релаксации и преодоления жизненного напряжения.

5. Духовное влияние. По всей вероятности, истина состоит в том, что никто не начинает выпивать с целью превратиться в алкоголика. Сложившиеся обстоятельства, воздействие генетического фактора, семейная обстановка, продолжительный стресс и цепочка невинных, казалось бы, решений могут привести почти любого человека к

1658 David Treadway, "The Ties That Bind: Both Alcoholics and Their Families Are Bound to the Bottle", *Family Therapy Networker* 10 (July — August 1987): 17–23.

1659 Sharon Wegscheider, *Another Change: Hope and Health for the Alcoholic Family* (Palo Alto, Calif: Science and Behavior Books, 1981).

1660 См.: Ruth Maxwell, *The Booze Battle* (New York: Praeger, 1976).

алкогольной зависимости¹⁶⁶¹. Маршрут к алкоголизму облегчается, если народ лишен духовных, религиозных и нравственных ценностей.

Многие люди воспитываются в семьях, где царит духовная пустота в силу отсутствия религиозных убеждений и наставлений. Алчность, жажда наслаждений и карьера — вот идолы, заменившие истинного Бога. Если всего этого достичь не удастся или при достижении эти идолы перестают удовлетворять бессмертную душу человека, лишают смысла его существование, то возникает и нарастает напряжение, ощущение духовной пустоты, которую, по всей видимости, могут заполнить, по крайней мере временно, наркотики или алкоголь.

Можно показать, что люди обладают внутренней потребностью в реальных и возрастающих отношениях с Богом. Если эту духовную жажду отклоняют, не признают и не удовлетворяют, начинается поиск чего-то еще, способного заполнить духовный вакуум. Об этом ясно говорит сама Библия: «И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом»¹⁶⁶². Так, одной фразой Слово Божье и предупреждает, и вскрывает причину, и отвечает на проблему алкогольной зависимости.

Последствия алкоголизма

Алкоголизация воздействует на каждого человека по-своему. Например, известно, что одни люди, выпив несколько рюмок крепленого вина, становятся милыми и говорливыми существами, а другие после тех же нескольких рюмок превращаются в злобных и агрессивных. Одним удастся неплохо скрывать злоупотребление алкоголем, а у других почти немедленно изменяется поведение¹⁶⁶³. Тем не менее при наличии множества подобных индивидуальных вариаций клинической картины алкоголизма его течение обнаруживает большое сходство соматических и поведенческих последствий.

На рис. 32.1 представлены последствия алкогольной зависимости от начальной стадии в форме случайной выпивки в компании, дружеской попойки, через критическую стадию до стадии хронической, на которой алкоголики признают свое «полное поражение», после чего начинается процесс их исправления и исцеления.

1. Физические последствия. Введение того или иного химического вещества в организм вызывает те или иные физиологические реакции. Характер данных реакций зависит от физического состояния человека, качества принятого наркотического вещества, количества и частоты его употребления.

Алкоголь является токсическим веществом (ядом), которое повреждает большую часть клеток тела. При быстром введении алкоголя его концентрация в крови стремительно нарастает, что вызывает временные нарушения мозговых функций; внешне это проявляется в нарушении равновесия, двигательных (моторных) навыков, процессов мышления и эмоциональных реакций. При систематическом употреблении алкоголя в больших количествах прямому и косвенному токсическому воздействию подвергаются почти все органы и системы организма.

Например, приблизительно у 1 /3 злоупотребляющих алкоголем гибнут печеночные клетки, так что их печень исключается из процесса пищеварения и перестает обеспечивать поступление питательных веществ. Данное физическое осложнение (цирроз печени) вначале протекает безболезненно, давая знать о себе, лишь когда шансы на успешное излечение уже исчезают.

1661 Это тема гл. 1 книги: Stephen Van Cleave, Walter Byrd, and Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction* (Waco, Tex.: Word, 1987).

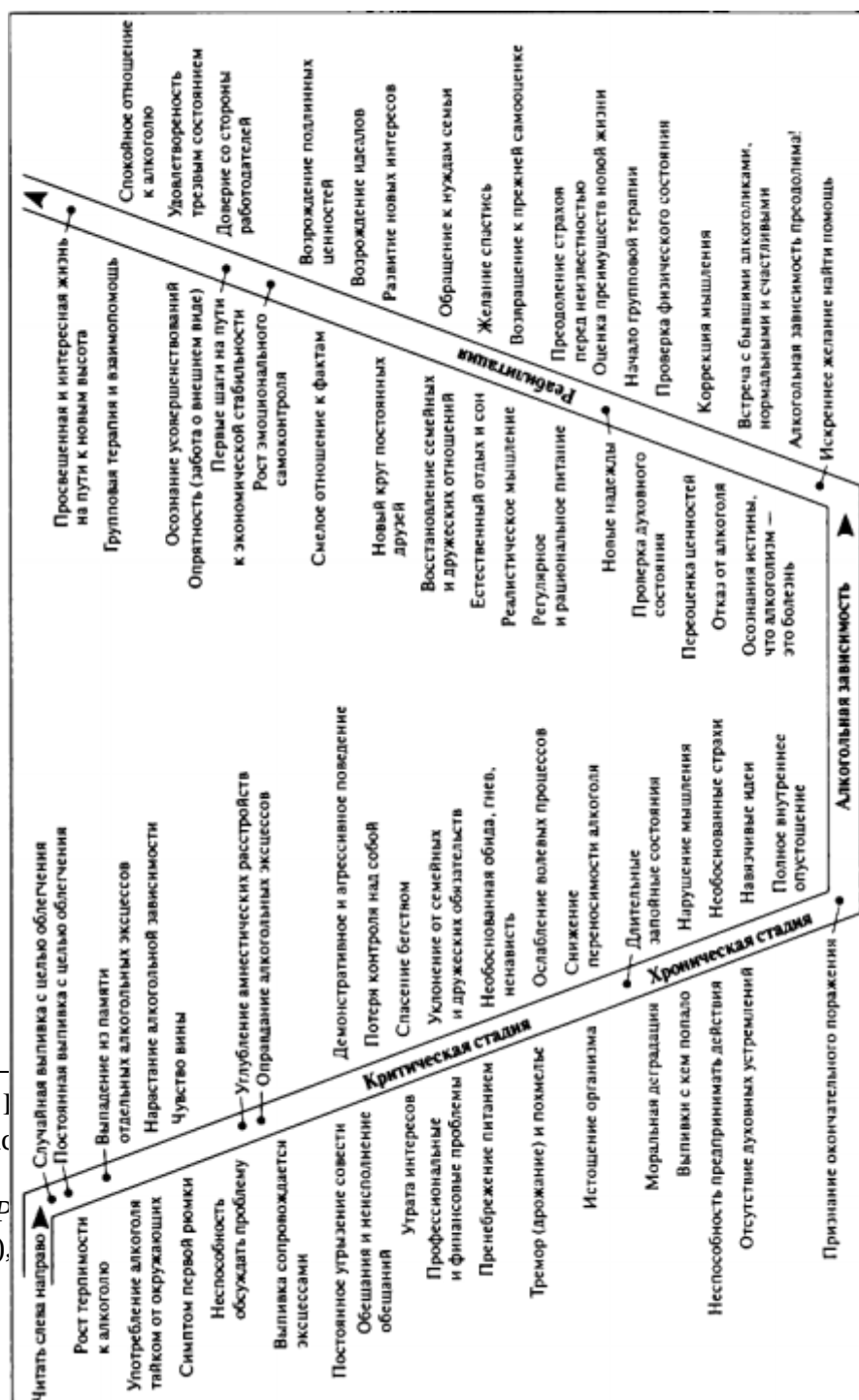
1662 Еф. 5:18 («Живая Библия»).

1663 Claude M. Steele, "What Happens When You Drink Too Much?" *Psychology Today* 20 (January 1986): 48–52.

Рис. 32.1. Развитие алкогольной зависимости и реабилитация*1664

Злостное пьянство и алкоголизм повреждают мозг и нервную систему, ведут к многочисленным расстройствам желудочно-кишечного тракта, повышению кровяного давления (при этом увеличивается вероятность развития инфаркта миокарда и мозговых инсультов), нарушению производства эритроцитов и лейкоцитов крови, половому бессилию и потенциально серьезным повреждениям развивающегося зародыша и плода. Согласно недавним исследованиям длительное употребление алкоголя увеличивает также вероятность возникновения рака печени, желудка, кишечника и груди¹⁶⁶⁵. В связи с вышеперечисленными физическими осложнениями врачебное вмешательство является важнейшей составной частью исцеления от алкоголизма.

2. Психологические и социальные последствия. Злоупотребление алкоголем настолько обычно, что многие люди знакомы с его наиболее очевидными последствиями: нечеткое мышление, неадекватное поведение и аффективные реакции, неопрятность, отдаление от людей и пренебрежение к социальным ограничениям. По мере ухудшения состояния начинают выстраиваться психологические защитные механизмы, среди которых



1664
(New Brunswick
1665
Handbook of P
Wilkins, 1985),

наиболее заметны механизмы рационализации (оправдание злостного пьянства или реактивное поведение), репрессии (спонтанное забывание позорных и болезненных воспоминаний), проекции (обвинение близких в своих проблемах и неприемлемых мыслях, чувствах и поступках) и, возможно, наиболее часто — отрицание наличия проблем¹⁶⁶⁶. В дальнейшем жизнь алкоголика вращается вокруг одного: как достать нужное количество алкоголя — все остальное уходит на второй план.

3. Семейные последствия. Об этих последствиях алкоголизма мы упоминали выше. Вначале семьи стараются встать на защиту, контролировать и/или осуждать пьющего. Затем они возлагают на себя часть обязанностей алкоголика; подобная жизнь сопровождается постоянной напряженностью, страхами, ощущением незащищенности и стыда. Нередко появляется смущение, замешательство, нерешительность, уводящие семьи от окружения. Это чревато одиночеством и социальной изоляцией.

4. Духовные последствия. Духовный рост невозможен, если человек зависит от наркотического вещества. Многие алкоголики отдают себе отчет в этом, но им кажется, что изменить подобное положение дел невозможно. В результате появляется еще большее отчуждение от Бога. Алкоголю поклоняются как божеству; он превращается в идола, исполненного наибольшим смыслом. Это оказывает неблагоприятное духовное воздействие на всю семью, хотя некоторые семьи данные критические обстоятельства, напротив, сближают с Богом.

Душепопечение при алкоголизме

Какую помощь можно оказать алкоголику?¹⁶⁶⁷ Начнем с того, что полезно знать некоторые вещи, которые помочь алкоголикам в принципе не могут. Бесполезно алкоголика осуждать, позорить, уговаривать, заручаться его обещанием прекратить пьянство, угрожать, прятать или уничтожать спиртное, убеждать проявить большую силу воли, читать нотации, а также прививать ему чувство вины. Большинство семей поступают именно так, но в конце концов убеждаются, что все это не действует или действует незначительно.

Лечение алкоголизма нередко осложняется множеством побочных проблем, каждая из которых также нуждается в своем разрешении. Например, больные алкоголизмом нередко дают депрессивные реакции или обнаруживают другие психические расстройства¹⁶⁶⁸. Часто исцеление алкоголика проводят на фоне лечения «букета» соматических болезней, которые возникли у него в результате злостного пьянства и неудовлетворительного питания. Пытаясь заняться самолечением, некоторые алкоголики принимают снотворные препараты (барбитураты), амфетамины и другие наркотики, усложняющие психическое и физико-неврологическое состояние больного человека и затрудняющие лечение¹⁶⁶⁹. Совершенно ясно одно: чем раньше алкоголик обращается к врачу, тем больше надежды на выздоровление.

¹⁶⁶⁶ Обратите внимание на определение алкоголизма в названии буклета: Joseph J. Kellermann, *Alcoholism: A Merry-Go-Round Named Denial* (New York: Al-Anon, 1969).

¹⁶⁶⁷ Занимаясь этой главой, я был удивлен, обнаружив огромное число книг, посвященных лечению алкоголизма; вот некоторые из них: Donald M. Gallant, *Alcoholism: A Guide to Diagnosis, Intervention and Treatment* (New York: Norton, 1987); J. Christopher Clarke, *Alcoholism and Problem Drinking: Treating Addictions or Modifying Behavior?* (New York: Pergamon, 1988); and Reid K. Hester and William R. Miller, *Handbook of Alcoholism Treatment Approaches* (New York: Pergamon, 1988); см. также: Stephanie Brown, *Treating Adult Children of Alcoholics* (New York: Wiley, 1988).

¹⁶⁶⁸ Charles A. Dackiset al., "Evaluating Depression in Alcoholics", *Psychiatry Research* 17 (February 1986): 105–109.

¹⁶⁶⁹ В одном исследовании, посвященном лечению алкоголизма, показано, что алкоголики, «добавляющие» к спиртным напиткам наркотические и другие лекарственные средства, реже выздоравливают. В общем, психопатологические расстройства осложняют

1. Заставьте алкоголика признать необходимость медицинской и иной помощи.

Сделать это зачастую бывает очень трудно, поскольку многие алкоголики отрицают наличие каких-либо проблем. Отрицание алкоголиком собственных проблем усугубляется тем, что мышление у них становится расплывчатым, а также тем, что печальная действительность, реальность алкогольных проблем иногда скрывается членами семьи, действующими из лучших побуждений, которые покрывают безответственные поступки пьющего. Однако большинство душепопечителей, специализирующихся в области душепопечения алкоголизма, уверены в том, что вне сотрудничества с самим пьющим лечение его вряд ли окажется успешным.

Но каким образом в таком случае убедить алкоголика, что он нуждается в помощи? Члены общества «Анонимные алкоголики» полагают, что для этого алкоголик должен оказаться на самом «дне». Только оказавшись на дне, алкоголик может постичь суть своего бедствия и признать, что он бессилён справиться с алкоголем сам и не может совладать с жизнью без посторонней помощи. Прискорбно, что некоторые из них умирают или наносят себе непоправимый вред прежде, чем попасть на дно. Можно ли как-то помочь алкоголику понять необходимость лечения, когда ещё есть надежда?

Многие проблемные пьяницы попадают в поле зрения душепопечителя вначале из-за проблем, которые, как кажется на первый взгляд, не имеют никакого отношения к алкоголю. Например, пара приходит по вопросу супружеского душепопечения или проблеме, имеющей отношение к одному из их детей. Бывает, что на первых порах некоторые душепопечители (которые, к сожалению, считают алкоголиками злостных пьяниц, неспособных ни к какому труду) не в состоянии даже заподозрить, что их подопечные, хорошо одетые и, похоже, уравновешенные, достойные люди, являются в действительности настоящими алкоголиками. Например, глава семьи может быть преуспевающим руководящим работником, который анестезируется алкоголем каждый день после работы, в то время как члены его семьи решают животрепещущие семейные и личные вопросы без него¹⁶⁷⁰.

Но, даже заподозрив злоупотребление алкоголем, не думайте, что ваш подопечный тут же признается в том, что это для него — проблема. Если он согласится, проведите с ним один из скрининговых тестов по определению алкоголизма¹⁶⁷¹. При этом можно использовать контрольный перечень признаков алкоголизма, разработанный сотрудниками отдела по борьбе с алкоголизмом (Boulder County Health Department, Colorado). Это не психодиагностический тест, и здесь не требуется никакого подсчета. По сути дела, это опросник, который вы, проводя беседу с подопечным, можете использовать для оценки его поведения, свидетельствующего о ранних стадиях алкоголизма¹⁶⁷².

Контрольный перечень признаков алкоголизма^{*1673}

- ___ Провалы в памяти
- ___ Изменения личности: ___
- ___ Межличностные конфликты: ___

антиалкогольное лечение; см.: B. J. Rounsaville et al., "Psychopathology as a Predictor of Treatment Outcome in Alcoholics", *Archives of General Psychiatry* 44 (1987): 505–513.

1670 Treadway, "The Ties That Bind", 18.

1671 Обзор этих тестов см.: G. Jacobson, *The Alcoholisms: Detection, Diagnosis and Assessment* (New York: Human Sciences Press, 1976). Можно использовать краткий (24 вопроса) опросник из книги: Van Cleave et al., *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, 201, 202.

1672 Этот тест (с кратким терминологическим словарем) описан полнее: Michele A. Packard, "Assessment of the Problem Drinker A Primer for Counselors", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 519–522.

1673 Используется с разрешения: Michele A. Packard, "Assessment of the Problem Drinker: A Primer for Counselors", *Journal of Counseling and Development* 64 (April 1986): 520.

- ☐ Проблемы на работе: ____
☐ Столкновения с законом: задержан за
☐ Дата: ____
☐ Дата: ____
 Максимальная суточная доза: ____
☐ Изменение в отношении к алкоголю: ____увеличение ____уменьшение
☐ без перемен
☐ Утрата количественного и качественного контроля
☐ Физическая зависимость: ____ похмелье, ____ галлюцинации,
☐ припадки, ____ белая горячка в бесспамятстве
 Дополнительные сведения:
☐ Попытки «завязать» с алкоголем в прошлом
☐ Самая продолжительная спонтанная ремиссия (воздержание): ____
☐ Алкоголизм в роду: ____
☐ Состояние печени: ____воспаление, ____цирроз

Как мы убедились выше, формирование алкоголизма сопровождается отрицанием со стороны алкоголика наличия проблемы. В связи с этим твердо, основательно и не осуждая укажите своему подопечному на истинную природу его поступков в состоянии опьянения. Основывайтесь при этом на конкретных примерах (например, «Вчера вечером около одиннадцати, вы опрокинули торшер и разбили лампу»), а не туманных общих фраз («Вы пьете слишком много!»). Согласно мнению одного автора, сообщения лучше передавать невербально. Например, если алкоголик падает на пол в гостиной, не надо тащить его в постель — оставьте его там, где он рухнул. Если он что-то уронил, сломал или разбил, не подбирайте за ним. Позднее ему будет не так легко отрицать, что он потерял сознание и нанес ущерб семье¹⁶⁷⁴.

Из числа новых подходов помощи алкоголикам назовем метод «интервенции». Этот метод обычно требует тщательного планирования, предварительных репетиций и большой преданности и ответственности тех людей, кто обеспокоен алкогольным поведением конкретного человека. Кто-то один, нередко это бывает профессиональный душепопечитель, организует и возглавляет группу людей, которая может состоять из спутника жизни алкоголика, его детей, родителей, деловых партнеров, лучших друзей, пастора и других людей, которых он ценит. В назначенное время и безо всякого предупреждения к алкоголику являются все члены группы и, нисколько не осуждая его, делятся своими впечатлениями о том, как на каждого из них влияют его поступки. Нередко такие «интервенции» становятся для алкоголика своеобразной эмоциональной встряской. Иногда он приходит в ярость и покидает группу; однако нередко он вынужден столкнуться с реальной оценкой своего пьянства и соглашается пройти курс антиалкогольного лечения. Этот метод (его лучше использовать под руководством профессионального душепопечителя или врача) является только одним из способов помочь алкоголику реально оценить свое состояние и понять необходимость в посторонней помощи¹⁶⁷⁵.

Большинство зависимых от наркотиков людей (в том числе и алкоголики) страдают от повышенной тревожности и низкой, неадекватной самооценки. Поэтому будьте осторожны, не осуждайте и не критикуйте своих подопечных алкоголиков, чтобы не возбудить в них еще большей тревоги и усугубить их незащищенность. Действуйте так, чтобы ваши подопечные поняли, что вы принимаете их как личность и не принимаете их алкогольного поведения. Внимательно выслушивайте алкоголиков, не давая им никаких заверений. Признайте, что

¹⁶⁷⁴ Maxwell, *The Booze Battle*.

¹⁶⁷⁵ Более подробно об этом методе см.: Vernon Johnson, *I'll Quit Tomorrow* (New York: Harper & Row, 1973); and Robert Forman, "Circle of Care: Confronting the Alcoholic's Denial", *Family Therapy Networker* 10 (July — August 1987): 35–41.

наркоманы, включая алкоголиков, являются людьми зависимыми, часто инфантильными, подвластными, а также «специалистами по внушению симпатии». Душепопечитель должен бороться с привычкой давать советы, проповедовать или обращаться с алкоголиками как родитель. Не будьте снисходительны к ним, но твердо давайте им понять, что ответственность за исцеление лежит на самих больных. При всем том помните, что лучшие душепопечители в обхождении с подопечными бывают нежны, но не малодушны и не мягкосердечны.

2. Заставьте алкоголика прекратить выпивки. Дезинтоксикация — это медицинская процедура, которую назначает только врач. Некоторые алкоголики могут бросить пить самостоятельно, но большинство из них все-таки нуждаются во врачебном вмешательстве; особенно в том случае, когда имеются признаки тяжелого похмельного синдрома (в том числе дрожь, тошнота, потливость, слабость, тревога, депрессия, эпилептиформные приступы и временами белая горячка). Некоторые врачи используют транквилизаторы, другие наркотические лекарственные препараты, которые, считается, помогают при явлениях абстинентного (похмельного) синдрома; однако до сих пор продолжаются дебаты в отношении обоснованности назначения одних наркотиков (некоторых лекарственных препаратов) в борьбе с другими (в частности, с алкоголем)¹⁶⁷⁶.

Курс дезинтоксикации, каким бы благополучным, скорым и успешным он ни был, является только началом антиалкогольного лечения. После начального курса лечения встает огромная проблема — предупреждение развития рецидива алкоголизма и избавление человека от дальнейшего употребления спиртных напитков. В связи с этой целью перед антиалкогольным душепопечением встают, по крайней мере, следующие четыре задачи: 1) обеспечить душепопечение соматического лечения для избавления от осложнений, вызванных алкоголизацией вашего подопечного; 2) помочь вашему подопечному справляться с жизненным напряжением и успешно действовать, не прибегая к помощи алкоголя; 3) помочь подопечному создать новую личность, где нет места алкоголю; и 4) помочь вашему подопечному сформировать или восстановить адекватную самооценку и преодолеть чувство вины. Первая из этих целей связана с лечением у врача. Другие могут решаться душепопечителями-немедиками, предпочтительно теми из них, кто специализируется в области семейного душепопечения, членами групп поддержки (например, общества «Анонимные алкоголики») и другими экспертами и терапевтами.

3. Обеспечьте соответствующую поддержку. Алкоголики и другие наркоманы зачастую бывают одинокими, инфантильными людьми, которые нуждаются в перемене образа жизни; им следует утвердиться в новом образе жизни и сопротивляться желанию вновь обратиться к прежнему идолу, которого они ценили превыше всего. Этого не совершить за один или два сеанса индивидуального душепопечения в неделю.

Многим наркоманам помогают в наркологических больницах или центрах диспансерной наркологической помощи, где они могут получить помощь в любое время суток. Некоторым можно помогать по ходу группового душепопечения, где выздоравливающие наркоманы помогают друг другу преодолевать жизненное напряжение, взаимодействовать с людьми и учиться жить без химической зависимости¹⁶⁷⁷.

По всей видимости, наиболее эффективной группой поддержки для алкоголиков можно считать общество «Анонимные алкоголики» (АА) и родственные группы (супружеские АА и АА для их детей)¹⁶⁷⁸. Эти организации встречаются в крупных и небольших городах во

1676 "Treatment of Alcoholism — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 3 (June 1987): 1–4; см. также: Gina Kolata, "New Drug Counters Alcohol Intoxication", *Science* 234 (5 December 1986): 1198, 1199.

1677 Более подробное изложение см.: Baruch Levine and Virginia Gallogly, *Group Therapy with Alcoholics* (Newbury Park, Calif: Sage, 1985).

1678 Хороший обзор обществ «АА» см.: Berenson, "Alcoholics Anonymous"; Norman K. Denzin, *Treating Alcoholism: An Alcoholics Anonymous Approach* (Newbury Park, Calif: Sage,

всем мире; членство в них является бесплатным; их координаты по большей части внесены в телефонные справочники; они оказывают наиболее эффективную помощь алкоголикам и их семьям. Не будучи специально христианскими, принципы, которые исповедуют члены этих групп поддержки, вообще говоря, совместимы с библейским учением — реалистический подход, вера в Бога, обращение за помощью свыше, откровенные отношения с Богом, самим собой и ближними; стремление и готовность изменить образ жизни; молитва, возмещение ущерба и общение с ближними. Имеется мнение, согласно которому присутствие в безалкогольной обстановке более эффективно при лечении алкоголизма, чем попытки обеспечить психологический контроль и лечение лучшими лекарствами.

Огромную роль в обеспечении поддержки бывших алкоголиков может играть церковь, члены которой понимают существо алкоголизма, знают все, что необходимо, об алкогольной зависимости и всегда готовы оказать поддержку и практическую помощь. Однако слишком часто члены церкви проявляют в отношении алкоголиков критицизм, осуждают их и не желают им помочь. Другие верующие проявляют сочувствие, но поддержка с их стороны бывает весьма ограниченной, поскольку они незнакомы с фактической стороной алкогольной зависимости или неспособны сочувствовать страданиям алкоголиков и их семьям. В некоторых церквях возникли группы «Победоносные алкоголики»¹⁶⁷⁹ и подобные им, организованные по модели АА, но действующие на откровенно христианских принципах. Если подобных групп в вашей округе нет, призывайте своих подопечных алкоголиков вступать в обычные АА, а также в менее специфические, зато более широкие группы поддержки, которые имеются в вашей поместной церкви.

4. Помогите справиться с жизненным напряжением. В прошлом алкоголики пытались совладать с жизненным стрессом, убегая в алкогольную зависимость. Душепопечение должно указать им, что есть другие способы, которые могут помочь справиться с давлением жизни. Чтобы доказать это, подопечного следует научить доверять душепопечителю, который, в свою очередь, должен проявлять долготерпение и надежность. Конечно, психофизиологическое напряжение, жизненный стресс можно обсуждать, но будет гораздо лучше, если вы поможете подопечному разрешать всякую проблему по мере ее возникновения, давая возможность ему самому выбирать лучшую тактику. Здесь имеются в виду обсуждение межличностных отношений и разнообразные методы примирения и взаимовыгодного сосуществования с ближними¹⁶⁸⁰.

5. Призывайте к самопознанию и перемене образа жизни. Установив отношения доверия, далее, быть может, полезно будет рассмотреть вместе с подопечным некоторые из причин злоупотребления алкоголем. Подобные обсуждения могут привести его к озарению, хотя само по себе подобное интуитивное понимание не приносит много пользы, если не сопровождается конкретным планированием перемен в поведении. Иногда подобное планирование сопровождается профессиональной ориентацией (см.: гл. 35), адекватной самооценкой (см.: гл. 21), обсуждением супружеских проблем (см.: гл. 27) или анализом духовных проблем (см.: гл. 36).

Непременно возникнет и проблема образа жизни. Алкоголик прекратил выпивки, и каким же теперь должен быть его образ жизни? Образ жизни зависит от того, какие решения

1987). О христианском отношении к обществам «АА» см.: Laird P. Bridgman and William M. McQueen, Jr., "The Success of Alcoholics Anonymous: Locus of Control and God's General Revelation", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Spring 1987): 124–131.

1679 Чтобы заказать дополнительные материалы по этому вопросу, напишите по адресу: Alcoholics Victorious, 123 South Green Street, Chicago, 111. 60627.

1680 Профессиональные душепопечители могут обсудить методы душепопечения больных с алкогольными когнитивными и интеллектуальными осложнениями; см.: J. Stephen Clifford, "Neuropsychology: Implications for the Treatment of Alcoholism", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 31–34.

будут приняты относительно ближайшего и отдаленного будущего¹⁶⁸¹. Обсуждая со своим подопечным его последующую жизнь, постарайтесь проявить чуткость в отношении особых потребностей, которые бывают у женщин, больных алкоголизмом¹⁶⁸², алкоголиков преклонного возраста¹⁶⁸³ и алкоголиков-подростков¹⁶⁸⁴. При этом не упускайте из виду, что принятые решения должны касаться не только самого подопечного, но и членов его семьи.

6. Займитесь семейным душепопечением. Поскольку алкоголизм является семейной проблемой, поддержку, понимание и помощь должна получать вся семья вашего подопечного. Время от времени членов его семьи следует призывать не уходить в себя, не отдаляться друг от друга, а стараться жить сообща в меру сил, несмотря на препятствующие этому обстоятельства. Иногда нужно снабдить их полезными фактическими сведениями, которые позволят семье алкоголика понять суть алкогольной зависимости. Часто родственникам вашего подопечного нужно помочь понять, какой вклад они могли бы внести в решение проблем больного алкоголизмом родственника и каким образом они продлевают его патологическое состояние, защищая и оправдывая его поведение. Прежде чем пьющий согласится обратиться за помощью к душепопечителю, членам его семьи могут понадобиться советы и поддержка, чтобы показать родственнику-алкоголику конкретные, очевидные свидетельства его алкогольного поведения.

Если алкоголизмом болен главы семьи, то его обязанности постепенно ложатся на плечи членов его семьи. С установлением «сухого закона», семья должна исправить это положение и вновь научиться воспринимать выздоравливающего алкоголика в качестве ответственного главы семьи. Сделать это иногда бывает трудно то ли из-за страха, основанного на прошлом опыте, что «сухой» период продлится недолго, то ли из-за того, что члены семьи уже привыкли жить без его помощи. Перемены представляют риск для всей семьи, но они очень важны для подопечного, и лучше всего эти перемены происходят при ободрении со стороны душепопечителя или поддержки группы помощи.

7. Будьте готовы к рецидивам. Члены общества «Анонимных алкоголиков» давно сделали вывод, что стоит только бывшему алкоголику выпить хотя бы раз и прежняя алкогольная зависимость может вновь появиться. И хотя некоторые специалисты не соглашались с этим¹⁶⁸⁵, каждый из них подтвердит, что для алкогольной болезни характерны рецидивы. Если рецидивы сопровождаются чувством вины и осуждением ближних, то у алкоголика появляются пораженческие настроения и он делает вывод, что алкогольной болезни он «никогда не победит, нечего и пробовать».

1681 Вашим подопечным может пригодиться популярная книга, которую я написал в помощь при переоценке образа жизни и более успешного совладания с жизненным напряжением; см.: Gary R. Collins, *Getting Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987).

1682 См., напр.: M. Sandmaier, *The Invisible Alcoholics: Women and Alcohol Abuse in America* (New York: McGraw-Hill, 1980); Thomas E. DiMatteo and Thomas M. Cesarini, "Responding to the Treatment Needs of Chemically Dependent Women", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 452, 453.

1683 D. L. Shearouse, *Professional's Handbook on Geriatric Alcoholism* (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1983).

1684 Tom Alihandi, *Young Alcoholics* (Minneapolis: CompCare Publications, 1978). При этом не следует упускать из виду, что принятие решений совершается самим подопечным и его семьей.

1685 Напр.: Goran Nordstrom and Mats Berglund, "A Prospective Study of Successful Long-Term Adjustment in Alcohol Dependence: Social Drinking versus Abstinence", *Journal of Studies on Alcohol* 48 (March — April 1987): 95–103; and Charles G. Watson, "Recidivism in 'Controlled Drinker' Alcoholics: A Longitudinal Study", *Journal of Clinical Psychology* 43 (May — June 1987): 404–412.

Не легко работать с химически зависимыми людьми, а также с их обеспокоенными родственниками. Душепечителю следует быть готовым к неудачам, и после наступления рецидива алкогольной болезни он должен помочь оступившимся подопечным подняться и вернуться к решению проблемы.

8. Признайте, что главное в душепечении алкоголиков — это благовествование и ученичество. В специальной медицинской литературе и статьях об алкоголизме почти никогда не упоминают о роли организации «Миссия спасения»¹⁶⁸⁶ в избавлении людей от алкогольной зависимости¹⁶⁸⁷. Тем не менее следует признать, что работа сотрудников «Миссии спасения» с больными алкоголизмом не всегда оказывается успешной, хотя сам по себе этот подход бывает зачастую весьма эффективным. Руководители «Миссии спасения» (сами бывшие алкоголики), несмотря на то что к ним редко обращаются за помощью, являются потенциально весьма важным, полезным источником информации и поддержки для душепечителей, специализирующихся на душепечении алкоголиков.

Если вашему подопечному предстоит найти новый смысл и новые цели в жизни, он должен понять, что подлинное и окончательное удовлетворение всех его насущных потребностей можно отыскать лишь в Христе Иисусе. Душепечитель не может действовать без водительства Святого Духа, не может определить, когда и как благовествовать своим подопечным. Излишне эмоциональная проповедь иногда вызывает реакцию, противоположную ожидаемой, и алкоголики принимают ложные решения, от которых позднее отказываются. Но в то же время есть множество примеров, когда люди преобразуются, обратившись к Христу, Который избавляет их от алкогольной зависимости и постоянно преобразует их с помощью Благой вести.

Подопечные чаще всего принимают Благоую весть, только когда признают, что у них есть потребности, которые способен удовлетворить лишь Христос. Алкоголики по сути дела мастерски манипулируют своими ближними, так что душепечителю следует быть крайне осторожным, чтобы не последовать их примеру и не стать манипулятором, «загоняющим» своих подопечных в Царство Божье. Благовествовать подопечным, по всей видимости, лучше, когда они достаточно трезвы, чтобы понять суть Благой вести. Тогда и следует убеждать (не принуждая) принять решение и предать свою жизнь Христу.

При этом важнейшим является ваше молитвенное служение. Чтобы исцелить тех, кто страдает от алкогольной и другого рода наркотической зависимости, Бог действует через верующих и с помощью Своих преданных помощников. Он же помогает и предупреждать развитие алкогольной болезни у других людей.

Профилактика алкоголизма

Предупреждение алкоголизма превратилось в одну из важнейших забот руководителей правительственных, промышленных, образовательных, военных и церковных структур. Родительские группы, клубы по интересам, школы, врачи и профессиональные душепечители, работники средств массовой информации и множество других признают важность перспективных мероприятий, направленных на перемену общественного отношения к потреблению алкоголя и других наркотиков. Национальный антиалкогольный совет, федеральный Отдел образования, Национальный наркологический институт и тому подобные учреждения сплотились, как ни странно, с алкогольной промышленностью, которая инициировала учебную программу СПРПЗ (Специальная подготовка работников питейных заведений) по обучению барменов, официанток и других работников питейных

¹⁶⁸⁶ Религиозная организация, занимающаяся перевоспитанием и трудоустройством опустившихся людей.

¹⁶⁸⁷ Единственным исключением здесь является превосходно написанная глава под названием "How Religion Has Been Used to Help Homeless Alcoholics", в книге: Howard J. Clinebell, Jr., *Understanding and Counseling the Alcoholic*, rev. ed. (Nashville: Abingdon, 1968).

заведений специальному обслуживанию клиентов. Несмотря на эти усилия, мы все еще знаем больше о лечении алкоголизма, чем о его профилактике. Тем не менее необходимо знать некоторые принципы, которые могут в этом смысле принести определенную пользу.

1. Призывайте к здоровому образу жизни. Подобно большинству других проблем, обсуждаемых в этой книге, профилактика алкогольной и другой наркотической зависимости начинается в доме. Если детей уважают, любят, дисциплинируют и если их растят чуткие, заботливые и целеустремленные родители, то вероятность здорового физического, душевного и духовного созревания детей увеличивается, а вероятность развития у них наркотической зависимости уменьшается. Если эмоциональные потребности детей находят достаточно полное удовлетворение в домашних условиях, если им помогают справиться с жизненным напряжением, если им преподают понятный кодекс поведения и ясные духовные ценности — тогда они чувствуют большую безопасность и приобретают более адекватную самооценку. А чувства безопасности и собственного достоинства, в свою очередь, помогают лучше справляться с проблемами жизни, не прибегая к наркотическим веществам, в том числе и алкоголю.

В основополагающей книге по алкоголизму один христианский автор пишет, что ответ на вопрос, разовьется ли у наших детей алкогольная или другая химическая зависимость, зависит главным образом от того примера, который им подаем мы, родители. Если родители регулярно пьянствуют, дети учатся делать то же самое. Если родители занимают непреклонную позицию в отношении алкоголя и резко осуждают прием спиртного в любой форме и под любым предлогом, дети в ответ на это нередко начинают экспериментировать с алкоголем. Более эффективным методом профилактики алкоголизма и наркомании является более открытая в отношении алкоголя позиция с признанием тех опасностей, которые появляются при его употреблении, поддержка если не полного воздержания, то, несомненно, умеренности, а также пример родителей, которые наслаждаются жизнью, не впадая в рабскую зависимость от алкоголя при необходимости решать свои жизненные проблемы или поддерживать удовлетворительные дружеские отношения с ближними.

Как известно, многие семьи не соответствуют данному описанию. Например, дети алкоголиков нередко происходят из семей, в которых они получают непоследовательное, противоречивое или неадекватное воспитание, причем нередко на фоне отрицания реальной действительности и вредного влияния злоупотребления алкоголем. Как мы убедились выше, многие из этих детей бывают сбиты с толку, испытывают гнев, вину и страхи; они чувствуют, что их не любят и потому не учат справляться с требованиями будущей взрослой жизни. Некоторые из них не видят перед собой примера здорового образа жизни со стороны взрослых. Согласно одной гипотезе, многие из них предчувствуют, что в будущем они неизбежно превратятся в таких же алкоголиков, как их родители¹⁶⁸⁸. Таким образом, дети алкоголиков нуждаются в особой поддержке и руководстве со стороны чутких и заботливых взрослых вне дома.

И здесь уместно задать следующий вопрос. Неужели подобную помощь, хотя бы частично, не может оказывать поместная церковь?

2. Прививайте здоровое религиозное учение. По результатам одного массового обследования университетских студентов (всего 5648 человек) оказалось, что те из них, кто исповедует христианство и регулярно посещает церковь, «существенно меньше склонны к приему наркотических средств, чем их коллеги, которые в поисках божественного переходят из одной общины в другую. С другой стороны... показатели наркотической зависимости были самыми большими среди тех, у кого не было никаких духовных запросов и которые вообще ничего божественного не искали»¹⁶⁸⁹. Этих выводов, сделанных в отношении

¹⁶⁸⁸ Wilson, "Selected Personality Characteristics".

¹⁶⁸⁹ Samuel Pearlman, "Religious Affiliations and Patterns of Drug Usage in an Urban University Population", presented to the First International Conference on Student Drug Surveys and reported in *Human Behavior* (May 1973): 44.

наркомании, переносить на алкоголизм, конечно, нельзя; и этот обзор вовсе не говорит о том, что вера в Бога предотвращает развитие алкоголизма. И все же, любому христианскому душепопечителю известно, что исполненный Духом верующий вряд ли станет упиваться вином, да и вряд ли вообще нуждается в этом¹⁶⁹⁰.

3. Проводите антиалкогольное санитарное просвещение. Воистину, тот, кто не пригубит спиртного, алкоголиком не станет. Эмоциональные обращения, просьбы, призывы и мольбы отказаться от спиртного редко убеждают или как-то влияют на людей, которые выпивают под влиянием сверстников, а также экспериментируют с алкоголем из любопытства. При этом не имеет никакого смысла уходить от обсуждения проблемы пьянства и алкоголизма под предлогом, что такое обсуждение якобы заставит детей и подростков проэкспериментировать. Если о проблеме пьянства и алкоголизма говорят искренне и открыто, это ослабляет желание попробовать наркотик без серьезных причин, даже если алкоголь рекламируют по телевидению и в других местах как бодрящий и безопасный способ расслабления.

При антиалкогольном санитарном просвещении следует учитывать следующие моменты:

- просвещение должно начинаться рано, поскольку большинство людей попадают в алкогольную зависимость уже в подростковые годы и даже раньше;
- надо не запугивать людей, а представлять точные факты о природе и последствиях алкоголизма;
- нужно избегать эмоциональных обращений, просьб и призывов, которые способны запугать, но дают мало фактических сведений;
- следует преподавать ясное библейское учение о вине и опьянении;
- необходимо помочь молодым людям осознать, почему люди принимают спиртное;
- научить отказываться от приема спиртного в компании пьющих сверстников или равных по положению;
- подводить людей к осознанному решению (пить или не пить), а не пускаться в привычное пьянство;
- побуждать к воздержанию как наилучшему и самому эффективному средству профилактики алкоголизма;
- разбирать симптомы, указывающие на развитие алкогольной зависимости;
- ставить в известность о том, где и какого рода помощь можно получить в случае возникновения симптомов пьянства и алкоголизма.

4. Учите людей справляться с жизненным напряжением. Ниже представлен образец практически полезных советов, которые можно давать алкоголикам, вставшим на путь исцеления. Этот перечень можно тиражировать и распространять среди алкоголиков и членов их семей.

Если считать, что алкогольная и другие формы зависимости являются по сути дела проявлением неспособности (неумения) справляться с проблемами жизни, то одним из методов профилактики пьянства и алкоголизма может быть обучение людей умению открыто восставать против пьянства, обсуждать жизненные трудности, порождающие стресс, и решать возникающие проблемы. «Ключом к профилактике, — делается вывод в одном докладе, — является уменьшение стресса там, где это можно сделать, и овладение навыками преодоления стресса там, где уменьшить его не удастся»¹⁶⁹¹.

¹⁶⁹⁰ Еф. 5:18.

¹⁶⁹¹ David F. Duncan, "Life Stress as a Precursor to Adolescent Drug Dependence", *Human Behavior* (February 1977): 52. Эта концепция нашла всемирное признание и внедрена в практику многих учреждений. Разработанная «Quest International» (в сотрудничестве с группой из 57 специалистов, педагогов и психологов) и внедренная с помощью «Lions

Заключительные замечания

Каждую новогоднюю ночь помещение суда в городке Нортхемптон, штат Массачусетс, по благословению председательствующего судьи становится ночным клубом и местом приема гостей. Любители ходить по гостям здесь неизменно хорошо проводят время, несмотря на полное отсутствие алкоголя. Полицейским чинам в это время можно немного расслабиться, поскольку многие из любителей вечеринок сами развозят по домам людей с других вечеринок, где «сухого закона» не соблюдают. Председательствующий тоже доволен, ведь ни один из тех, кто встречал Новый год в здании суда, не будет потом доставлен сюда из-за безобразий, совершаемых обычно по причине новогоднего пьянства; да и помещение суда на следующий день после веселого времяпрепровождения остается даже чище, чем было накануне.

Интересно, сколько читателей осудили или отреагировали цинично, когда узнали об этом из сообщений в газетах? Знаменитый богослов Рейнхольд Нибур однажды написал, что «трудно дать взвешенную оценку нравственному помешательству наших дней, все равно, проповедников или рядовых членов церкви, не проявив цинизма (и, возможно, не избежав реальной опасности)»¹⁶⁹². Помогать людям противостоять грубой реальности и опасностям алкоголизма — значит сталкиваться с разочарованием. Один университетский ректор назвал злоупотребление алкоголем комбинацией страсти, горя, предрасположенности, влечения, вожделения и безнадзорности. Прибавьте сюда соперничество между общественными и государственными учреждениями, рекламную шумиху производителей алкоголя, а также те противоречивые выводы, которые делают время от времени ученые и разные специалисты, и тогда можно будет понять, почему некоторые определяют борьбу с пьянством и алкоголизмом как «шаг вперед и два шага назад»¹⁶⁹³.

Данные практические советы для алкоголиков могут помочь им измениться^{*1694}:

- Время избавиться от наркотической зависимости уже наступило. Освободиться от наркотической зависимости — значит стать независимым от *всех* наркотиков, включая алкоголь. Одному сделать это невозможно. Вы должны участвовать в узаконенной программе исцеления.

- Исцеление от алкогольной зависимости является пожизненным процессом, а не одноразовым случаем. Вы должны «отрабатывать» свою программу постепенно, шаг за шагом. Для исцеления вашей души и тела Богу потребуется определенное время.

- Лечитесь у квалифицированного специалиста. Не пробуйте заниматься самолечением.

- В случае рецидива не оставляйте лечения. Вернуться на путь праведный никогда не бывает поздно. Бог поднимет вас не раз и не два.

- Не стремитесь преодолеть алкоголизм, полагаясь на свои силы. Чтобы избавиться от наркотической зависимости, мы должны уповать только на силу Божию. Читайте Гал. 5:16 и Флп. 4:13.

International» в тысячах средних учебных заведений, программа «Skills for Adolescence» демонстрирует, что санитарное просвещение в структуре профилактики алкоголизма и наркомании значительно уменьшает распространенность токсикоманий. Дополнительные материалы по этой теме можно заказать: Quest International, 537 Jones Road, P.O. Box 566, Granville, Ohio 43023–0566.

1692 R. Niebuhr, *Leaves from the Notebook of a Tamed Cynic*, cited by Stephen J. Nelson, "Alcohol and Other Drugs: Facing Reality and Cynicism", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 4, 5.

1693 Nelson, "Alcohol and Other Drugs", 4.

1694 Используется с разрешения: Stephen Van Cleave, Walter Byrd, and Kathy Revel ¹, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, Resources for Christian Counseling, No. 12 (Waco, Tex.: Word, 1987), 116, 117.

- Оставьте всех друзей из числа алкоголиков и наркоманов. Связаться с ними — значит снова «сорваться». Написано (1 Кор. 15:33): «Не обманывайтесь: худые сообщества развращают добрые нравы».

- Не удивляйтесь, что будете искушаемы выпить снова. Испытание само по себе не греховно; то, как вы поступите с испытанием, — вот что имеет значение (см.: 1 Кор. 10:13; Иак. 1:13–15).

- Признайте, что лгать себе легче, чем кому бы то ни было еще. Вы обязаны точно распознавать свои оправдания относительно вредных установок и греховного поведения (см.: Иер. 17:9; Пс. 50:8).

- Не гордитесь и не впадайте в самонадеянность, исцелившись от алкогольной зависимости, поскольку у вас нет права ставить себе в заслугу это исцеление. «Погибели предшествует гордость, и падению надменность» (Прит. 16:18).

- Богу доверяйте в любых обстоятельствах. Он помышляет о самом благом для вас. Жизнью христиан управляют вовсе не законы Мерфи (см.: Рим. 8:28).

- Ходите путями Божиими всякий день и всякий час. Ему известны все ваши проблемы и все ваши потребности (см.: Мф. 6:25–34; Флп. 4:6,7).

- Отводите определенный час для молитвы. Молитва есть тот «клей», который скрепляет нас с Богом. Именно с помощью молитвы Бог исцеляет нас (читайте Иак. 5:13–18).

- Вникайте в Библию всякий день. Слово Божье может ответить на все ваши проблемы и направить вас верным путем (запомните Прит. 3:5,6).

- Посещайте церковь еженедельно. Это то место, где вы можете поклоняться и служить Богу. Вы будете возрастать духовно, жертвуя собой ради других (читайте Евр. 10:24,25).

- Участвуйте в служении христианской группы поддержки, где вы можете поделиться своими трудностями и обрести надлежащую помощь. Это поможет вам справиться с жизненным напряжением (читайте Гал. 6:1,2).

- Запомните следующую молитву:

Господи, дай мне с душевным спокойствием
Сносить все, что изменить нельзя,
И силу изменить все, что можно,
И мудрость, чтобы не путать одно с другим.

Несомненно, толку от бездеятельности и цинизма нет никакого. Подобно людям из городка Нортхемптон, всякое общество и всякая община должны обсуждать и внедрять в практику методы, способные помочь людям избежать или исцелиться от болезни и греха алкоголизма. Христианский душепопечитель может возглавить группу поддержки алкоголиков и их семей, чтобы помочь им избавиться от алкогольной зависимости и жить, повинаясь и служа Иисусу Христу. Лишь в таком случае эта трудная проблема действительно и успешно решается.

Библиография

Clinebell, Howard J., Jr. *Understanding and Counseling the Alcoholic*. Rev. ed. Nashville: Abingdon, 1968.

Martin, Sara Hines. *Healing for Adult Children of Alcoholics*. Nashville: Broadman, 1988[♦].

Metzger, Lawrence. *From Denial to Recovery: Counseling Problem Drinkers, Alcoholics, and Their Families*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

Ohlemacher, Janet. *Beloved Alcoholic: What to Do When a Family Member Drinks*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984♦.

Spickard, Anderson, and Barbara R. Thompson. *Dying for a Drink: What You Should Know about Alcoholism*. Waco, Tex.: Word, 1985[♦].

Van Cleave, Stephen, Walter Byrd, and Kathy Revell. *Counseling for Substance Abuse and Addiction*. Waco, Tex.: Word, 1987.

◆ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 33.

Аддиктивное поведение

Майк — морской капеллан средних лет. Перед поступлением на военную службу двенадцать лет тому назад он был пастором небольшой общины в Новой Англии и наблюдал, как она возрастала числом и духом. Жизнь военнослужащего коренным образом отличалась от служения приходского священника. Служба, связанная с дальним плаванием и другие нередкие разлуки с женой и детьми, несомненно, давались ему с трудом, но Майк считает морскую службу своим призванием, и его семья относится к этому благосклонно. Несмотря на трудности, морская жизнь имеет свои преимущества, так что Майк продолжает считать ее своей необыкновенной миссионерской нивой.

Однако недавно у Майка сформировалась привычка, которая его весьма тревожит. «Быть может, все это из-за разговоров, которые мне приходится слышать на корабле, — признался недавно Майк близкому другу. — Или, может быть, из-за долгой разлуки с женой». С чем бы это ни было связано, помыслы Майка почти постоянно приковывает секс. В своем кабинете он прячет множество порнографических публикаций, и всякий раз, когда появляется возможность посмотреть откровенно эротический фильм, он тайно делает это.

«Вся моя беда заключена в помыслах, — делится Майк с другом. — Я не изменял жене. Никто из моих сослуживцев не знает об этой моей проблеме. Однако я считаю, что пристрастился к эротическому фантазированию».

Майк нередко занимался душепопечением людей, одержимых безрассудными страстями, включая служащих из числа личного состава военно-морского соединения, которые страдали патологической зависимостью от наркотических препаратов, пьянством и алкоголизмом, а также игроков в азартные игры. Периодически он работал с людьми, которые не могли совладать с одержимостью воровством в магазинах, не умели справиться с приступами ярости, мастурбацией и чревоугодием. Как душепопечитель, Майк понимает, что подобные действия большей частью порождаются сердечными помыслами человека. Он признает, что необузданное эротическое фантазирование часто заканчивается необузданным и бесстыдным блудом.

Он читал газетные сообщения об известных пасторах, чье служение рушилось и прекращалось, когда их чувственные помыслы открывали путь плотским искушениям, а эти искушения, в свою очередь, вели к блуду, который затем становился известным всем.

Майк не хочет попасть в число подобных, сознательно поставивших себя вне служения людей. Если он впадет в этот грех и станет блудить, его жена, и он прекрасно понимает это, будет раздавлена горем. Его дети будут травмированы и сбиты с толку. Он всесторонне осмыслил и то потрясение, которое испытает его община, оставленная в Новой Англии, если он уступит искушениям и впадет в грех. Задумывается он и над тем, что случится с его религиозным служением на флоте. Он понимает, что обязан избавиться от все возрастающего прельщения плотскими мыслями и порнографической продукцией. Все так и есть, но даже Майку, почтенному капеллану-душепопечителю, не известно, как освободиться от подобного тайного пристрастия.

Однажды, когда профессора семинарии, в которой я преподаю, проводили ежегодный отпуск в уединенном месте, к ним обратился местный пастор. Это был молодой человек, чье творчески темпераментное, талантливое служение привлекало международное внимание и чья община за короткое время возросла невиданными темпами от нескольких семей до огромной церкви, которую на богослужениях заполняли тысячи молящихся.

После доклада, прочитанного этим пастором, когда можно было перейти к вопросам, один из наших профессоров задал докладчику вопрос, на который последовал удивительный ответ. «Как вы думаете, на основании вашего пастырского опыта, какой важнейший курс мы

должны включить в учебную программу нашей семинарии?» Докладчик без колебаний ответил: «Вам нужно включить курс по различным формам аддиктивного поведения, поскольку разнообразные пристрастия составляют одну из важнейших проблем, с которыми сталкиваются наши люди».

В многих культурах, но особенно в нашей, западной цивилизации, тысячи и тысячи людей одержимы алкоголем, наркотиками, телевидением, мотовством, блудодеянием, курением, чревоугодием и множеством других форм поведения. Труоголизм (одержимость работой) превратился в эмблему, знак отличия, который гордо носят те, кто стремится добиться успеха любой ценой. Чревоугодие, особая форма безрассудной страсти, в последние десятилетия стало в нашем обществе основной, насущной заботой. Некоторые люди кажутся одержимыми политикой, физической пригодностью (соответствием по состоянию здоровья) и даже религией.

Пристрастием, одержимостью называются любые мысли или формы поведения, которые входят в привычку, без конца повторяются и не поддаются контролю со стороны человека. Обыкновенно любое пристрастие приносит кратковременное, минутное удовлетворение, за которым следуют долговременные осложнения со здоровьем и нарушение спокойствия. (Некоторые называют это синдромом малых радостей и великих неприятностей.)

Пристрастия со временем превращаются во все более серьезные расстройства и, усугубляясь, приобретают власть над личностью. Многие пристрастия контролируют человека психологически и физически. Человек, увлеченный страстью, может соглашаться с тем, что подобное расстройство приносит вред, но остановиться, по всей видимости, ему не по силам. Даже после курса непростого дезинтоксикационного лечения наркоман нередко снова «садится на иглу». После неоднократных предупреждений медиков, злостный курильщик снова начинает выкуривать по две пачки сигарет в сутки, а тучный человек — переедать, избегая физических упражнений. Даже на высоте болезни в период обезвоживания, больные с нервной анорексией отвергают пищу. И труоголик продолжает трудиться как заведенный даже после перенесенного тяжелейшего инфаркта миокарда.

Психолог Уильям Лентерс говорит о том, как важно понимать всю сложность поведения, приводящего человека к той или иной форме зависимости, одержимости через механизм формирования пристрастия: «Вопросов возникает много и все они озадачивают. О каком рабстве идет речь? Об одержимости *чем*? О зависимости *от чего*? О пристрастии *к чему*? Действительно ли это пристрастие (одержимость, зависимость) является патологией? Действительно ли те или иные пристрастия всегда греховны? Действительно ли те или иные пристрастия свидетельствуют о психической аномалии? Или это признак личностных расстройств? Генетических дефектов? Несут ли люди, пристрастившиеся к той или иной форме поведения, нравственную ответственность за частые прегрешения? Действительно ли пристрастие к той или иной форме поведения можно назвать обсессивнонавязчивым поведением? Или это просто лукавое оправдание антисоциального поведения? Что заставляет человека впадать в психическую и физическую зависимость от алкоголя, между тем как его родной брат остается трезвенником? Действительно ли вредна всякая зависимость (или пристрастие)? А что сказать относительно так называемой «позитивной зависимости»?¹⁶⁹⁵

В этой главе мы обсудим некоторые из вопросов, сосредоточившись на трех наиболее широких категориях зависимости (пристрастий): токсикомании (в том числе и наркомании), нарушениях пищевого поведения (иногда описываемых как пищевая зависимость) и других аддиктивных формах поведения.

1695 William Linters, *The Freedom We Crave: Addiction — The Human Condition* (Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1985), 5.

Библия и безрассудные страсти

Библия осуждает пьянство (злоупотребление алкоголем), но не делает никаких особых упоминаний о злоупотреблении наркотическими средствами, нарушениях пищевого поведения, трудоголизме и большинстве других форм аддиктивного поведения, актуальных в последнее время. Однако нижеследующие библейские принципы могут быть отнесены к проблеме пристрастия (зависимости) вообще.

1. Ничто не должно обладать нами¹⁶⁹⁶. Бывает, что люди поработаются даже тому, что допустимо и само по себе недурно. Утверждая: «все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною», Павел имеет в виду стол и ложе, прием пищи и половое общение; то и другое само по себе — хорошо, но люди временами тем и другим злоупотребляют. Заодно апостол осуждает людей за бесстыдное, блудливое, безнравственное поведение, одержимость жаждой наживы, излишество в пище, идолослужение, пьянство и другие формы поведения, с которыми самому человеку справиться не по силам.

2. Мы обязаны повиноваться высшим властям. Библия вменяет нам быть законопослушными гражданами¹⁶⁹⁷. Греховно покупать, продавать, потворствовать, иметь и употреблять любой наркотик, поскольку это противозаконно. Насилие, управление автотранспортом в состоянии алкогольного опьянения, преступные деяния и другие противозаконные действия греховны даже в том случае, если совершаются одержимыми людьми¹⁶⁹⁸.

3. Мы не должны предполагать, что наркотическая и другие формы аддиктивного поведения могут разрешить наши проблемы или ослабить стресс (жизненное напряжение). Стресс является одним из важнейших причин аддиктивного поведения. Когда жизненное напряжение превышает определенные пределы, некоторые люди начинают употреблять алкогольные напитки и другие наркотики, чтобы снять стресс, достичь эйфорического состояния и убедить себя в том, что все хорошо. Другие увлекаются работой, хобби и отдыхом с целью отвлечься от стресса. Временно такие формы аддиктивного поведения помогают человеку бежать от необходимости ответственного разрешения ситуаций, породивших повышенный стресс, однако в конечном счете стресс дает о себе знать иначе, и разнообразные формы одержимости уже не могут обеспечить даже временного облегчения. Вместо облегчения все формы аддиктивного поведения порождают немалое дополнительное напряжение. Люди пытаются уклониться от серьезного решения проблем с помощью наркотического опьянения, неумеренного труда, эротического фантазирования, лихорадочной деятельности, неумеренной еды и других форм одержимости, пристрастия, аддиктивного поведения, но все это противоречит библейскому учению о необходимости возложения всех наших тягот, забот на Господа Иисуса Христа¹⁶⁹⁹, с помощью Которого мы можем справиться с ними честно и эффективно.

4. Мы должны соблюдать свои тела в плотской и нравственной чистоте. Святой Дух живет в теле всякого христианина, и по этой причине мы должны делать все посильное, чтобы удержать наши тела от нечистого, включая наркотики, излишество в пище, похотливые помыслы и развратное поведение.

Тело любого человека сотворено Богом, а тело христианина также и принадлежит Богу по достоинству божественного творения и божественного искупления. Вот почему

¹⁶⁹⁶ 1 Кор. 6:12.

¹⁶⁹⁷ Рим. 13:1–5; 1 Пет. 2:13–17.

¹⁶⁹⁸ Как мы отмечали в предыдущей главе, эта проблема была центральной в защите бывшего помощника в Белом доме, который признал свою вину в лжесвидетельстве, но считал, что его нельзя штрафовать или заключать в тюрьму, поскольку он был болен алкоголизмом и потому не отдавал себе отчета в противозаконном характере своих действий.

¹⁶⁹⁹ 1 Пет. 5:7; Пс. 54:23.

Священное Писание и здравый смысл говорят нам, что мы обязаны заботиться о себе и своими телами прославлять Бога¹⁷⁰⁰.

5. Мы можем прийти к Богу не иначе, как только через Иисуса Христа. Несколько лет назад вышла в свет одна спорная книга (написанная профессором семинарии), в которой утверждалось, что психоделические наркотики могут стать превосходным способом познания истины и обретения важнейшего религиозного опыта¹⁷⁰¹. Подобное заключение отрицает тот основополагающий факт, что к Богу прийти нельзя иначе, как только через Иисуса Христа¹⁷⁰²; отрицает оно и то положение, что мы обязаны приходить к Богу с ясным разумом¹⁷⁰³, а не с пропитанной наркотическими средствами плотью.

6. В нас должны проявляться воздержание, внутренняя дисциплина и самообладание. Хотя эти черты упоминаются в перечне качеств, в которых нуждаются христианские руководители¹⁷⁰⁴, они касаются и всех остальных христиан¹⁷⁰⁵. Надо полагать, что все верующие должны, отвергнув безбожные и суетные страсти, жить «целомудренно, праведно и благочестиво»¹⁷⁰⁶. Самоправедные и эгоистические амбиции осуждаются¹⁷⁰⁷, а воздержание вменяется¹⁷⁰⁸ всем верующим и приводится в перечне плодов Духа¹⁷⁰⁹. Библия предостерегает, осуждает и призывает трезвиться в отношении ненасытности (под которой можно понимать и одержимость едой — обжорство), любостяжания (под которым можно понимать одержимость приобретательством) и похоти (которая может вести к одержимости эротическими фантазиями)¹⁷¹⁰.

7. Мы не должны упиваться вином. Опыянение явно и ясно осуждается Священным Писанием и называется грехом¹⁷¹¹. Разве не должны мы явный запрет, который делается Священным Писанием в отношении пьянства и алкоголизма, распространять и на иные одержимости? Мы не должны упиваться ни вином, ни иными токсикоманическими (наркотическими) средствами; то же касается и всех остальных форм аддиктивного поведения.

8. Мы должны исполняться Духом. Написано: «...не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом» (Еф. 5:18). Жизнь, управляемая Духом, предстает в Библии бытием, превосходящим любую альтернативу, в том числе и то жалкое прозябание, которое ведут люди, одержимые алкоголем и наркотиками.

1700 1 Кор. 6:19,20; Рим. 12:1.

1701 Walter Houston Clark, *Chemical Ecstasy: Psychedelic Drugs and Religion* (New York: Sheed and Ward, 1969).

1702 Ин. 14:6; 1 Тим. 2:5.

1703 Об этом, очевидно, говорится в Кол. 3:2; 1 Фес. 5:4–8; 1 Пет. 1:13; а также во Втор. 6:4,5. Мы обязаны любить Бога всем сердцем и всеми силами. На это не способны те, кто впадает в наркотическую зависимость и обнаруживает иные формы аддиктивного поведения. Чародейство также осуждается Писанием (Гал. 5:16–21; Отк. 9:20,21; 18:23; 21:8; 22:15). Слово «чародейство» происходит от греческого *pharmakeia* и относится к тому, кто готовит наркотические средства для религиозных ритуалов.

1704 1 Тим. 3:2,3; Тит. 1:7,8.

1705 Тит. 2:2–6; 2 Тим. 1:7 написано Тимофею, который, что совершенно очевидно, был одним из христианских руководителей, однако здесь речь идет о самоконтроле как цели, стоящей перед всяким верующим человеком.

1706 Тит. 2:12.

1707 Мф. 23:25; Флп. 2:3; Иак. 3:14–16; 5:5.

1708 1 Фес. 5:6,8; 1 Пет. 1:13; 4:7; 5:8.

1709 Гал. 5:23.

1710 Прит. 23:1–3; 28:7; Лк. 12:15; 1 Пет. 5:2,3; Прит. 6:25; Кол. 3:5 — вот только некоторые из множества стихов, которые осуждают жадность, обжорство и похоть.

1711 Прит. 20:1; 23:29–31; Ис. 5:11; Рим. 13:13; 1 Кор. 5:11; 6:10; Гал. 5:21; Еф. 5:18; 1 Пет. 4:3; 1 Фес. 5:7,8.

Причины возникновения пагубных привычек

Эта проблема вовсе не нова; на всем протяжении истории человечества после грехопадения одержимость была известна всегда и всюду. В различные времена и в различных частях света разнообразные формы аддиктивного поведения входили в моду или выходили из моды. Злоупотребление алкоголем, например, в наши дни распространено, быть может, больше, чем несколько лет назад. Тяга к ингалянтам (летучим веществам, например, клею) как будто пошла на убыль, зато «крэк»¹⁷¹² становится теперь главным объектом злоупотребления, так как он широко распространен среди молодых людей; причем его теперь нередко комбинируют с алкоголем¹⁷¹³. В зафиксированной истории и во всех странах мира какая-то доля народа всегда имела серьезные проблемы со злоупотреблением наркотиками и другими формами аддиктивного поведения.

В главе 32 мы перечислили некоторые из причин алкоголизма: биологические и наследственные факторы, неблагоприятное окружение (включая домашнюю обстановку, влияние сверстников и равных по положению, а также социокультурные и этнические традиции), актуальный стресс, духовные влияния и условия, способствующие стабилизации и стимуляции аддиктивного поведения. Все эти воздействия вносят свой вклад также и в неалкогольные формы аддиктивного поведения.

Кроме того, токсикомания, нарушения пищевого поведения и другие формы аддиктивного поведения, по всей видимости, имеют свои, уникальные действующие факторы.

1. Причины возникновения зависимости от вредных веществ. Джордж Манн, директор медицинского отдела Джонсоновского института, Миннеаполис, исследовательского и лечебного центра токсикомании, писал, что все препараты характеризуются одним качеством: они так или иначе приводят к перемене настроения человека. Некоторые из них способны изменять настроение чрезвычайно интенсивно и потому очень быстро вызывают привыкание; другие производят существенно меньшие перемены. Согласно Манну, как изображено на рис. 33.1, токсикоманические средства могут быть, с одной стороны, веществами с максимальным наркотическим эффектом и веществами, имеющими минимальный токсикоманический потенциал, с другой¹⁷¹⁴.

Практически любой человек может впасть в психологическую и/или физическую зависимость от перечисленных ниже наркотических средств, если он принимает высокую дозировку того или иного средства в течение достаточно продолжительного периода. Что касается такого препарата, как героин, то этот период может быть самым непродолжительным, а последствия — самыми скоростными и опасными; в отношении кофеина время развития признаков психологической и физической зависимости может быть самым продолжительным, а последствия — совершенно незначительными.

1712 Сленговое название одной из форм кокаина. Особенностью «крэка» является возможность его возгонки, в результате чего пары кокаина попадают в организм, вызывая наркотическое опьянение уже через 8–10 секунд.

1713 D. E. Smith, "Cocaine-Alcohol Abuse: Epidemiological, Diagnostic and Treatment Considerations", *Journal of Psychoactive Drugs* 18 (1986): 117–129; см. также: T. Mor-gantha, "Kids and Cocaine", *Newsweek*, 17 March 1986, 58–65; and "Crack: The New and Devastating Form of Cocaine", *Search Institute Source* 2 (December 1986): 1–3.

1714 George A. Mann, *The Dynamics of Addiction* (Minneapolis: Johnson Institute, n.d.).

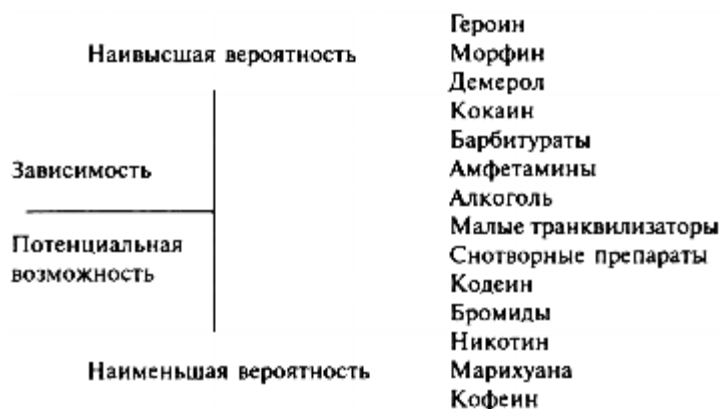


Рис. 33.1. Вещества, приводящие к зависимости

Можно выделить четыре общих категории человеческой жизни — семейная, социальная, профессиональная и духовная. Если некий химический продукт вмешивается в мир, дела и благополучие любой из этих сфер и если некий человек осознает происходящее, но продолжает упорствовать и употреблять то или иное наркотическое средство, то неизбежно следует вывод — этот человек одержим, пристрастен, зависим, по крайней мере в психологическом смысле. Если он, к тому же, превращается в физически больного (когда наркотического средства нет под руками или оно недоступно), значит наряду с психологической зависимостью у него отмечается и физическая¹⁷¹⁵.

Чтобы понять причины этой одержимости, пристрастия или зависимости, следует помнить, что всегда влияют несколько факторов.

1) Пример родителей и других взрослых. Мы живем в обществе, члены которого привыкли принимать таблетки. Уже в раннем детстве большинство людей хорошо знают действие лекарств, которые снимают боль и улучшают самочувствие. Подростки видят, как их родители употребляют лекарства от простуды, снотворные препараты и множество других наркотических средств. Миллионы людей расслабляются при помощи кофе, сигарет, аперитивов, употребляют спиртные напитки перед обедом «для аппетита» или перед сном «для сна». И когда возникают проблемы, люди не всегда могут обойтись без транквилизаторов, способных успокоить «расшалившиеся нервы». Надо ли удивляться тому, что и молодые люди следуют примеру взрослых и тоже способствуют подтверждению идеи, что наркотические вещества — первое средство от физической и душевной боли.

Вряд ли многие думают, что наркотические препараты сами по себе представляют зло. Их лекарственная ценность известна и даже признается библейскими писателями¹⁷¹⁶. Большинство людей обычно не находят никакого вреда в приеме от случая к случаю не очень сильных обезболивающих препаратов или наркотических средств, приводящих к общему расслаблению. Однако даже слабые наркотические средства могут обусловить зависимость, которая начинается иногда под влиянием примера родителей. Если родители употребляют таблетки или спиртные напитки, чтобы успокоиться в период повышенного стресса, то надо ли удивляться тому, что их дети начинают делать то же самое? Если наркотическое средство оказывает на детей такое же успокаивающее действие, как и на родителей, то увеличивается тяга к использованию того или иного наркотического средства и, весьма вероятно, не

¹⁷¹⁵ Ibid.

¹⁷¹⁶ Будучи на кресте, Иисус отказался от уксуса, смешанного с желчью (вино со смирною), которое могло притупить боль, когда Он умирал за грехи всего мира. Однако в другом месте Он одобритительно говорит о добром самарянине, который из сострадания возливал вино на раны страждущего. Известно, что Павел побуждал Тимофея принимать немного вина по причине заболевания желудка; см.: Мф. 27:34; Мк. 15:23; Лк. 10:34; 1 Тим. 5:23.

исключается возможность, что оно будет приниматься все чаще и во все больших количествах.

Многие наркоманы (лица, злоупотребляющие наркотическими средствами) происходят из семей, где наркотическими средствами не злоупотребляют, однако это никак не отрицает значения родительского примера. Ведь отмечается же высокая распространенность токсикомании (в особенности наркомании) среди людей молодого и зрелого возраста из семей, для которых характерны одержимость, пристрастия, зависимость от наркотических средств и семейная нестабильность¹⁷¹⁷.

2) Влияние сверстников (равных по положению) и другие социальные влияния. Люди в условиях нашей, западной, цивилизации, особенно молодые, вынуждены жить в мире, где широко используются наркотические вещества. Отчего одни люди употребляют те или иные наркотические средства, а другие этого не делают? Есть несколько гипотез и теорий, которые пытаются осветить этот вопрос¹⁷¹⁸.

Теория развития патологической зависимости. Согласно этой теории, люди, относительно здоровые во всем остальном, экспериментируют с наркотическими средствами (по всей видимости, из простого любопытства или под влиянием сверстников и людей, равных по положению) и со временем увлекаются так, что приходят к физической зависимости от этих наркотических средств; вот почему злоупотребление наркотиками переходит в болезнь. Достоверных свидетельств в пользу гипотезы, согласно которой склонность к развитию токсикомании и алкоголизма наследуется, очень мало¹⁷¹⁹.

Теория «легких» наркотиков. Предполагается, что использование одного «легкого» наркотического средства, которое само по себе не обуславливает развитие физической зависимости, приводит к использованию более вредных наркотических средств. Например, молодой человек может начать с сигарет и пива, а затем перейти на марихуану, которая прокладывает дорогу к употреблению самых сильных наркотических препаратов. Однако сторонники этой теории не в состоянии объяснить, отчего одни люди проходят этот путь, а другие — нет.

Социологические теории. Согласно социологическим гипотезам, такие показатели, как расовые (этнические) особенности, возрастной фактор, социально-экономический статус, местожительство, образовательный уровень, окружение и тому подобное, взятые вместе, могут дать ответ, будет тот или иной человек употреблять наркотические средства или нет. Если да, то встают следующие вопросы: какие наркотические средства будут использоваться вероятнее всего; каким образом может быть обеспечена финансовая сторона пристрастия к наркотикам; и как длительно будет продолжаться употребление наркотических средств.

Психологические теории. Психологические теории обращаются к рассмотрению внутренней жизни субъекта, пользующегося наркотическими средствами. При этом пытаются ответить на вопрос, вносят ли те или иные личностные особенности, психологические стрессы, внутренние конфликты, тайные страхи, а также индивидуальные

1717 В критическом замечании о семье и злоупотреблении, в одной книге целая глава посвящена «наркотической зависимости как семейной проблеме»; см.: Stephen Van Cleave, Walter Byrd, and Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction* (Waco, Tex.: Word, 1987).

1718 E. R. Oetting and Fred Beauvais, "Peer Cluster Theory: Drugs and the Adolescent", *Journal of Counseling and Development* 65 (September 1986): 17–22. Авторы перечисляют семь теорий наркотической зависимости, наряду со своей собственной теорией. Я не привожу здесь политических теорий или теорий, связанных со стилем жизни, поскольку они представляются недостаточно достоверными и не имеют эмпирических подтверждений.

1719 Очевидно, что беременные матери, испытывающие патологическое влечение к наркотическим препаратам, передают эту склонность своим будущим детям. Некоторые могут говорить о том, что новорожденные имеют унаследованную склонность. Однако склонность матери передается биологически, а не генетически.

потребности свой вклад в развитие наркотической зависимости. Многие токсикоманы (наркоманы) страдают от внутреннего разлада и фрустраций. Некоторые из них нуждаются в неких переживаниях, в том числе и наркотических, которые могут волновать, возбуждать и оглушать; тем самым они стремятся избавиться от всех забот и жизненных проблем. Однако не ясно, почему одни страдающие люди обращаются к наркотическим веществам, а многие другие так не поступают.

Социально–психологические теории. Согласно этим теориям, некоторые люди предрасположены к развитию проблем; эта предрасположенность может иметь связь с особенностями личности, окружающей средой, стрессами и другими факторами. Многие из «проблемных» людей обращаются к употреблению наркотических препаратов, особенно в том случае, когда эти средства легкодоступны; однако при этом взамен прежних проблем они сталкиваются с необходимостью разрешать другие проблемы.

Теория уподобления группе исходит из вышеупомянутых социально–психологических теорий. Согласно этой теории, если молодой человек употребляет наркотические средства, за этим всегда стоит воздействие группы сверстников (равных по положению). Друзья, знакомые и дети одних родителей обеспечивают наркотиками и учат молодого человека использовать их. Сверстники участвуют в формировании отношения к наркотикам, создают социальный контекст употребления наркотических средств; и в том случае, если молодые люди начинают уподобляться группе, помогают оформить некий кодекс, систему убеждений, которые эта молодежь использует для того, чтобы объяснить и оправдать употребление наркотиков. В конце концов образуются малые группы, члены которых вместе принимают наркотики, выбирая для этого время и место; у них одни и те же помыслы, ценности и убеждения. Члены этих групп тесно связаны друг с другом, у всех одинаковые, четко определенные установки и однотипные формы поведения¹⁷²⁰.

Такие группы равных по положению не ограничиваются подростками. Когда соседи собираются за чашкой кофе или бокалом вина или служащие — во время перерыва, чтобы покурить, перекусить и т. п., между ними нередко завязывается легкая и приятная беседа. Рефлекс на прием пищи, кофе, алкоголя и никотина, таким образом, подкрепляется сопровождающим все это социальным взаимодействием. Если собравшиеся переходят к пиву или крепким напиткам или никотин заменяют более опасным наркотическим средством, тогда легкое и приятное взаимодействие людей, равных по положению, переходит на более опасный уровень — формирование наркотической зависимости.

Все эти представления исходят из того, что к злоупотреблению наркотическими веществами ведет комбинированное действие множества факторов: физических, семейных, социальных, экологических, психологических и духовных. И каждый из этих факторов мы обязаны принимать во внимание, приступая к душепопечению лиц, страдающих токсикоманией.

2. Причины нарушений пищевого поведения. Многие люди, по крайней мере в некоторых странах Запада, по всей видимости, постоянно озабочены своим весом. Невозможно подсчитать, сколько людей «сидят на диете», сколько думают о необходимости диеты или озабочены тем, что наберут прежний вес по завершении курса диетической разгрузки. В настоящее время известны десятки и даже, быть может, сотни различных диет, в том числе и те, что имеют под собой христианское основание¹⁷²¹. Их поначалу встречают с распростертыми объятиями и проводят в жизнь с той или иной степенью верности букве и духу, а затем, по преимуществу, обнаруживают, чтобы эти диеты не приносят никакого облегчения. Один автор в этой связи пишет следующее: «Если некоторое *лекарство* от

¹⁷²⁰ Oetting and Beauvais, "Peer Cluster Theory", 19.

¹⁷²¹ Наибольшую известность приобрели диеты, обзор которых см.: Mark R. McMinn and Stephen B. James, "Traditional and Biobehavioral Information in Dieting: The Anticipated Effects of Christian Weight Loss Literature", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 132–140.

ожирения характеризуют как средство, ведущее к установлению и стабилизации идеального веса в течение пяти лет, то человек, употребляющий это средство, избежит скорее от большинства форм рака, чем от ожирения»¹⁷²².

Ожирение и другие расстройства пищевого поведения не могут не касаться общего физического состояния человека. Вот почему по ходу душепопечения лиц с нарушениями пищевого поведения очень важно иметь врачебное заключение о состоянии здоровья, выявленной патологии и назначенном лечении. Конечно, душепопечители—немедики не имеют должной квалификации, необходимой для проведения соответствующего лечения; однако наше душепопечение, по всей видимости, окажется куда более эффективным, если мы будем иметь хотя бы минимальное понимание физиологических аспектов трех, чаще всего встречающихся расстройств пищевого поведения, а именно ожирения, нервной анорексии и булимии¹⁷²³.

1) Ожирение. Мы говорим об ожирении, согласно наиболее принятому определению, когда вес человеческого тела^{*}¹⁷²⁴ превышает, по крайней мере, на 20 процентов нормальный вес, определяемый по стандартным таблицам оптимального веса в зависимости от возраста, роста, пола и конституции. Оценка оптимального веса является приблизительной, вот почему один врач считает, что лучше ориентироваться на эмпирическое правило «на глазок», то есть если человек выглядит тучным — значит этот человек страдает ожирением¹⁷²⁵. Тучный человек обрастает жировыми накоплениями, поглощая большее количество калорий, чем может израсходовать с помощью энергетических затрат. Почему это происходит с огромным числом людей? Ответы можно найти в физиологии и психологии¹⁷²⁶.

Выделяют, по крайней мере, два типа *физиологических факторов*. Во—первых, речь идет о внешних, экзогенных влияниях. Над экзогенным перееданием мы, как едоки, можем установить контроль; например, в наших силах выбирать качество и количество потребляемой пищи; кроме того, мы вольны выбрать те или иные физические упражнения, а также число их исполнений. Все эти мероприятия способствуют снижению повышенного веса. Во—вторых, это внутренние, эндогенные влияния. Эндогенные влияния в существенной мере бесконтрольны, не зависят от нашего желания; здесь мы имеем в виду прежде всего генетические и биологические факторы (например, избыточное число и размеры жировых клеток, а также размеры органов желудочно—кишечного тракта передаются по наследству).

Психологические факторы представлены в основном привычками и другими формами поведения, приобретенными в процессе обучения. Общительные люди, любящие поест и выпить во время общих застолий, склонны набирать вес. Согласно одному исследованию, тучные люди имеют более выраженную, чем в среднем, потребность проводить время в

1722 K. D. Brownell, "Obesity: Understanding and Treating a Serious, Prevalent, and Refractory Disorder", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (1982): 820–840.

1723 Специальная литература о беспорядочном питании нередко рассматривает все три эти нарушения; см., напр.: W. Stewart Agras, *Eating Disorders: Management of Obesity, Bulimia and Anorexia Nervosa* (New York: Pergamon, 1987); and Kelly D. Brownell and John P. Foreyt, eds., *Handbook of Eating Disorders: Physiology, Psychology, and Treatment of Obesity, Anorexia, and Bulimia* (New York: Basic Books, 1987).

1724 Согласно медицинскому определению, ожирением называется патологическое увеличение количества жира в соединительной ткани, а не избыточный вес тела.

1725 Albert J. Stunkard, "Obesity", in *Comprehensive Textbook of Psychiatry* IV, ed. Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock (Baltimore: Williams & Wilkins, 1985): 1133–1142.

1726 Последующую дискуссию см.: Susan I. Krieshok and Dennis H. Karpowitz, "A Review of Selected Literature on Obesity and Guidelines for Treatment", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 326–330.

семье и с друзьями. Если же рядом никого из числа близких и друзей нет, тучные люди возмещают это количеством еды¹⁷²⁷.

Многие из нас склонны к перееданию в условиях повышенного стресса, при наличии жалости к себе, гнева, ярости, тревоги, вины, скуки и тоски; в этой связи указывают и на роль телевизионной одержимости. Отвыкая от курения, некоторые люди начинают потреблять много жидкостей и углеводов. Подобное поведение может иметь под собой как физиологические, так и психологические основания¹⁷²⁸. Имеются данные, указывающие на то, что дети, которых заставляют съесть всю тарелку, в дальнейшем привычно переедают и поглощают пищу даже в том случае, если уже наелись или еще не проголодались. Отсюда следует, что причины переедания могут иметь отношение к самым разнообразным привычкам и эмоциональным влияниям.

2) Нервная анорексия. Хотя первое сообщение об этом заболевании было опубликовано еще в 1689-м, широкую известность оно приобрело лишь в 1980-е годы. Это заболевание является по существу нарушением пищевого поведения и характеризуется сильнейшим, постоянным страхом растолстеть, а также чрезмерной озабоченностью пищей. Больная, страдающая нервной анорексией (чаще всего это заболевание встречается у женщин¹⁷²⁹), нередко приходит к выводу, что она набрала лишний вес, затем садится на диету и, следуя букве и духу ее, не останавливается ни перед чем. В результате она доводит себя до истощения и резкой потери в весе; иногда такое истощение ускоряется искусственной рвотой, злоупотреблением слабительными средствами, чрезмерными физическими упражнениями, лихорадочной деятельностью, нарушенным восприятием собственного тела (аноректики нередко считают себя «жирными», несмотря на явные и существенные признаки обратного), а также телесными болезнями, в том числе нарушениями менструального цикла, недостатком микроэлементов и витаминов, сердечно-сосудистой недостаточностью. Это нарушение довольно плохо поддается лечению и в некоторых случаях кончается смертью.

3) Нервная булимия. Булимия, имеющая близкое родство с вышеописанной нервной анорексией, характеризуется повторяющимися эпизодами неумеренного поглощения (слова «объедание» или «обжорство», быть может, здесь более точны) большого количества еды, которые сопровождаются искусственной рвотой и чувством вины, тоской и самоуничижением. Большинство больных булимией боятся жира; многие из них вслед за булимическими эпизодами объявляют себе «голодовку», прибегают к непомерному и методически неправильному употреблению слабительных средств¹⁷³⁰, так что время от времени на фоне резких колебаний веса тела у них отмечаются серьезные нарушения здоровья. По причинам, которые полностью не понятны, такие больные нередко происходят из семей, в истории которых на протяжении нескольких поколений был алкоголизм, да и многие больные сами страдают от проблем, связанных с алкоголем и токсикоманией.

Реймонд Ват — христианский психиатр и ведущий специалист по нарушениям пищевого поведения. Его пациенты по большей части характеризуются в той или иной степени выраженности восемью наиболее общих свойств личности¹⁷³¹. Список этих восьми

1727 S. B. Jacobs and M. K. Wagner, "Obese and Nonobese Individuals: Behavioral and Personality Characteristics", *Addictive Behaviors* 9 (1984): 223–226.

1728 Bonnie Spring, "Foods, Brain and Behavior: New Links", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 4 (January 1988): 4–6.

1729 Согласно одной оценке, только 4–6 процентов больных нервной анорексией составляют лица мужского пола; см.: Katherine A. Halmi, "Anorexia Nervosa", in *Comprehensive Textbook*, ed. Kaplan and Sadock, 1143–1148.

1730 См.: J. E. Mitchell and L. I. Boutacoff, "Laxative Abuse Complicating Bulimia: Medical and Treatment Implications", *International Journal of Eating Disorders* 5 (1986): 325–334.

1731 Эти качества описаны в превосходной книге: Raymond E. Vath, *Counseling Those with Eating Disorders* (Waco, Tex.: Word, 1986); см. также: Paula R. Holleran, Joseph Pas-

личностных качеств не только описывает то, какими являются его пациенты, но и проливает свет на причины нервной анорексии и нервной булимии.

Перфекционизм *1732 пациентов указывает на их неблагоприятно высокие стандарты или ожидания в отношении самих себя. Многие из этих молодых людей происходят из семей, в которых придерживались высоких стандартов, в частности в отношении внешней привлекательности (в том числе и стройной фигуры); где тучные люди оценивались крайне негативно; где было принято считать, что вес тела должен произвольно регулироваться; где приветствовалось «сидение» на диете, а достижения высоко ценились; и, наконец, где сами родители нередко соответствовали этим стандартам и ожидали того же от своих детей.

Нарушения пищевого поведения наиболее обычны у представителей профессий, которые придают важнейшее значение элегантности (балерины, фигуристы, натурщицы, гимнасты и актрисы); они нередко встречаются и в местах, типа университетских общежитий, где соперничество и свидания представляются делами весьма важными. Стоит ли удивляться тому, что многие больные нервной анорексией и булимией прилагают массу усилий в стремлении соответствовать высоким стандартам, которые они восприняли с молоком матери в своих семьях.

Низкая самооценка. Низкая самооценка зачастую возникает в связи с тем, что человек по тем или иным причинам неспособен соответствовать чрезмерным стандартам, в результате чего он чувствует себя никчемным и непривлекательным неудачником.

Нарушение идентификации по полу. В это понятие входят неопределенные знания о том, что значит быть зрелой женщиной (или мужчиной). Нередко при этом имеются указания на половую дезадаптацию этих людей; иногда среди них встречаются больные, способные проявлять половую распушенность.

Многие женщины, в том числе и больные нервной булимией, не имеют четких представлений о том, что такое профессиональная карьера, успех и личная красота. Мысли, которыми делятся с ними родители и преподаватели, а также идеи, поступающие по каналам средств массовой информации, запутывают еще больше: упорно учись, но будь привлекательной и милой, будь профессионалом, но не забывай, что ты женщина. Обаяние, внешняя привлекательность, в том числе и сексуальная, желание выглядеть элегантно и здоровой концентрирует все внимание на теле и порождает хаос в отношении всего того, что относится к вопросам о смысле жизни.

В последние годы авторы отмечают, что этот хаос в отношении своей идентификации и акцент на физической привлекательности (сексапильности) ныне приобретает все большее значение и для мужчин. Если эта тенденция продолжится, то расстройствами пищевого поведения начнет страдать все большее число мужчин¹⁷³³.

Депрессия развивается в результате того, что люди не могут достичь возвышенных идеалов. Неспособность выглядеть как инструктор аэробики, например, может заставить многих чувствовать поражение, стыд, беспокойство и угнетение. И уроки, полученные в семье, также могут вносить в возникновение подобной депрессии свою лепту. Огромное число людей с нарушениями пищевого поведения происходит из семей, где один или более членов страдали от приступов депрессии¹⁷³⁴.

cale, and James Fraley, "Personality Correlates of College Age Bulimics", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 378–381.

1732 Высокая требовательность к себе и другим, стремление добиваться совершенства во всем.

1733 Ruth H. Striegel-Moore, Lisa R. Silberstein, and Judith Rodin, "Toward an Understanding of Risk Factors for Bulimia", *American Psychologist* 41 (March 1986): 246–263.

1734 Депрессия у женщин, страдающих булимией, документально обоснована, см.: Mariette Brouwers, "Depressive Thought Content among Female College Students with Bulimia", *Journal of Counseling and Development* 66 (May 1988): 245–248.

Притворство — способ скрыть собственные неудачи и отклоняющееся от нормы пищевое поведение. При нередких нарушениях пищевого поведения пищу и слабительные принимают украдкой, искусственную рвоту хранят в тайне и, уличенные, нередко отрицают это.

Борьба за власть происходит в том случае, когда семья обнаруживает болезнь и заставляет больного переменить пищевые установки. Иногда семья прибегает к методам запугивания, критики и наказания. Это, в свою очередь, встречает стойкое сопротивление со стороны больного и дальнейшее притворство, хитрости, уловки и прямой обман.

Взаимозависимость. Имеется в виду состояние, в которое вовлекаются родители человека с нарушениями пищевого поведения. Родители устанавливают высокую планку для детей и поэтому иногда они оказывают ожесточенное сопротивление нормальному процессу взросления детей. Дети, в свою очередь, хотят отделиться, но зачастую при этом большого желания покинуть родителей не испытывают. Многие из них бывают чрезвычайно зависимы от родителей и дорожат их признанием собственных достижений.

Физиологические проблемы не только возникают вследствие нарушений пищевого поведения, но также и сами входят в число действующих факторов. Женщины генетически запрограммированы иметь более высокую пропорцию жира в подкожной клетчатке, чем мужчины. Половые различия в скорости метаболизма (обмена веществ) влияют на скорость сгорания калорий. Эти физиологические факты иногда создают проблемы для людей, живущих в обществе, где огромное значение придается внешней элегантности.

3. Причины других форм аддиктивного поведения. Самое пристальное внимание средств массовой информации и душепопечителей привлекают в основном алкоголизм, токсикомания и нарушения пищевого поведения, между тем как тысячи и тысячи людей пытаются бороться с другими, тоже весьма распространенными пристрастиями. Многие из этих пристрастий не имеют под собой очевидных физических оснований. Вместе с тем, представляя собой по существу те или иные формы поведения, эти пристрастия начинают доминировать, и управляться с ними становится все труднее. Например, одни люди безрассудно увлекаются работой, соответствием стандартам внешности, сексом, порнографией или воровством (клептоманией). Других безрассудно влечет к той или иной пище (типа шоколада), и есть множество людей, сходящих с ума от разнообразных азартных игр (игроки).

По завершении известного первенства по игре в покер, проведенного в одном из казино в Лас-Вегасе, победителя спросили, как он собирается поступить со своим выигрышем. «Я спущу все это», — ответил безо всяких колебаний этот человек. Он признался в своей одержимости азартной игрой. Подобно всем людям, одержимым азартными играми, этот игрок не желает, а может быть, и не способен противиться побуждению играть на деньги, хотя это бывает чревато огромными долгами, потерей рабочего места, семейными проблемами и личностными расстройками. Часто азартных игроков задерживают за растрату, подделку документов, уклонение от уплаты подоходных налогов и другие противозаконные действия.

Однако почему эти люди так поступают? Ни одного действующего при этом фактора мы не знаем. Игроки в азартные игры зачастую бывают образованными, умными людьми, которые с удовольствием идут на риск, им нравится ощущать возбуждение, волнение и неуверенность; иногда, правда, все это прерывается периодами тоски, тревоги и повышенного психофизиологического напряжения. Общества типа «Анонимные игроки» (АИ) оказывают существенную помощь людям, которые пытаются справиться со своей страстью к игре, но, к сожалению, большинство из них, все же возвращаются к своей одержимости¹⁷³⁵.

¹⁷³⁵ George L. Ginsberg, "Adjustment and Impulse Control Disorders", in *Comprehensive Textbook*, ed. Kaplan and Sadock, 1097–1105.

Известно, что не все пристрастия одинаково вредны. Алкоголизм или нервная анорексия, по всей видимости, представляют собой большую опасность, чем пристрастие к бегу трусцой, гольфу или спортивным состязаниям, наблюдаемым по телевидению. Тем не менее любое пристрастие, любая одержимость, любая форма аддиктивного поведения является формой компульсивного (навязчивого) поведения и в этом смысле представляет опасность, поскольку все, что неподвластно человеческому разуму, может быть вредным.

В число форм аддиктивного поведения входит одно пристрастие, о котором редко говорят: пристрастие к религии. Некоторые люди, по всей видимости, регулярно посещают церковь, чтобы исцелиться эмоционально, чтобы продержаться «на коне» до следующего богослужения. Феномен, называемый некоторыми наблюдателями «инфантильной» или «нездоровой религией», характеризуется ригидностью, ограниченностью, нежеланием общаться или учиться у других, самооправданием и магическим мышлением. «Защитная стойка делается составной частью одержимого религиозностью человека. Типичный алкоголик проявляет ту же установку: весь мир не прав, а со мной все в порядке»¹⁷³⁶.

Мы снова убеждаемся в том, что одержимость, пристрастие, аддиктивное поведение возникает в результате действия разнообразных факторов. Сюда входят факторы семейные, прошлых переживаний, личностные, актуального стресса, индивидуальных потребностей, внешнего вида, а также рефлексорного подкрепления или наград вследствие аддиктивного поведения.

Последствия аддиктивного поведения

Безрассудные пристрастия воздействуют на людей по-разному; многое зависит от самого человека, обстоятельств, вещества или поведения, к которым у него возникает пристрастие. Например, как следует из табл. 33.2, проявления наркотической зависимости отличаются от проявлений алкогольной зависимости, но те и другие касаются изменений поведения, ухудшения физического состояния, семейных напряжений, финансовых проблем, крушения карьеры и личностной деградации. Последствия наркотической зависимости от марихуаны менее разрушительны; однако в последнее время вредные последствия этого наркотика стали очевидны всем¹⁷³⁷. Последствия наркотической зависимости от кофеина еще меньше, чем от марихуаны¹⁷³⁸.

Некоторые люди могут справиться со своими пристрастиями самостоятельно, но большинство нуждаются в помощи специалистов. Психологические и физиологические проявления после отмены наркотического вещества могут быть весьма разрушительны, однако последствия зависят от вида токсикомании (наркомании). Например, легче переносится синдром отмены при зависимости от кофеина, чем от никотина; с другой стороны, легче бросить курить, чем перестать вдыхать кокаин¹⁷³⁹.

Таблица 33.2

-
- 1736 Linters, *The Freedom We Crave*, 92.
- 1737 "Marijuana", *Harvard Medical School Mental Health Letter*⁴ (November 1987): 1–4.
- 1738 John F. Greden, "Caffeine and Tobacco Dependence", in *Comprehensive Textbook*, ed. Kaplan and Sadock, 1026–1033.
- 1739 Bruce J. Rounsaville and Herbert D. Kleber, "Untreated Opiate Addicts: How Do They Differ from Those Seeking Treatment?" *American Journal of Psychiatry*⁴² (November 1985): 1027–1077; John R. Hughes and Dorothy Hatsukami, "Signs and Symptoms of Tobacco Withdrawal", *Archives of General Psychiatry* 43 (March 1986): 289–294; and F. H. Gawin, "Abstinence Symptomatology and Psychiatric Diagnosis in Cocaine Abusers", *Archives of General Psychiatry* 43 (February 1986): 107–113.

Признаки зависимости*1740

Алкоголизм	Наркотическая зависимость
I. Нарастание озабоченности:	
1. Предвкушение выпивки: 1) В буднее время. 2) Во время отдыха (например, поводом для выпивки становится рыбалка). 3) Выпивки становятся чаще (посещение баров, получка). 2. Рост потребности в алкоголе в напряженные периоды: 1) Стресс, связанный с работой. 2) Супружеские и семейные проблемы. 3) Непредвиденные события.	1. Предвкушение наркотизации: 1) Контроль за соблюдением установленного числа доз. 2) Нарастание числа соматических жалоб, для избавления от которых требуется увеличение дозировки и частоты наркотизации. 2. Нарастание потребности в наркотике в напряженные периоды: 1) Для профилактики стресса — «Сегодня день тяжелый, так что приму—ка я двойную дозу на всякий случай». 2) Незначительные супружеские и семейные проблемы. 3) Чрезвычайные ситуации.
II. Появление устойчивого стереотипа образа жизни:	
1. Особые часы, отведенные для выпивок в течение дня. 2. Собственные правила начинают меняться — обед по субботам. 3. Проявление неудовольствия при вмешательстве кого—либо во время выпивки. 4. Ограничение «социальных» контактов только теми, кто участвует в выпивке.	1. Особые часы, отведенные для наркотизации в течение дня, например: «Не могу уснуть, пока не выпью снотворного». 2. Не может никуда выйти, не имея под рукой привычного наркотика. 3. Пресечение вмешательств с целью ограничить дозу и частоту используемого наркотика или заменить его.
III. Нарастание толерантности:	
1. Появление способности пить, не хмелея. 2. Изобретательность в употреблении спиртных напитков тайком от других: 1) Выпивка залпом. 2) Заказ двойных порций спиртного и пр. 3) Самозванный бармен на вечеринках. 4) Внезапное исчезновение для выпивок втайне. 5) Выпивка до начала вечеринки. 6) Приобретение спиртных напитков в количествах, превышающих норму. 7) Заблаговременная покупка спиртного: а) Покупка спиртного задолго до того, как закончилось ранее приобретенное. б) Припрятанные бутылки спиртного (дома, в автомобиле, на работе).	1. Увеличение дозировки и/или числа употребляемых наркотиков. 2. Изобретательность в тайном приобретении наркотика: 1) Обращение к разным врачам и дантистам для получения рецепта на наркотические средства, не сообщая им друг о друге. 2) Попытка получить рецепты наркотических препаратов для многократного использования. 3) Обращение в разные аптечные учреждения. 4) Использование комбинации нескольких наркотиков для получения синергического*1741 эффекта «вдогонку» — например, барбитураты с алкогольными напитками. 5) Использование наркотических

1740 Воспроизводится с разрешения Джонсоновского института, Миннеаполис.

1741 Взаимоусиливающего действия двух и более факторов (лекарств, физиологических раздражителей) на организм, когда оно превышает простую сумму эффектов, оказываемых каждым компонентом в отдельности.

	препаратов дольше, чем предписано. б) Заблаговременное приобретение препаратов: а) Покупка наркотических препаратов задолго до того, как истощились запасы. б) Припрятанные емкости с наркотиком (дома, в автомобиле, на работе).
IV. Утрата контроля над собой:	
1. Частые провалы в памяти. 2. Незапланированные выпивки, выпивки в больших дозах, более частые выпивки. 3. Пьяные загулы. 4. Выпивки по утрам. 5. Повторяющиеся вредные последствия, связанные с пьянством: 1) Взаимоотношения с семьей: а) Нарушение обещаний «пить меньше». б) Выпивки во время семейных праздников (Рождество, дни рождения). в) Выпивки в ущерб семейному бюджету. г) Драки или споры из-за выпивок. д) Угроза развода.	1. Частые провалы в памяти и другие грубые нарушения памяти. 2. Увеличение дозы и частоты приема наркотических препаратов, нарушающее предписание — ориентация на использование советов посторонних. 3. Непрерывное употребление наркотических препаратов — например, красные таблетки каждые три часа, белые таблетки каждые два часа, зеленые капсулы два раза в день и т. д. 4. Повторяющиеся вредные последствия из-за употребления наркотических препаратов: 1) Взаимоотношения с семьей: а) Частые провалы в памяти, которые ведут к нарушению множества обещаний не употреблять наркотики. б) Неадекватное поведение во время семейных праздников (Рождество, дни рождения). в) Покупка наркотиков в ущерб семейному бюджету. г) Возложение семейных обязанностей на других членов семьи вследствие физической недееспособности (постоянное пребывание в постели, недостаток побуждений и двигательной активности). д) Неустойчивость настроения вследствие приема наркотиков порождают у членов семьи неуверенность и подозрительность. 2) Нарушения закона: а) Приобретение и/или продажа запрещенных законом наркотических средств. б) Получение наркотиков по незаконным каналам. в) Нарушения правил дорожного движения. г) Нарушения правил общественного порядка. д) Преследование по суду — за преступления, совершенные в наркотическом
2) Нарушения закона: а) Управление автотранспортом в нетрезвом виде и т. п. б) Пьяные дебоши и хулиганство. в) Преследование по суду — за преступления, совершенные в состоянии опьянения. г) Бракоразводный процесс.	

3) Общественные отношения: а) Потеря друзей из-за антисоциального поведения. б) Отказ от прежних личных и общественных интересов. 4) Трудовые отношения: а) Невыход на работу (из-за похмелья). б) Отсутствие продвижения по службе из-за плохого отношения к труду. в) Угрозы увольнения. г) Потеря рабочего места. 5) Состояние физического здоровья: а) Неоднократные госпитализации. б) Медики советуют сократить количество спиртного. в) Употребление алкоголя в качестве лечебного средства: — чтобы справиться с бессонницей; — чтобы снять повышенное напряжение. б) Усиление оборонительной позиции: а) Неопределенные и уклончивые ответы. б) Неадекватные реакции на осложнения, связанные с употреблением спиртного. в) Постоянные попытки перенести внимание на другие объекты, вызывающие тревогу и беспокойство.	опьянении. е) Бракоразводный процесс. 3) Общественные отношения: а) Утрата друзей из-за антисоциального поведения. б) Отказ от прежних личных и общественных интересов. 4) Трудовые отношения: а) Невыход на работу. б) Отсутствие продвижения по службе из-за плохого отношения к труду. в) Понижения в должности из-за противозаконного и неадекватного поведения. г) Утрата рабочего места. 5) Состояние физического здоровья: а) Неоднократная госпитализация. б) Увеличение числа соматических жалоб. в) Ухудшение физического состояния вследствие наркотизации. б) Усиление оборонительной позиции: а) Неопределенные и уклончивые ответы. б) Неадекватные реакции на осложнения, связанные с наркотизацией. в) Постоянные попытки перенести внимание на другие объекты, вызывающие тревогу и беспокойство.

Душепопечитель должен быть:

1. Откровенным и не преследовать по суду, как районный прокурор.
2. Настойчивым, но не угрожать.
3. Осведомлен о возможных искажениях вследствие искренних заблуждений.
4. Готовым собирать необходимые фактические данные у заинтересованных лиц (если алкоголик/наркоман занимает оборонительную позицию).

Как мы убедились, безрассудные страсти, одержимость, разнообразные формы зависимости травмируют не только саму жертву, но и ее семью. Семьи разрушаются из-за неадекватного поведения одержимого человека, но те же семьи вносят вклад и в стабилизацию его состояния, а иногда, в попытке помочь, члены семьи могут даже усилить наркотическую зависимость своего родственника¹⁷⁴².

Те же самые выводы можно сделать и в отношении всего общества. Известно, что злоупотребление наркотическими средствами и преступность нередко сопутствуют друг

¹⁷⁴² John D. West, Thomas W. Hosie, and John J. Zarski, "Family Dynamics and Substance Abuse: A Preliminary Study", *Journal of Counseling and Development* 65 (May 1987): 487-490.

другу, причиняя страдания самим жертвам и большой вред местным сообществам, а также всему народу в целом. На государственном уровне приводит к потере миллиардов долларов из-за невыхода на работу, низкой производительности труда, ухудшения здоровья и дорогостоящих программ лечения алкоголизма и наркомании.

Однако самыми тяжелыми последствиями аддиктивных форм поведения становятся расстроенное здоровье, разрушенные надежды и подорванные силы людей, действующих под влиянием безрассудных страстей. Духовная опустошенность, разрушенные тела, разорванные отношения, сокрушенные карьеры, загубленные таланты и глубокие чувства горести и вины — все это следствие разнообразных форм аддиктивного поведения.

Иногда руки опускаются даже у самих душепопечителей. «Придется мне оставить работу с наркоманами, — сказал недавно один психиатр. — Попытки вылечить их опустошают меня донельзя, и больше я этого не вынесу».

Душепопечение при аддиктивном поведении

В душепопечении разных форм аддиктивного поведения применяется множество различных подходов. В их числе можно упомянуть семейное душепопечение, индивидуальное и групповое душепопечение, бихевиоральные методы (для оказания помощи людям в переменах и установлении контроля над собственным поведением) и, конечно, лечение, которое помогает людям избавиться от наркотической зависимости и справиться с соматическими и неврологическими последствиями. На все это уходит много времени и прилагаются огромные усилия. Многие, получившие поддержку и помощь, избавляются от патологической зависимости, однако следует признать, что процент неудач еще очень высок, а рецидивы — довольно характерное явление.

Согласно одному сообщению¹⁷⁴³, лечение бывает неудачным в том случае, если душепопечители, которым недостает соответствующей квалификации и опыта, пробуют исследовать внутренние конфликты алкоголика или наркомана, ошибочно полагая, что это может прервать злоупотребление наркотическими средствами, и начинают процесс душепопечения до того, как закончится курс дезинтоксикационного лечения. Лучше работать с семьями и другими людьми, имеющими значение для подопечного, привлекать подопечного к участию в работе групп взаимопомощи и оказывать ему активную поддержку и помощь, чтобы он смог избежать патологического влечения. Если вы христианский душепопечитель, которому недостает надлежащей квалификации или опыта работы с жертвами токсикомании, нарушений пищевого поведения и других форм аддиктивного поведения, постарайтесь выйти на профессионально подготовленного душепопечителя и/или врача, с которыми можно сотрудничать, помогая алкоголику или наркоману, а также их семьям.

Давая следующие советы, мы исходим из того, что ваш подопечный проходит или прошел курс необходимого медицинского лечения помимо немедицинского душепопечения. Многие из предложений по душепопечению, представленных в нашем обсуждении алкоголизма¹⁷⁴⁴, можно применить и в отношении различных форм аддиктивного поведения, обсуждаемых в данной главе.

1. Душепопечение при токсикомании (наркомании). Не уклоняются ли христианские душепопечители от душепопечения токсикоманов (наркоманов)? Согласно одному правительственному докладу, помощь токсикоманам (наркоманам) поступает большей частью от медицинских работников; однако медики склонны ограничиваться проведением курса дезинтоксикации и медикаментозными (биологическими) методами вмешательства; другими «помощниками» выступают бывшие наркоманы, которые неплохо разбираются в

¹⁷⁴³ M. Gallanter, "Treating Substance Abusers: Why Therapists Fail", *Hospital and Community Psychiatry* 37 (1986): 769.

¹⁷⁴⁴ См. главу 32.

уличной жизни, но мало смысляют в области трансформации поведения и в душепопечении. Психологов в общей массе людей, принимающих участие в лечении токсикомании (наркомании), насчитывается менее 5 процентов¹⁷⁴⁵. Несмотря на популярность реабилитационных программ типа TOUCH¹⁷⁴⁶ и других христианских программ борьбы с токсикоманией (наркоманией), создается впечатление, что только относительно небольшое число христианских душепопечителей принимают участие в реабилитации токсикоманов (наркоманов).

Некоторые душепопечители, по всей видимости, отдают себе отчет в том, что не имеют должного образования и опыта. Многие полагают, причем совершенно необоснованно, что у токсикоманов (наркоманов) нет должной мотивации к переменам, что они отказываются от лечения и переубедить их весьма трудно¹⁷⁴⁷. С другой стороны, хорошо подготовленные душепопечители соглашались с тем, что лечение токсикомании (наркомании), конечно, бывает трудным, но, помимо этого, оно может быть и успешным. Нередко в лечении можно использовать несколько подходов. Сюда входят методы врачебного лечения, индивидуального и группового душепопечения¹⁷⁴⁸, санитарное просвещение, стационарное лечение в наркологических больницах (с частыми госпитализациями), семейное душепопечение и долечивание (уход за выздоравливающим, диспансеризация выписанных из стационара) в дневных стационарах или амбулаторных отделениях при тех же больницах. Есть подтверждение, что весьма важным делом в обеспечении эффективного душепопечения является детализированный, «многоэтажный» диагноз токсикомании (наркомании), ее осложнений и сопутствующих расстройств¹⁷⁴⁹. Другие фактические данные обращают внимание на особые потребности больных женщин¹⁷⁵⁰. Исследователи говорят, что подопечным, особенно из числа молодых пациентов, помочь практически невозможно, если душепопечитель незнаком с группой сверстников больного токсикоманией (где, когда и с кем он употребляет наркотические препараты). Если не оградить больного от влияния сверстников, надежды на трансформацию аддиктивного поведения практически не остаются¹⁷⁵¹.

Токсикоманов лучше всего лечить «бригадным» методом, с участием разных специалистов, объединяющих свои усилия, мастерство и опыт. В большинстве случаев бригадный метод лечения включает проведение курса дезинтоксикации, санитарного просвещения в области токсикомании (наркомании), поддержки и душепопечения семьи, а также оказания помощи токсикоману (наркоману) в процессе приспособления к жизни без наркотических средств. Христиане, несомненно, будут стараться содействовать духовному возрастанию больного, и, быть может, в этом деле их заинтересует следующая программа

¹⁷⁴⁵ National Institute of Drug Abuse, *Main Findings for Drug Abuse Treatment Units: Data from the National Drug and Alcoholism Treatment Utilization Survey*, ser. F, no. 10 (Rockville, Md.: NIDA, 1982).

¹⁷⁴⁶ TOUCH (Transforming Others Under Christ's Hand — изменение других с Божьей помощью) — это одна из реабилитационных программ, проводимых в Сан-Антонио, Техас.

¹⁷⁴⁷ Robert J. Craig, "Multimodal Treatment Package for Substance Abuse Treatment Programs", *Professional Psychology: Research and Practice* 16 (April 1985): 271–285; здесь содержится краткий и превосходный обзор лечения наркотической зависимости.

¹⁷⁴⁸ Обзор групповых форм душепопечения см.: Philip J. Flores, *Group Psychotherapy with Addicted Populations* (New York: Haworth, 1987).

¹⁷⁴⁹ Robert J. Craig, "Diagnostic Interviewing with Drug Abusers", *Professional Psychology: Research and Practice* 19 (February 1988): 14–20.

¹⁷⁵⁰ Thomas E. DiMatteo and Thomas M. Cesarini, "Responding to the Treatment Needs of Chemically Dependent Women", *Journal of Counseling and Development* (March 1986): 452, 453.

¹⁷⁵¹ Oetting and Beauvais, "Peer Cluster Theory", 21.

реабилитации токсикоманов (наркоманов), предложенная группой опытных душепопечителей:

- Помогите больному человеку признать, что он не может контролировать прием наркотических средств.
- Помогите подопечному «отказаться от попыток совладать со своей жизнью самому и передать ее в руки Божьи».
- Советуйте подопечному и руководите им в процессе его самопознания, постарайтесь рассмотреть вместе с ним его чувства вины и сожаления.
- Призывайте токсикомана «доверить Богу процесс изменения» его жизни.
- Учите подопечного жить по доброй совести и, не оправдывая собственных прегрешений, проявлять ответственность по отношению к другим.
- Советуйте и ведите подопечного в процессе его духовного возрастания.
- Демонстрируйте ему, как следует помогать другим¹⁷⁵².

2. Душепопечение при нарушениях пищевого поведения. Основные принципы по снижению веса тела просты: не пере едайте, для чего соблюдайте диету, то есть ешьте меньше того, что использует организм. Для этого предложены сотни разнообразных диет. Их можно найти в многочисленных книгах, брошюрах и многих женских журналах. Диеты составляют основную часть программ групп взаимопомощи, например, программ уменьшения веса «Похудеть — это просто» или «Человек на голодной диете». В последние годы клиники лечебного голодания растут в Соединенных Штатах Америки как грибы; здесь занимаются изменением поведения, вдохновляют, ободряют и проводят в жизнь большое число разгрузочно-диетических программ. Клиники, частные лица, душепопечители и другие специалисты — все участвуют в оказании помощи людям, желающим привести свой организм в порядок. И все же все эти усилия по большей части терпят крах.

Цели разгрузочно-диетических программ те же самые, и нередко они помогают людям избавиться от лишних фунтов, по крайней мере, временно. Однако, к сожалению, при нарушении пищевого поведения очень часты рецидивы, и с каждым рецидивом терять вес становится все тяжелее и тяжелее. Очень немногие, в том числе и те, кто следует диетическим программам, предложенным христианскими авторами, по всей видимости, поддерживают нормальный вес в течение двух или более лет после курса диетической терапии¹⁷⁵³. Многие согласятся с одним врачом, который назвал ожирение «хроническим состоянием, которое с трудом поддается лечению и при котором часты рецидивы»¹⁷⁵⁴.

Частично борьба с ожирением трудна потому, что организм сопротивляется потере веса и борется против всяких диет. Если человек садится на жестокую голодную диету, организм переходит на другой тип обмена веществ, чтобы поддержать прежний вес в условиях «энергетического голода»; снижает «обороты», становится менее активным, чтобы сохранить вес тела; задерживает разгрузку на уровне «плато»; и вынуждает человека больше думать о пище, так что тому становится чрезвычайно трудно противиться, как только появляется возможность съесть что-нибудь¹⁷⁵⁵.

По всей видимости, эффективная разгрузка будет менее трудной и более постоянной, если:

¹⁷⁵² Van Cleave et al., *Counseling for Substance Abuse*, 105–110.

¹⁷⁵³ Многие диетические программы шумно рекламируются своими авторами или немногочисленными «фанами», однако систематических научных исследований долговременной эффективности таких программ мало.

¹⁷⁵⁴ Stunkard, "Obesity", 1138.

¹⁷⁵⁵ J. Rodin, "Obesity: Why the Losing Battle?" in *Psychological Aspects of Obesity: A Handbook*, ed. B. B. Wolman (New York: Van Nostrand Reinhold, 1982), 30–87.

- Люди понимают физиологические и психологические аспекты разгрузки (это помогает ослабить чувства печали и вины).
- Подопечные знакомы с принципами нормального питания (это уменьшает тягу к запрещенным пищевым продуктам и помогает усвоить принципы поддержания нормального веса после завершения диеты).
- Диеты не являются слишком «голодными» (это иногда поощряет излишество в пище и быстрое увеличение веса впоследствии).
- Есть программа должным образом обоснованной лечебной физкультуры, проводимой параллельно с курсом разгрузочно-диетической терапии.
- Есть программа подкрепления, вознаграждающая подопечного по мере достижения поставленных целей и задач.
- Ближние оказывают постоянную помощь и поддержку (включая молитвенную помощь) по ходу и после завершения разгрузочной диетотерапии.
- Решены, в том числе с помощью душепопечения, психологические проблемы, которые могут вносить свою лепту в переживание.

Большинство программ разгрузки люди начинают сами, и сами же заканчивают. Но достижения, по всей видимости, бывают лучше, если программа по снижению веса контролируется врачом-диетологом или компетентным специалистом по разгрузочно-диетической терапии. Это особенно верно в том случае, если есть высокая вероятность медицинских осложнений у вашего подопечного, который не обладает особенно хорошим здоровьем, или в том случае, если человеку предстоит избавиться от очень большого веса.

3. Душепопечение при нервной анорексии и булимии. Нарушения пищевого поведения относятся к числу достаточно сложных нервно-психических расстройств, которые зачастую плохо поддаются лечению. Помощь неопытных душепопечителей редко приносит пользу, даже в том случае, если они приступают к этому с самыми благими намерениями. Большинство авторов предлагают комплексный подход, который может включать некоторые или все из нижеследующих методов.

1) Медицинское лечение. Нарушения пищевого поведения могут причинить серьезный вред организму; иногда соматические осложнения при этих расстройствах приводят к смерти. Вот почему квалифицированное лечение становится важнейшим вопросом.

Люди с нарушениями пищевого поведения нередко не отдают себе отчета в происходящем с ними или не хотят принять всей серьезности физических осложнений болезни. Некоторые отказываются от лечения или сотрудничества с врачом. Здесь очень важно помочь больным нервной анорексией и булимией понять, что лечение избавит их от таких неприятных симптомов, как бессонница, повышенная утомляемость, депрессия и навязчивые мысли о пище и весе.

2) Изменение поведения. Вашему подопечному необходимо установить контроль над болезненными формами пищевого поведения, в том числе разорвать порочный круг переизбытка/разгрузки. Предложите своему подопечному вести запись ежедневного питания, в том числе и периодов переизбытка. Записи должны включать информацию о том, сколько чего было съедено; где и когда происходил прием пищи; какие переживания при этом испытывал ваш подопечный.

На основании этих данных подопечный вместе с душепопечителем могут разработать правила контроля над пищевым поведением. Здесь можно упомянуть о требовании есть только в специально выделенные для приема пищи часы, всегда в одном месте и строго оговоренные количества пищи. Иногда подопечным советуют уделить определенное время молитвенному служению или расслаблению перед едой, поскольку все это может снять тревогу и излишнюю напряженность во время приема пищи. Договоритесь о том, что подопечному следует бороться с бескомпромиссными помыслами типа «все или ничего». Например, подопечный может решить: «Дернуло меня проглотить эту конфету; ну, была не была, съем целую коробку!» Все методы душепопечения направлены в первую очередь на

трансформацию пищевого поведения подопечного с целью установить контроль над своим поведением.

Нередко по ходу душепопечения у больных с нарушениями пищевого поведения обнаруживается длительно существующее, затяжное нервно–психическое напряжение, которое обуславливает утрату контроля над их пищевым поведением. Когда причины этого напряжения открываются, душепопечитель может научить подопечного справляться с отношениями, порождающими стресс, и противодействовать тем обстоятельствам, что могут приводить к нарушениям пищевого поведения¹⁷⁵⁶.

3) Индивидуальное душепопечение. Так как нарушения пищевого поведения нередко бывают связаны с болезненными установками, то их по ходу индивидуального душепопечения следует изменить. От подопечных, быть может, потребуется пересмотр некоторых убеждений, например, что худой — значит красивый; что физическая привлекательность важнее всего на свете; что совершенство в этом мире не только желательно, но и достижимо. Нередко подопечным нужно помочь справиться и с другими проблемами: идентификации по полу, отношений с родителями (в том числе отношений сверхзависимости), депрессии, низкой самооценки или представлениями о себе как о неудачнике. С нарушениями пищевого поведения подопечному не справиться до тех пор, пока он не избавится от личных проблем и конфликтов, которые ведут к этим нарушениям¹⁷⁵⁷.

4) Семейное душепопечение. Очень часто нарушения порождаются установками, которые сформировались в семье, и многие больные нервной анорексией и булимией страдают от семейных проблем, так что лучше всего подключить к процессу душепопечения и семьи таких больных¹⁷⁵⁸. Согласно некоторым данным, вероятность рецидивов уменьшается в том случае, если в процесс душепопечения включаются члены семьи больных, которые могут оказывать необходимую поддержку после курса лечения¹⁷⁵⁹.

5) Групповое душепопечение. Некоторые душепопечители, хотя и не все, отстаивают эффективность группового метода в качестве дополнения к другим методам лечения. Участники группового душепопечения могут работать над проблемами неадекватной самооценки, межличностных отношений, болезненных установок в отношении веса или пищи, а также над другими общими проблемами.

6) Духовное душепопечение. Один христианский писатель назвал голодную диету «чрезвычайной, ошибочной и небиблейской попыткой справиться с различными жизненными трудностями, к тому же попыткой фактически самоубийственной, если этому не воспрепятствовать». Нередко подопечным следует исследовать библейски обоснованные убеждения, касающиеся отношений родителей и детей, полового общения, чувства собственного достоинства, ответственности, тревожности, вины и тому подобных проблем.

1756 Эти предложения см.: Robert A. Mines and Cheryl A. Merrill, "Bulimia: Cognitive–Behavioral Treatment and Relapse Prevention", *Journal of Counseling and Development* 65 (June 1987): 562–564.

1757 Pryor Baird and Judith R. Sights, "Low Self–Esteem as a Treatment Issue in the Psychotherapy of Anorexia and Bulimia", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 449–451.

1758 См. полезную книгу по лечению булимии: Maria P. P. Root, Patricia Fallon, and William N. Friedrich, *Bulimia: A Systems Approach to Treatment* (New York: Norton, 1986); см. также: Merle A. Fossum and Marilyn J. Mason, *Facing Shame: Families in Recovery* (New York: Norton, 1986).

1759 G. F. M. Russell et al., "An Evaluation of Family Therapy in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa", *Archives of General Psychiatry* 44 (1987): 1047–1056.

Нарушения пищевого поведения отражают проблемы более глубокого уровня, и часто этот более глубокий уровень является уровнем человеческого духа¹⁷⁶⁰.

4. Душепопечение при других формах аддиктивного поведения. Иногда одержимость азартной игрой, патологическая нерешительность, трудоголизм и другие формы неводержанности имеют под собой биологическое основание и требуют лечения у врача. Например, причиной синдрома дефицита внимания могут оказаться нарушения биохимизма головного мозга или нервно–психические нарушения, которые не дают некоторым людям контролировать свое поведение, несмотря на искренние попытки и благие намерения.

Однако чаще всего различные формы аддиктивного поведения и отсутствие самообладания имеют психологические, социальные или духовные корни. Старинное песнопение призывает христиан «не уступать искушению, ибо любая уступка искушению греховна. А всякая победа даст вам возможность победить и в другой раз». Сдаваясь, мы всякий раз обуславливаем свое поражение в следующий раз. Греховное поведение может стать пристрастием, безрассудной страстью, одержимостью или формой аддиктивного поведения.

Разберем, например, пристрастие к порнографии или эротическим, похотливым помыслам. В отличие от выражения супружеской любви духовно зрелого человека, порнография и похотливые помыслы (как, в общем, все половые извращения) не требуют близких отношений с другой личностью. Эротические помыслы, возбуждаемые разглядыванием порнографических материалов или без того, являются сугубо индивидуальным душевным переживанием. Это аутистическое мышление, мышление в одиночку; часто это фантазии, оторванные от реальности, характерные для лиц, которые не могут или не хотят связывать себя интимными (несексуальными) отношениями с людьми противоположного пола. Иногда душевно неверный супруг бывает травмирован в прошлом, страшится лиц противоположного пола или боится вступить в половое общение. Иногда подобное фантазирование случается и у счастливых в браке супругов, которым недостает времени для нормального полового общения со спутником жизни. Других может разочаровывать однотипность полового общения. В результате человек склоняется к мысленной самостимуляции, всесторонне обдумывая эротическое поведение, которое никогда не может быть осуществлено в реальной жизни. Никто пока не знает, в какой момент эротика поражает помыслы, так что фантазии возрастают безгранично.

Подобно всем формам аддиктивного поведения, эротическое фантазирование возрастает, поскольку какая–то потребность не находит удовлетворения более эффективным и менее одержимым способом. К примеру, потребность в коммуникации и близком контакте с другими людьми может заменяться фантазиями. Эти фантазии приятны и не считаются вредными (по крайней мере, вначале), так что человек и не пытается остановиться на этом пути. Чем больше и чаще склоняется человек к похотливым мыслям и/или самостимуляции посредством порнографических материалов, тем больше он отдаляется от близких; по всей видимости, он уже не способен отказаться от того, что превратилось в навязчивую привычку, одержимость, безрассудную страсть.

Что можно сделать, чтобы вырваться из этой западни? Многие формы аддиктивного поведения поддаются следующему трехчастному подходу: решимость, замещение и удовлетворение потребности.

¹⁷⁶⁰ Bob Smith, "Anorexia Nervosa", *Journal of Pastoral Practice* 6 (1983): 20–32; автор указывает на конкретные библейские представления о таком поведении, но он не понимает (из–за отсутствия сострадания), что подопечные не всегда могут изменяться немедленно и по собственному желанию. Большинство душепопечителей разочарует и встревожит предложение автора вызвать психиатра или «обратиться к церковной дисциплине» в том случае, если больной нервной анорексией не изменится. Бездушное отношение редко изменяет поведение, особенно такое, которое длится в течение многих лет

1) Решимость. Аддиктивное поведение не исчезнет само по себе, пока человек не примет осознанного решения измениться. Однако подобное решение не может быть решением «раз и навсегда». Аддиктивное поведение приносит удовольствие, так что рецидивы такого поведения обычны даже после повторных обещаний избавиться от него.

Несмотря на рецидивы аддиктивного поведения, подопечного следует убеждать измениться, иначе большого прогресса не будет.

2) Замещение. Психологи–бихевиористы предложили несколько методов замещения компульсивного поведения и навязчивых мыслей. *Остановка мысли* походит на трюк, зато помогает многим людям. Всякий раз, когда в сознании всплывает нежелательная мысль, человек вначале думает: «СТОП» и даже проговаривает это слово вслух, если никого поблизости нет. Затем следует этап *переключения мысли*. Как только с нежелательными помыслами покончено, следует немедленно сосредоточить внимание на чем–то постороннем. Иногда это сопровождается этапом *репетиции успеха*, на котором человек воображает, как он осилит, победит, совладает с навязчивыми мыслями в следующий раз¹⁷⁶¹.

Библия преподает подобные принципы. Нам вменяется умертвить земные члены наши: «...блуд, нечистоту, страсть, злую похоть и любостяжание, которое есть идолослужение»¹⁷⁶². Остановить и отвергнуть нездоровые мысли и поведение не трудно, трудно воспрепятствовать их рецидивам, если мы не станем замещать их здоровыми помыслами и поведением. И «совлекшись ветхого человека с делами его», мы обязаны жить «облекшись в нового» человека с лучшими помыслами и поведением¹⁷⁶³. Похотливые помыслы следует заменить помыслами здоровыми и прославляющими Христа. Христианские душепопечители, когда в сознании подопечного всплывают нездоровые мысли, нередко предлагают заменять их, мысленно читая библейские стихи¹⁷⁶⁴. Однако ни один из этих методов работать, конечно, не будет, если порнографические материалы или другие пособия аддиктивного эротического фантазирования еще хранятся человеком.

3) Удовлетворение потребности. Как мы убедились выше, одержимость нередко возникает потому, что определенная потребность не находит удовлетворения более здоровыми способами. Душепопечение может помочь подопечному разобраться в том, какие потребности удовлетворяются его аддиктивным поведением и каким образом эти потребности могут быть удовлетворены иначе, более здраво. Человек, одержимый телевизионными передачами, например, может нуждаться в контактах с другими людьми, но ему недостает навыков межличностного общения или он боится близких отношений. Душепопечение может помочь такому человеку научиться общаться с людьми так, чтобы удовлетворять эту его потребность, не испытывая большого страха. Человек, одержимый поглощением пищи, может прибегать к поглощению пищи всякий раз, когда нарастает стресс. Этому человеку нужно помочь в исследовании более эффективных методов совладания со стрессом.

¹⁷⁶¹ Marie Edwards Jacobson, "Behavioral Psychotherapy of Obsessional Checking: Treatment through the Relationship", in *Behavioral Psychotherapy: Basic Principles and Case Studies in an Integrative Clinical Model*, ed. Herbert Fensterheim and Howard I. Glazer (New York: Brunner/Mazel, 1983), 91–108.

¹⁷⁶² Кол. 3:5,8.

¹⁷⁶³ Кол. 3:9,10.

¹⁷⁶⁴ Остановка мысли, замена нежелательных мыслей, желание справиться с привычками и библейские ссылки по этим проблемам — все это четко и подробно рассматривается: Richard P. Walters, *Counseling for Problems of Self-Control* (Waco, Tex.: Ward, 1987).

Предупреждение аддиктивного поведения

Широкая доступность и злоупотребление наркотическими средствами порождают постоянные призывы к проведению обязательного контроля на предмет наркотического опьянения. Если спортсмен применяет допинг (наркотические средства), который способствует увеличению спортивных показателей, то говорят, что это несправедливо по отношению к конкурентам, которые допинг не используют. Если пилот авиалинии или водитель автобуса используют наркотические средства, которые способны нарушить мыслительные процессы, это может подвергнуть опасности жизнь многих невинных людей. Если кто-либо из военных употребляет наркотические средства, которые могут вредить ясному мышлению, это может иметь самые серьезные последствия для национальной обороны. Противники обязательного тестирования на предмет наркотического опьянения утверждают, что подобное тестирование является вмешательством в частную (личную) жизнь. Анализ мочи на метаболиты наркотических препаратов представляется не всегда точным способом индикации наркотиков, так что некоторые утверждают, что сама эта идея незаконна¹⁷⁶⁵.

Даже в том случае, когда используется контрольное тестирование на содержание наркотических средств, то нет очевидных фактов, свидетельствующих в пользу того, что это способно предотвратить развитие токсикомании. Подобно большинству проблем, обсуждаемых в этой книге, предупреждение часто декларируется, но редко осуществляется; частично это бывает связано с тем, что мы на самом деле просто не знаем, как предупреждать различные формы аддиктивного поведения.

В предыдущей главе, посвященной алкоголизму, мы говорили о четырех основных профилактических принципах: вести здоровую жизнь в семье, исповедовать здравую веру, проводить разумное санитарное просвещение и учить людей справляться с жизненным напряжением. Каждый из этих принципов, вкупе с нижеследующими предложениями, можно применить и в отношении различных форм аддиктивного поведения, которые обсуждаются в этой главе.

1. Скажи: «Спасибо — нет!» Эти три слова легли в основу общенациональной программы профилактики наркомании. Лозунг из трех слов был оригинальным и легко запоминающимся, но он вовсе не учитывал, что некоторые люди хотели бы сказать «Спасибо — нет!», но не могут сделать этого. Под влиянием давления сверстников, внутренних конфликтов, напряжений, созданных окружением, отсутствия позитивных идеалов на фоне негативных установок, привитых в семье, и напряженных межличностных отношений многие люди нуждаются больше, чем просто в хорошем лозунге, чтобы избежать токсикомании, нарушений пищевого поведения и других разнообразных форм аддиктивного поведения.

Тем не менее общенациональная программа профилактики наркомании под лозунгом «Скажи: „Спасибо — нет!“» способствовала достижению некоторых полезных целей. Родители, преподаватели, церковные руководители и другие в обществе должны были глубже постичь признаки аддиктивного поведения. Образовательные программы повысили уровень этого постижения, так что иногда чуткие взрослые могут вмешаться уже на ранней стадии, до того как развивающаяся одержимость ухудшится донельзя. Кроме того, когда молодых людей и других потенциально одержимых побуждают говорить «Спасибо — нет!», это помогает усилить мотивацию в отношении профилактики или прекращения навязчивого мышления и действий.

2. Формирование навыков. В домах, школах и церквях людей следует учить противиться давлению сверстников (равных по положению) и вредным социальным установкам. Мы не должны учить преодолению чего бы то ни было через притворство, якобы проблемы не существует. Вместо этого, молодые люди (и некоторые из числа тех, кто

¹⁷⁶⁵ Anne Marie O'Keefe, "The Case against Drug Testing", *Psychology Today* 21 (June 1987): 34–38.

старше) должны думать о групповом давлении сверстников (равных по положению) прежде, чем такое давление возникнет, и рассматривать все возможности, которые помогут уклониться от этих и других нездоровых влияний. Одна из наиболее успешных программ профилактики токсикомании (наркомании) построена на предположении, что в наркотическую зависимость не впадают люди, обладающие навыками, которые позволяют им справляться с жизненным напряжением, не прибегая к помощи средств, вызывающих наркотическую зависимость или иные формы аддиктивного поведения¹⁷⁶⁶.

Развитие аддиктивного поведения менее вероятно, если молодые люди знают о безрассудных страстях, пристрастиях и одержимости; если они чувствуют себя любимыми и принимаемыми без излишних требований; если они имеют возможность заняться удовлетворяющей их деятельностью, не полагаясь на средства, вызывающие наркотическую зависимость; если они живут в здоровом и доброжелательном семейном окружении, где родители свободны от наркотических зависимостей или других форм аддиктивного поведения. Все это может помочь людям справляться с одержимостью.

3. Удовлетворение потребностей. Как мы убедились, разнообразные формы аддиктивного поведения зачастую возникают потому, что потребности людей не находят более здорового удовлетворения. Токсикомания и другие формы аддиктивного поведения встречаются меньше всего, и потребность в них ощущается менее всего тогда и там, где и когда люди чувствуют защищенность, любовь и свободу. Помогая людям возрастать духовно, мы ослабляем потенциал одержимостей.

Заключительные замечания

Черри Бун О'Нилл, старшая из четырех дочерей певца Пата Буна, была красивой, талантливой и умной девушкой. Вместе со всей семьей она выступала перед благодарными зрителями во всем мире — и при этом ей приходилось бороться с нервной анорексией. Пытаясь быть стройной, элегантной и привлекательной, Черри соблюдала голодную диету, изнуряла себя физическими упражнениями и... регулярно переедала. Вначале желание быть элегантной было трудной задачей, вызовом, испытанием, но затем обернулось безрассудной страстью, одержимостью, которая едва не привела ее к смерти. Ей помог один профессиональный христианский душепопечитель¹⁷⁶⁷.

Никто не знает, сколько людей на самом деле пребывает под властью безрассудных страстей. Некоторые, подобно Черри Бун О'Нилл, обретают помощь и вырываются из порочного круга одержимости. Многие этого не делают. Некоторые из таких людей могут сидеть рядом с нами в церкви или быть нашими сослуживцами. Возможно, они борются со своей одержимостью, сами стараясь справиться с ней и скрывая ее ото всех. Помочь людям преодолеть те или иные формы аддиктивного поведения — вот одна из главных и наиболее важных задач, которые стоят перед христианскими душепопечителями и церковью.

Библиография

Backus, William, and Marie Chapian. *Why Do I Do What I Don't Want to Do?* Minneapolis: Bethany House Publishers, 1984[♦].

¹⁷⁶⁶ Об этой программе упоминалось в конце гл. 32. За получением дополнительных материалов просим обращаться по адресу: Quest International, 537 Jones Road, P.O. Box 566, Granville, Ohio 43023–0566; см. также: Jean E. Rhodes and Leonard A. Jason, *Preventing Substance Abuse among Children and Adolescents* (New York: Pergamon, 1988).

¹⁷⁶⁷ Рассказ об этом см.: Cherry Boone O'Neill, *Starving for Attention* (New York: Dell, 1982); этим душепопечителем был психиатр Реймонд Ват (Raymond E. Vath), книгу которого (*Helping Those with Eating Disorders*) мы уже упоминали выше.

Baucom, John Q. *Help Your Children Say No to Drugs*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987♦.

Bruch, Hilde. *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*. New York: Vintage, 1979♦.

Lenters, William. *The Freedom We Crave — Addiction: The Human Condition*. Grand Rapids, Mich.: Eerdmans, 1985.

O'Neill, Cherry Boone. *Starving for Attention*. New York: Dell, 1982♦.

Orford, Jim. *Excessive Appetites: A Psychological View of Addiction*. New York: Wiley, 1985.

Van Cleave, Stephen, Walter Byrd, and Kathy Revell. *Counseling for Substance Abuse*. Waco, Tex.: Word, 1987.

Vath, Raymond E. *Counseling Those with Eating Disorders*. Waco, Tex.: Word, 1986.

Walters, Richard P. *Counseling for Problems of Self-Control*. Waco, Tex.: Word, 1987.

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 34.

Денежные затруднения

Ранди хочется стать профессиональным музыкантом. Он создал свою первую группу, когда учился в средней школе. Теперь, через три года после окончания школы, Ранди и его группа только и делают, что репетируют чуть ли не каждый день. Эти усилия, по всей видимости, оправдываются — они не зря теряют время. Их группу уже приглашали выступить в нескольких местных концертных залах, и аудитория, пусть и небольшая, была благодарной и восторженной.

Однако благодарностью и восторженностью аудитории по счетам платить не станешь; так что Ранди все больше погрязает в долгах. Проблема, и он полностью осознает это, состоит в кредитных карточках. Подобно миллионам других людей, Ранди быстро понял, что получить кредитную карточку не составляет большого труда, да и тратить по ней не труднее, чем получить. Ему хотелось бы платить по счетам, но когда денег не хватает или холодильник пуст, легко сказать самому себе: «Ну, еще один разок» — и залезть в новый долг. Подобная установка уже стоила Ранди 8000 долларов. Недавно ему даже пришлось снять часть денег с одной карточки, чтобы оплатить процент, накопившийся на другой.

Конечно, имело бы смысл найти постоянную и денежную работу, чтобы начать платить по счетам, но для этого надо решиться отставить, по крайней мере на время, свою первую любовь — музыку. Ранди продолжает заниматься музыкой и не устает надеяться, что «большой прорыв» и связанный с ним успех и деньги, чтобы оплатить долг, уже не за горами.

Между тем неоплаченные счета растут, и эти денежные проблемы все больше и больше тревожат Ранди. Иногда денежные затруднения не дают ему заниматься музыкой. Ранди теперь понял (это знакомо многим), что нельзя спокойно трудиться и добиваться успеха, если не выбросить из головы бесконечные финансовые проблемы.

В литературе по душепопечению почти никогда не упоминают о деньгах. Священное Писание предупреждает, что «корень всех зол есть сребролюбие»¹⁷⁶⁸, да и душепопечители нередко говорят, что злоупотребление и неумелое, бесхозяйственное отношение к деньгам лежат в основании всех видов человеческих проблем. Тем не менее все это редко обсуждается в профессиональных журналах, несмотря на то что внутренняя напряженность, семейные конфликты, вражда и раздоры между людьми, гнев, фрустрации, далеко идущие амбиции, тревоги, беспокойства, самоубийства и масса иных проблем иногда имеют самое прямое (или косвенное) отношение к погоне за деньгами.

Деньги сами по себе не составляют проблемы. Деньги необходимы, чтобы удовлетворять личные нужды. Проблемы возникают в связи с некоторыми особенностями наших установок в отношении денег и нашего неумения управлять ими мудро. Христианский душепопечитель часто сталкивается с этим в своей практике. Иногда денежные затруднения занимают первое место в перечне основных жизненных проблем наших подопечных; однако чаще денежные затруднения выступают в качестве составной части более обширных проблем, например, тревожности, супружеских конфликтов или неумения приспособиться к жизни после выхода на заслуженный отдых. Таким образом, проблема денежных затруднений нередко всплывает по ходу душепопечения.

Библия и денежные затруднения

Библия многое говорит о деньгах, собственности и финансовых отношениях. Все библейские заявления относительно денег можно суммировать в форме четырех основных принципов.

1. Деньги и собственность нуждаются в реалистическом отношении. В одной из своих притч Иисус говорит о богаче, который всю жизнь посвятил стяжанию богатства. Потом этот человек умирает, не приготовившись встретить Бога, вынужденный оставить свое богатейшее имение непонятно кому. Иисус называет этого человека безумным¹⁷⁶⁹. Он собирал сокровища для себя, не богатея в отношениях с Богом.

Так было во времена Иисуса, то же происходит и в наше время. Ныне многие люди, как и прежде, одержимы накопительством, и всю жизнь гонятся за богатством. Вот какую историю рассказывают о неких весьма преуспевавших американских бизнесменах. Они встретились в 1921 г. В группу входили самый удачливый биржевик с Уолл-стрит, один член правительства и президенты Нью-Йоркской фондовой биржи, Банка международных селтльментов, крупнейшей сталелитейной компании Соединенных Штатов Америки, крупнейшего коммунального предприятия и крупнейшей газовой компании. Несколько лет спустя все эти люди умирают. Трое из них кончают жизнь самоубийством, троих сажают в тюрьму, один сходит с ума и двое умирают банкротами. Всех губит Великая депрессия 1930–х. В то время, когда миллионам простых людей пришлось затянуть ремни потуже и продолжить существование, эти богачи погибли лишь потому, что ничего иного в жизни, кроме денег, у них не было. Когда деньги исчезли, исчез и смысл их жизни¹⁷⁷⁰. Еще печальнее, по всей видимости, другой пример. У всех на слуху имена некоторых современных проповедников и телеевангелистов, служение и личная жизнь которых постоянно омрачаются любостяжанием и стремлением к сладкой жизни¹⁷⁷¹.

Согласно Священному Писанию, деньги — это нечто временное, преходящее¹⁷⁷². В конечном счете, не деньги удовлетворяют бессмертную душу и не богатство приносит счастье и стабильность¹⁷⁷³. Возможно, это одна из причин, почему Господь вменяет нам иметь нрав несребролюбивый и довольствоваться тем, что есть¹⁷⁷⁴. Когда богатство умножается, мы не должны прилагать к нему своих сердец¹⁷⁷⁵. Деньги сами по себе не осуждаются Священным Писанием; но ясно, что любостяжание и одержимость богатством греховны.

2. Деньги и собственность установлены Богом. Бог, дающий нам по нашим потребностям, ожидает, что мы доверим Ему свои денежные затруднения, и наставляет, что нам не стоит заботиться и тревожиться ни о чем, так как Он восполнит всякую нашу нужду¹⁷⁷⁶. Встречаются люди, которые проматывают деньги, неправильно употребляя их; бывают и другие, которые мешают свои реальные потребности с чем-то, без чего они вполне могут обойтись. В смысле основных потребностей (к примеру, пища и одежда), Бог дает нам все, и нередко в большом изобилии.

Но иногда Он желает обеспечивать только насущные потребности. В пику мнению многих верующих, нет никакого библейского основания у высказывания, что Бог постоянно

¹⁷⁶⁹ Лк. 12:16–21; см. также: Прит. 28:20.

¹⁷⁷⁰ Cites in Malcolm MacGregor with Stanley Baldwin, *Your Money Matters* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1978), 14, 15.

¹⁷⁷¹ Согласно мнению одного автора, «этот мир считает христиан или величайшими простофилями, или наихудшими мошенниками»; см.: John M. Montgomery, *Money, Power, Greed—Has the Church Been Sold Out?* (Glendale, Calif.: Regal, 1987).

¹⁷⁷² Пс. 48:11–13; Прит. 23:4,5; 27:24; 1 Тим. 6:7.

¹⁷⁷³ Еккл. 5:9; Пс. 51:7–9.

¹⁷⁷⁴ Евр. 13:5.

¹⁷⁷⁵ Пс. 61:11.

¹⁷⁷⁶ Флп. 4:19; Мк. 6:7–11; Мф. 6:25–34.

вознаграждает преданное служение и щедрое подаяние богатством и изобилием¹⁷⁷⁷. По причинам, известным только Ему, Он иногда допускает голод и денежные затруднения, в том числе и среди Своих верных последователей. Тем не менее Он дает нам все то, в чем мы действительно нуждаемся, хотя и не всегда дает то, чего хочется нам, или то, в чем мы, по нашему мнению, нуждаемся.

3. Деньги и собственность иногда наносят вред. Богатый молодой правитель, пришедший к Иисусу с богословским вопросом, отошел печальным, услышав повеление продать имение и раздать все нищим¹⁷⁷⁸. Очевидно, что любостяжание встало на пути его духовного роста. «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?»¹⁷⁷⁹ В другом месте Иисус учит, что нельзя одновременно любить и деньги, и Бога. В конце концов всякий человек начинает любить одно и ненавидеть другое¹⁷⁸⁰.

Любовь к деньгам может помешать нашему общению с Христом, а также затормозить духовный рост. Богатство может заставить нас забыть о Боге, а любостяжание вынуждает иногда людей красть¹⁷⁸¹. Нигде об этом не сказано более ясно, чем в 1 Тим. 6:6–11, где опасности любостяжания противопоставляются благочестию и дается совет избегать желания обогащаться:

Великое приобретение — быть благочестивым и довольным. Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем и вынести из него. Имея пропитание и одежду, будем довольны тем. А желающие обогащаться впадают в искушение и в сеть и во многие безрассудные и вредные похоти, которые погружают людей в бедствие и пагубу; ибо корень всех зол есть сребролюбие, которому предавшись, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям. Ты же, человек Божий, убегай сего, а преуспевай в правде, благочестии, вере, любви, терпении, кротости.

Библия также показывает, что алчность и чрезмерная увлеченность деньгами ведут к межличностной напряженности. Однажды к Иисусу пришел человек, озабоченный семейной ссорой, и Бог связал эту озабоченность с алчностью. Далее Он предупредил, что реальная жизнь человека не зависит от изобилия его имени, ибо означает нечто большее¹⁷⁸².

4. Деньги и собственность нуждаются в мудром употреблении. В притче о талантах, Иисус предупреждает не злоупотреблять своими средствами и в завершении говорит о лукавом и ленивом рабе, который был выброшен «во тьму внешнюю»¹⁷⁸³.

Кеннет М. Майер считает, что из этой притчи можно вывести несколько принципов мудрого употребления денег¹⁷⁸⁴.

¹⁷⁷⁷ Это Евангелие здоровья и богатства было подвергнуто критике: Bruce Barron, *The Health and Wealth Gospel* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1986). Евр. ¹¹:32–40 является одним из указаний на суверенность Бога в отношении верных. Одни из них находились под защитой и благословением Бога, когда жили на этой земле; о других этого не скажешь. Одни видели, каким удивительным образом творит Бог Свои дела; другие, одинаково преданные, не получали обещанного.

¹⁷⁷⁸ Мф. 19:16–24.

¹⁷⁷⁹ Мк. 8:36.

¹⁷⁸⁰ Мф. 6:24.

¹⁷⁸¹ Втор. 8:¹¹–14; Пс. 51:9; Прит. 30:7–10; см. также: Лк. 16:19 и далее; Иов. 31:24, 25, 28.

¹⁷⁸² Лк. 12:13–15.

¹⁷⁸³ Мф. 25:14–30.

- Бог передает нам средства в разнообразных формах, особенно финансовых.
- Бог дает Своим рабам разные суммы средств.
- Бог хочет, чтобы мы рассчитывали и расходовали свои средства для получения прибыли.
- Бог осуждает лень и страхи в отношении расчетливого управления деньгами (Бог резко упрекает бездеятельного управителя).
- Бог считает каждого управителя одинаково ответственным перед Собой, несмотря на то что одни из них имеют средств больше других.
- Божьему делу мы содействуем или препятствуем тем, как распоряжаемся и решаем денежные проблемы¹⁷⁸⁵.

Мудро управлять средствами — значит:

- Извлекать прибыль честно. Попытка делать деньги быстро и бессовестно осуждается в книге, принадлежащей перу Соломона, богатейшего человека, о котором говорится в Библии¹⁷⁸⁶.
- Делать обоснованные инвестиции. В притче о талантах говорится о том, что мудрые управляли средствами благоразумно. Понятно, что средства не следует копить; их следует вкладывать в дело, но расчетливо, а не бездумно¹⁷⁸⁷.
- Тратить их разумно. Это означает по возможности не залезать в долги. Библия не приветствует приобретения кредитных карточек. В Послании к Римлянам нам вменяется платить налоги честно и «не оставаться должными никому ничем»¹⁷⁸⁸. Залезая в долг, мы превращаемся в рабов займодавцев, что иногда порождает много личных и межличностных проблем¹⁷⁸⁹.
- Делиться доброхотно. Бог любит тех, кто дает по расположению сердца, и мы видим, что всюду в Библии особое внимание уделяется подаянию Богу, нищим и друг другу¹⁷⁹⁰. Иногда такая благотворительность награждается материальным богатством и/или духовными благословениями¹⁷⁹¹, но, как мы убедились, такое происходит не всегда. Когда, надеясь на воздаяние, приговаривают «не оскудеет рука дающего», не думают, что это не соответствует библейскому учению. Верующие должны делиться доброхотно, из благодарности Богу, и при этом не ждать и не требовать немедленной денежной прибыли.

При зрелом размышлении над сказанным выше, можно сделать вывод, что Библия часто говорит о деньгах. Деньги составляют проблему, которая не может не волновать всякого христианина. Несомненно, и ваши подопечные будут поднимать вопросы, имеющие отношение к этой проблеме.

¹⁷⁸⁴ Между прочим, следует заметить, что деньги в этой притче Иисус приводит как сравнение, так как не деньги являются здесь главным предметом обсуждения; см. ст. 13.

¹⁷⁸⁵ Kenneth M. Meyer, *Ministers Guide to Financial Planning* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), 17.

¹⁷⁸⁶ Прит. 28:20; 15:27; 10:9; 11:1; 17:23.

¹⁷⁸⁷ Мф. 25:14–30; Лк. 12:16–21.

¹⁷⁸⁸ Рим. 13:6–8.

¹⁷⁸⁹ Прит. 22:7; см. также: Мф. 18:23–35, притчу о злом рабе.

¹⁷⁹⁰ 2 Кор. 9:7; 8:14,15; Прит. 3:9; 19:17; 1 Кор. 16:2.

¹⁷⁹¹ Прит. 3:9.

Причины денежных затруднений

Многие люди, по всей видимости, живут от получки до получки, чувствуя себя богачами в первые дни, а затем сидя без гроша в кармане. Другим удается укладываться в зарплату без особых невзгод и огорчений, хотя экономить, по всей видимости, не получается, поскольку наличных денег едва хватает, чтобы удовлетворить потребности семьи. Некоторые, должно быть, станут убеждать, что лишений много потому, что расходов слишком много, а доход невелик. Однако денежные затруднения возникают у людей из всех социально-экономических групп. Финансовые проблемы богатых людей касаются больших денег, хотя коренные причины их проблем подобны тем, с чем сталкиваются менее преуспевающие люди.

1. Ложная система ценностей. Если посмотреть, как человек обращается с деньгами, можно понять его систему ценностей. Каждый из нас тратит деньги, или хочет потратить их, на вещи, которые считает наиболее важными. Иногда же то, что мы считаем важным, заставляет нас погрязнуть в долгах. Даже христиане незаметно начинают руководствоваться желаниями и ценностями, по сути своей небиблейскими и вредными, чуждыми и пагубными.

1) Меркантильность. Словарь определяет это понятие как «преданность материальным, а не духовным предметам, нуждам и воззрениям». Меркантильность — это установка, которая побуждает нас гнаться за богатством, имением, удовольствием и мирскими благами. Это оборачивается нетерпением, злоупотреблением и тратой денег на предметы роскоши, иметь которые приятно, но в действительности не нужно. Меркантильность может подтолкнуть даже христиан принять новую гедонистическую мораль, которая превращает погоню за богатством в альтернативную религию¹⁷⁹². Деньги обладают чарующей силой, которая «может внушить преданность, ложное чувство безопасности, свободы и всемогущества. Эта сила приобретает настоящие качества божества»¹⁷⁹³, и человек начинает забывать высказывание Иисуса о том, что жизнь человека не зависит от величины его имения¹⁷⁹⁴.

Некоторые из величайших духовных вождей, патриархов библейских времен, были богаты. Авраам, Соломон, а также Иов — пример тому. Нигде в Библии не говорится о том, что они добывались сокровищ. Они принимали свое благосостояние как данное Богом и стремились лучше познавать Его и служить Ему. Многие богатые люди и сегодня так же относятся к своей собственности.

Но гораздо чаще люди настроены на накопление. Например, мы думаем: «Пока наши деньги не вредят нам, и мы еще не одержимы ими, почему бы не иметь лучшее». «Когда денег много, можно многим поделиться». Подобные соображения быть может и законны, но зачастую исполняют роль дымовой завесы, скрывающей нашу меркантильность. «Хотя материальные желания *ближних* мы часто осуждаем как меркантильные и чрезмерные, порожденные их безрассудным пристрастием к роскоши, никто из нас никогда не посчитает собственных приобретений эгоистичными, алчными и меркантильными. Более того, если послушать со стороны оправдания своих тех или иных приобретений, то окажется, что мы постоянно говорим о насущных нуждах, а не о жадности. При этом мы вовсе не лукавим и не издеваемся. Вот они, и вы, и я — мы все говорим то, что думаем»¹⁷⁹⁵. Возможно, тот богатый молодой правитель думал о себе так же, однако Иисус посоветовал ему раздать свое имение нищим.

2) Любостяжание и алчность. Эти слова подразумевают безрассудную страсть иметь больше, пусть и в ущерб другим. Кратко подобную установку выразил один писатель, который считал себя христианином, но книгу назвал так: «Как разбогатеть среди нищих».

1792 Tony Walter, *Need: The New Religion* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1985).

1793 Stacy Rinehart and Paula Rinehart, *Living in Light of Eternity* (Colorado Springs: NavPress, 1986), 98.

1794 Лк. 12:15.

1795 Walter, *Need*, 23.

Увы, эта установка, осужденная Священным Писанием¹⁷⁹⁶, укоренилась в современном образе мышления.

Вскоре после того как Александра Солженицына выдворили из России, он выступил с таким заявлением: «Эта неуемная, фантастическая страсть западной цивилизации к извлечению прибыли — нечто непостижимое уму человеческому; она выходит за все мыслимые пределы, превосходит все ограничения, преступает всякую добрую совесть». Это привело одного обозревателя к заключению о том, что любостяжание и алчность порождают массу проблем: инфляцию, дикие долги, семейные стычки и т. д. и т. п.¹⁷⁹⁷ В условиях западной цивилизации мы не поклоняемся идолам из дерева и камня, но множество людей, в том числе и христиане, по всей видимости, поклоняются мамоне и вещам.

3) Стремление быстро обогатиться. По всей вероятности, на людей во все времена большое впечатление производила мысль о возможности быстро разбогатеть, причем с наименьшими усилиями. Священное Писание выступает против этого¹⁷⁹⁸, но жажда наживы заставляет некоторых вкладывать кровные деньги в программы, которые чаще проваливаются, чем приносят обещанную прибыль.

4) Гордыня и ожесточение. Лаодикийская церковь действовала, исходя из гордой установки на то, что она богата и ни в чем не нуждается¹⁷⁹⁹. И сегодня подобная установка на превосходство характеризует некоторых богатых и удачливых людей, которые не могут понять, что они несчастны и жалки, нищи, слепы и наги, поскольку пренебрегают Богом, полагая, что их богатство обеспечит им безопасность и счастье; они не могут или не хотят понять, что имение и успехи — все это дары от Бога. Встречаются и нищие, затаившие злобу и раздражение на Бога, поскольку, как они считают, Он не дал им сокровищ, и завидующие тем, у кого больше денег, чем у них.

Исходя из всего сказанного, можно сделать вывод, что денежные затруднения могут порождаться не отсутствием материальных сокровищ или, напротив, их большим количеством, а нашими представлениями о деньгах и собственности.

2. Неразумные финансовые решения. Существует много способов транжирить деньги, деньги, которых нельзя пускать на ветер. Нередко ненужные траты совершаются вследствие невежественных финансовых решений, среди которых назовем следующие:

1) Импульсивные покупки. Импульсивные покупки совершаются людьми, покупающими нечто с первого взгляда, без проверки качества и цены товара; не взвешивая решения, не думая, необходимы ли им эти покупки в действительности, да и можно ли себе позволить это. Противиться установке на импульсивную трату можно только в одном месте; и это место находится за контрольным столом, у выхода из магазина. В этом смысле нет политики лучше, чем не преступать эту линию.

2) Небрежность. Некоторые люди, не имея бюджетного плана и, соответственно, не имея налагаемых им ограничений, тратят деньги направо и налево бездумно, с небрежностью, а затем удивляются, когда в бумажнике становится пусто, а на текущих счетах густо.

Время от времени, наверное, каждому из нас мечтается, чтобы кто-нибудь избавил нас от долгов, оплатив наши счета. Однако у людей, выигравших лотерею или получивших наследство, уже через год после обретения непредвиденного дохода и денег, свалившихся как с неба, обычно не остается ни гроша. Ясно, что люди, небрежные в малом, небрежны и в большом¹⁸⁰⁰.

1796 Исх. 20:17; Рим. 13:9.

1797 Waldo J. Werning, "Family Financial Planning", in *Living and Growing Together: The Christian Family Today*, ed. Gary R. Collins (Waco, Tex.: Word, 1976), 62–74.

1798 Прит. 28:20, 22.

1799 Отк. 3:17.

1800 Cited in Dale E. Galloway, *There Is a Solution to Your Money Problems* (Glendale, Calif.: Regal, 1977), 94.

3) Спекуляция. Есть хорошая старая пословица, которой многие пренебрегают: не можешь потерять — не играй, каким бы куличом ни манили. Библия предостерегает от спекуляций¹⁸⁰¹, так же и здравый смысл; однако многие игнорируют эти предупреждения и теряют собственные деньги, пытаясь разбогатеть в одночасье.

4) Ручательство. Ручательство влечет за собой подписание документа, в котором говорится, что вы обязуетесь оплатить по счету, если некто, за кого вы ручаетесь, окажется не в состоянии восполнить свои долги. Часто ручательство совершается из благих намерений (например, помочь другу получить ссуду), но если друг по счетам не платит, тогда должником делается поручившийся и дружба распадается. Надо ли удивляться, что мудрый и богатый Соломон, писавший по вдохновению свыше, предостерегает от ручательства¹⁸⁰².

5) Лениность. Денежные затруднения всегда возникают в том случае, если люди слишком ленивы, чтобы работать или распоряжаться бюджетом¹⁸⁰³. В эпоху государственных пособий нуждающимся людям, ленивые и недостойные также приходили за деньгами, чем, в свою очередь, подкрепляли рефлекс безделья. Это приводит к финансовым затруднениям всех граждан и ставит под вопрос продолжение воистину необходимых программ помощи неимущим.

6) Бесплодная трата времени. Обычно мы принимаем решение о том, как проводить свое время. Для служащих, получающих жалованье, при этом особых финансовых проблем не возникает; однако для лиц свободных профессий, людей, имеющих свое собственное предприятие, и тех, кто работает по аккордной системе оплаты труда, время — деньги. Если человек не приучен к порядку, недисциплинирован или проявляет склонность к бесплодной трате времени, теряется доход.

7) Нерадивость в отношении собственности. Когда люди не заботятся о собственности, она быстро ветшает, приходит в негодность, требует дорогостоящего ремонта, на что уходят деньги, которые могли бы использоваться для чего-то еще.

8) Покупки в кредит. В эпоху легко доступного кредита и «бума», связанного с кредитными карточками, покупка в кредит является одной из важнейших причин денежных затруднений. При этом проще простого угодить в западню, которой по сути дела и является кредитная карточка. Сначала мы приобретаем нечто желаемое с намерением оплатить счет в конце месяца. Затем нам в глаза бросается нечто из того, что купить хочется или что просто выброшено на распродажу, и мы совершаем одну или две дополнительных покупки, желая оплатить счета уже через пару месяцев. Если минимальная сумма по счету небольшая, мы оправдываемся тем, что дополнительные покупки прибавят к долгу какую-то мелочь, так что мы покупаем и покупаем.

Так происходит процесс медленного финансового самоубийства. Пользование кредитной карточкой нередко не походит на трату денег, в результате чего мы соблазняемся покупать, и покупать больше, чем мы покупали бы за наличные. Нас подталкивают совершать импульсивные покупки, и мы более склонны покупать там и тогда, где и когда имеется возможность записать себе на счет (часто бывает так, что там, где цены самые низкие, в долг не продают), но в конце концов нам приходится платить по шкале издержек кредитования, что увеличивает стоимость наших приобретений. Короче говоря, кредитная карточка дает нам возможность тратить на покупки те деньги, которых у нас нет, и те деньги, которые мы не имеем права отдавать за товары, которые нам вовсе не нужны.

Все это ведет к увеличению долга, который, в свою очередь, дорого обходится нам как в денежном, так и в душевном плане. Из западни, расставленной кредитными карточками, выйти весьма сложно. Трудностей еще больше, если мы вынуждены выплачивать из ограниченного заработка долги по большим счетам за нечто, купленное в кредит, но уже израсходованное или отвергнутое. Поскольку денежные отношения при этом осложняются,

1801 Прит. 21:5; Еккл. 5:15–17.

1802 Прит. 11:15; 17:18; 22:26,27.

1803 Прит. 19:15; 2 Фес. 3:10.

возникают и усугубляются семейные скандалы и внутренние конфликты. Несомненно, кредитная карточка в кармане иногда походит на адскую машину, способную разрушить твой мир, лишить счастья и душевного равновесия.

3. Недостатки бюджетного планирования. Бюджет — план расходования денег. Если такой план есть и его соблюдают, появляется средство управлять расходами, бороться с импульсивными покупками и распрощаться с большей частью долгов. Когда такого финансового плана нет, нет и контроля над расходами. Сумма уходящих денег начинает превышать сумму приходящих денег; в результате в конце месяца появляется дефицит бюджета, и, чтобы свести концы с концами, мы обращаемся к услугам кредитных карточек (или запускаем руку в то, что называется неприкосновенным запасом).

4. Скудные пожертвования. Скопидомство — это грех; и человек, который не желает жертвовать на нужды церкви, едва ли может ожидать благословений Божьих и водительства в финансовых вопросах¹⁸⁰⁴. Верующие должны жертвовать Богу¹⁸⁰⁵, другим верующим¹⁸⁰⁶ и нищим¹⁸⁰⁷. Гарантии, что они в свою очередь будут изобильно обеспечиваться Богом, нет никакой; но верующий, не исполняющий библейских заповедей о благодеяниях, несомненно, навлечет на себя денежные затруднения.

Последствия денежных проблем

В предыдущих параграфах говорилось о некоторых последствиях финансовых затруднений. Сюда входят и другие:

- Беспокойство о деньгах, или о том, как оплатить счета (согласно одному общенациональному обзору, около 70 процентов всех забот относится к деньгам).
- Супружеские и семейные проблемы, которые возникают или усугубляются вследствие финансовых затруднений, споры по наследованию и подобным денежным проблемам.
- Вина, зависть и боль (у кого-то есть, а у тебя нет), ревность и досада (кто-то имеет и ты имеешь, но тебе хотелось бы владеть этим одному), и гордость; каждое такое чувство греховно, и каждое может возникать на фоне проблем с деньгами.
- Душевная опустошенность и несчастье, возникающие у тех, у кого смысл жизни состоит в накоплении.
- Духовная смерть, связанная с нашей излишней озабоченностью деньгами, когда мы усваиваем греховные установки и нарушаем библейские принципы обращения с деньгами.

Иногда из-за денежных затруднений уходят друзья. Напряженные отношения могут возникнуть и в том случае, если происходит внезапное увеличение доходов; однако чаще всего дружба распадается оттого, что человек становится жадным, завистливым, обремененным долгами или постоянно просит у друзей займы. Все это хорошие способы потерять друзей.

Время от времени, из-за денежных затруднений большинство из нас оказываются в условиях стресса; этот стресс может обернуться развитием соматического заболевания, тревоги, тоски, межличностной напряженности и в конечном счете — дезорганизацией. Некоторые люди могут безудержно, безответственно расходовать денежные средства, особенно в том случае, если богатство как с неба падает. Другим страшнее банкротство с последующими семейными конфликтами и психическими травмами. Отсюда ясно, что

1804 [] Лк. 12:16–21.

1805 [] Прит. 3:9; Мал. 3:10.

1806 [] Гал. 6:10.

1807 [] Лк. 3:11; Прит. 14:21; 19:17.

деньги и собственность, когда того и другого или слишком много, или слишком мало, порождают множество проблем, с которыми люди идут на прием к душепопечителю.

Душепопечение при денежных затруднениях

Имеется несколько полезных книг по управлению финансами, часть из них принадлежит перу христианских писателей¹⁸⁰⁸. Их можно дать во временное пользование подопечным, не способным решить свои денежные затруднения без дополнительной помощи. Другим можно помочь в процессе душепопечения, направив все усилия на одну или больше из указанных ниже проблем.

1. Помогите подопечному понять свою проблему и справиться с ней. Бывает весьма трудно (если вообще возможно) проводить работу с людьми, неспособными признать, что у них есть те или иные затруднения. Одинаково трудно помочь и тем, кто стремится к тому, чтобы все и всегда происходило так, как им хочется, и никак иначе. Такое отношение к себе свойственно тем, кто желает оправдать свое бездействие в отношении реально существующих проблем и не желает пошевелить и пальцем ради их решения.

Людам с денежными затруднениями не запретишь думать подобным образом; однако многие сами пытаются совладать с финансовыми проблемами, переживают и излишне волнуются. Следует помочь им подготовиться к встрече с реальной действительностью и, если они будут следовать вашим советам, ободрить их. Укажите, что Бог удовлетворяет все наши насущные нужды и что *на самом деле* можно не только расплатиться с долгами, но и научиться эффективно управлять финансами. При этом постарайтесь обратить внимание своих подопечных на то важное обстоятельство, что решение финансовых проблем, конечно же, зависит от экономического состояния государства; однако еще большее значение имеет то, как отдельные лица или семьи управляют своими финансами и средствами. В них следует вселять надежду. (Вспомним, что надежда — это важнейший элемент всякого душепопечения.) Хотя все это не может устранить тревоги полностью, надежда не только ободрит, поддержит, но и заставит подопечных искать реальной возможности справиться с денежными затруднениями.

Вместе с тем надо помнить, что встречаются в жизни люди, в которых невозможно пробудить надежду, поскольку они не желают никаких перемен или не хотят трудиться над решением своих проблем. Таковым, по всей видимости, придется прежде испытать финансовое потрясение и лишь потом они начнут трудиться над проблемой. Однако у некоторых такого побуждения может не возникнуть никогда.

2. Вместе с подопечным ищите водительства Божьего. В разгар критической ситуации мы, бывает, с головой уходим в текущие проблемы и перестаем взирать на Господа. Напоминайте своим подопечным, что Бог преизобилует богатством и знает о наших нуждах¹⁸⁰⁹. Он вменяет нам возлагать на Него свои бремена и заботы и обещает Свою поддержку¹⁸¹⁰. Напомните, что, конечно же, эти обетования не могут не касаться и наших денежных затруднений. Когда человек просит у Бога помощи и надеется на нее, Бог непременно восполняет его нужду. Бог также помогает нам быть довольными теми обстоятельствами, в которых мы пребываем, в том числе и при денежных затруднениях.

Отсюда следует, что молитва должна стать важнейшей отправной точкой финансового планирования. Приступая к обсуждению практических деталей финансового планирования, молитесь вместе со своими подопечными о поддержке свыше. Затем предложите подопечному и его семье молиться об этом вместе, когда будут вместе исполнять согласованный финансовый план.

1808 См. перечень, приведенный в конце этой главы.

1809 Пс. 49:10–12; Мф. 6:25–34.

1810 Пс. 54:23; 1 Пет. 5:7.

3. Преподавайте библейские принципы обращения с деньгами. Люди, попавшие в финансовый кризис, нуждаются в скором и хотя бы некотором облегчении. Их мало беспокоят проповеди и философские рассуждения о деньгах; но тем не менее им следует узнать, что существуют определенные библейские принципы обращения с деньгами. Этими принципами должны руководствоваться христианские душепопечители; эти принципы следует четко и последовательно преподавать своим подопечным на разных этапах душепопечения.

В дополнение к доктринам, представленным ранее, подопечным нужно помочь понять следующее:

1) Все принадлежит Богу. По сути дела все мы лишь управляем собственностью, принадлежащей Богу. Бог побуждает человека: «Призови Меня в день скорби; Я избавлю тебя, и ты прославишь Меня»; при этом Он заявляет: «Моя вселенная и все, что наполняет ее»¹⁸¹¹. Первый шаг в финансовом планировании — это постижение и признание того факта, что все наши имения мы должны передать Богу, законному владельцу.

2) Красть грешно. Хотя, в конечном счете, все на свете принадлежит только Богу, Он дает каждому из нас право обладать некоторыми вещами. Присваивать чужие вещи — значит красть у Бога, а также у ближнего. Когда трудно с деньгами, людям нетрудно начать ловчить с налогами, покушаться на чужое имение и зарабатывать деньги иными сомнительными способами. Эти кражи, в конечном счете, нисколько не решают наших финансовых проблем.

3) Завидовать грешно. Подобно краже, завидовать запрещается в Декалоге («не кради» и «не желай»)¹⁸¹². Завидовать — значит хотеть того, что дорого ближнему. Это значит быть недовольным теми вещами и возможностями, которые Бог дает нам.

Печально, но вся наша экономика, по всей видимости, устроена так, что толкает людей преступать эти Божьи заповеди. Нас побуждают тратить деньги на экстравагантные и дорогостоящие вещи, пусть даже в ущерб личному или семейному бюджету, в ущерб народному хозяйству Соединенных Штатов Америки, а также экономике стран третьего мира. Бог способен помочь нам научиться быть довольными тем, что имеем, и не сравнивать себя с ближними, которые, возможно, обладают большим.

Помимо зависти к имению ближнего, грешить может и жадный человек, скупой, привязанный к собственному имению. Если верить, что все на свете по праву принадлежит только Богу и что мы все получаем из Его рук, то нет смысла цепляться за свое имение или сходить с ума, когда нечто утрачивается или разрушается. За этим стоит ответственное, но реалистичное отношение к своему имению.

4) Пожертвование — праведный поступок. Библия говорит об этом всюду. Бог надеется, что мы будем давать, даже когда у самих немного или нет ничего в запасе. Конечно, это не значит, что отдавать надо все. Люди ветхозаветных времен на подаяние расходовали только часть своего имения. Надо всегда хотеть жертвовать, и не только хотеть, но и совершать реальные действия — жертвовать Богу и нуждающимся.

5) Деньгами нужно умело распоряжаться. В притче о талантах¹⁸¹³ люди владели разным числом талантов, но двое из них управляли ими усердно, добросовестно и мудро, между тем как третий поступал совсем иначе. Именно этого человека, плохого управителя, и осуждал Иисус. Бог надеется, что мы будем добрыми управителями над тем, что Он предоставил нам. Бог потребовал этого от Адама¹⁸¹⁴, и требует того же от людей доныне.

4. Помогите подопечным разработать и соблюдать свой финансовый план. Без плана очень трудно управлять финансами. Финансовый план состоит из нескольких частей, каждая из которых подлежит обсуждению по ходу финансового душепопечения. Некоторые пункты можно обсудить с подопечным на сеансе душепопечения, но закончить план

1811 Пс. 49:12,15.

1812 Исх. 20:15,17.

1813 Мф. 25:14–29.

1814 Быт. 1:28.

подопечный должен сам; пусть это будет его домашняя работа, которую следует обсудить на следующих встречах.

1) Установить факты (разобраться в происходящем). Для этого следует составить перечень активов и пассивов. Сделать это можно по-разному, например, составив финансовый план (см. с. 727). Точная картина текущей финансовой ситуации может стать важным, но только первым шагом в решении финансовых проблем. Когда чистая прибыль год от года прибывает, отмечается материальная профессия; когда чистая прибыль убывает — материальная регрессия.

2) Определить цели и задачи. Каковы финансовые надежды и планы подопечного? Начните с некоторых самых общих целей, например, как расплатиться с долгами, обеспечить семью, способствовать продвижению дела Христа, сэкономить средства на оплату образования детей и на период после выхода на заслуженный отдых; кроме того, как выделить достаточно денег на путешествия или приобретение жилища.

Когда эти общие цели обдуманы и внесены в перечень, следует перейти на вытекающие из общих целей ближайшие и последующие задачи. Чего конкретно надеется достичь ваш подопечный через десять лет, пять лет и через год с момента, когда данный финансовый план будет составлен? Помогите подопечным использовать реалистический подход с учетом их образовательного уровня, существующих активов и пассивов. Человек, зарабатывающий 15 000 долларов ежегодно, но имеющий долг в 8000 долларов, не может рассчитывать, что покончит со всеми долгами в течение года. Однако ему по силам поставить реалистическую задачу — в течение следующих 12 месяцев выплатить ту или иную часть долга.

Определяя цели и задачи, помните, что они должны соответствовать библейским финансовым принципам. Помогите подопечному быть честным и справедливым во всех финансовых и деловых отношениях, в том числе и в уплате налогов. Призывайте людей избегать отсрочек платежей на содержание других и в счет долга (кроме, возможно, основных приобретений типа покупки дома, автомобиля, а также в случае накопления долгов). Особое внимание уделите тому, что подходить к определению и планированию финансовых целей и задач лучше всего под Божьим руководством, с помощью молитвы и исследования Библии¹⁸¹⁵.

Финансовый план

Активы (что мы имеем)

Сбережения ____

Текущий счет ____

Стоимость автомобиля ____

Стоимость дома ____

Общая стоимость домашней обстановки ____

Денежная стоимость по страхованию ____

Другие активы ____

Итого ____

Пассивы (что мы задолжали)

Неоплаченные счета ____

Ипотечный кредит ____

Другие долги (список) ____

Итого ____

Чистые активы (разница
между активами и пассивами) ____

Дата ____

¹⁸¹⁵ Некоторые из относящихся к теме библейских отрывков уже цитировались в этой главе выше.

3) Определить приоритеты. Мало найдется людей, которые могут исполнить все финансовые задачи немедленно; вот почему очень важно определить приоритеты, то есть решить, что можно сделать уже теперь, а что следует отложить на более поздний срок. Десятина, выплаты по долгам и исправление ошибочного применения кредитных карточек должны находиться в числе первых приоритетов.

Один финансовый душепопечитель считает, что следует проводить различие между насущными нуждами, предпочтениями и желаниями¹⁸¹⁶. *Насущными нуждами* он называет приобретение необходимых продовольственных товаров, оплату жилья, одежды, медицинского обслуживания, транспортные и тому подобные повседневные и основные расходы. *Предпочтения* — это то, что мы выбираем. Например: покупать новый или бывший в употреблении автомобиль, заказать гамбургер или бифштекс. *Желания* — это тот выбор, который мы делаем, имея на руках излишки средств, оставшиеся после того, как покрыты все остальные расходы. Подержанный автомобиль мог бы удовлетворить насущную нужду; новый стал бы предпочтительным, а спортивный — желательным. Согласно установленному финансовому плану на первом месте стоит выплата по долгам, потом — удовлетворение насущных нужд, затем — предпочтения, и на последнем месте — желания. Каждую статью расходов следует определить одним из этих терминов. Определяя приоритеты, неоднократно напоминайте подопечным о том, что время — это деньги, вот почему очень важно устанавливать ограничения по времени в каждом пункте данного финансового плана. В большинстве видов деятельности пустая трата времени означает сокращение прибыли.

4) Разработать бюджет. Бюджетом называется план расходования средств, который позволяет контролировать и эффективно управлять расходом денежных средств. Такой бюджет предполагает регулярное оформление записей, которые помогают определить, на что расходуются деньги. «Имея хороший учет, исходя из реалистического плана и будучи честным с самим собой, человек может избавить себя от финансовых неприятностей, — пишет один душепопечитель. — Я не знаю материально преуспевающих людей, которые не вели бы удовлетворительного учета»¹⁸¹⁷.

Трудно не только разработать, но и придерживаться установленного бюджета. Люди, заявляющие, что не могут придерживаться принципов бюджетного расходования денежных средств, в действительности просто не хотят приложить необходимых усилий, чтобы управлять финансированием семьи на разумной основе. Большинство людей «прекрасно» справляются и без составления бюджета, однако, поступая так, они тратят впустую много денег, которые уходят больше на прихоти, чем на приоритеты¹⁸¹⁸.

Один из шаблонов бюджетного плана экономии и расходования называется «Бюджетным планом 10–70–20».



Рис. 34.2. Бюджетный план 10—70—20

¹⁸¹⁶ Larry Burkett, *Your Finances in Changing Times*, rev. ed. (Chicago: Moody, 1982).

¹⁸¹⁷ Quoted in Haddon Robinson, *You Can Budget Your Money Successfully* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1978), 5.

¹⁸¹⁸ Ibid.

Отсюда видно, что каждый доллар делится на пять частей. Во-первых, десять процентов от валового дохода уходит на десятину; во-вторых, некоторая часть валового дохода уходит «кесарю» в виде подоходных налогов и постоянных издержек; и, в-третьих, остающаяся часть составляет трудовые доходы, которые, в свою очередь, делятся на три неравные части. Десять процентов от этих средств уходит на сбережения, семьдесят процентов — на обеспечение прожиточного минимума и двадцать процентов — на выплату по прошлым долгам. Если вы полностью развязались с долгами, то эти двадцать процентов можно использовать для закупок на основе кассовых операций.

На с. 730, 731 приводится типовой бюджетный рабочий лист (для анализа баланса); ваши подопечные могут воспользоваться им (с соответствующими исправлениями, а также индивидуальными отличиями). Этот «рабочий лист» строится на основании «Бюджетного плана 10–70–20» и дает подопечным возможность ежемесячно планировать и оценивать, насколько они преуспели в соблюдении бюджетного формата.

Однако помните, что любой бюджет должен быть только орудием управления денежными средствами, а не смиренной рубашкой для сдерживания мотов и транжир. Если бюджет оказался нереалистичным или изменились финансовые возможности, то его соответственным образом надлежит исправить. Коррекцию бюджета следует производить расчетливо, а не для того, чтобы залатать «дыры» или оправдать опрометчивую трату денежных средств и отклонения от бюджетного плана.

5. Следите за исполнением собственного финансового бюджета. Каждый слышал грустные истории о душепопечителях, которые специализируются на добрачном душепопечении, чьи собственные супружеские отношения закончились разводом; о психиатрах–самоубийцах; о проповедниках, осуждающих грехи других и, тем не менее, впадающих в собственные грехи; и о душепопечителях–гомосексуалистах, замешанных в гомосексуальных связях. Трудно быть мудрым душепопечителем, если твоя личная жизнь беспорядочна. Вряд ли из обанкротившегося банкира выйдет мудрый финансовый душепопечитель.

Прежде чем вы станете учить ближних делать сбережения, давать десятину, составлять бюджет или исполнять финансовую программу типа «Бюджетный план 10—70—20», полезно остановиться, отдышаться и проанализировать, как же вы сами управляетесь с собственными денежными средствами. По всей видимости, вы окажетесь в трудном положении, если дадите отрицательный ответ на вопрос своего подопечного: «А сами–то вы следуете собственным советам?»

6. Заключение. Душепопечители, привыкшие разбираться с более глубокими вопросами, могут подумать, что подробное финансовое планирование выходит за пределы христианского душепопечения. Такие душепопечители могут отправлять своих подопечных к банкиру, бухгалтеру или другому финансовому душепопечителю. Однако будьте при этом осторожны, поскольку некоторые, считающие себя финансовыми душепопечителями, бывают безграмотны или неопытны, а другие хотят получить от своих клиентов вклады в собственные банки, а не помочь им справиться с финансовыми проблемами. Как и в других сферах, среди профессиональных банкиров, бухгалтеров и финансовых душепопечителей встречаются люди безнравственные, хотя большинство из них имеют искреннее желание помочь.

Финансовое душепопечение (помощь, оказываемая людям в управлении их денежными средствами и собственностью) представляет собой одну из наиболее благодарных и, очевидно, наиболее успешных сторон христианского душепопечения. Разрешение денежных затруднений нередко положительно воздействует на множество других проблем, с которыми люди обращаются к душепопечителю.

Типовой бюджетный рабочий лист

Месяц _____
 Валовой доход (до выплаты налогов) _____ *

Статьи	А Выделе- но ассиг- нований	Б Потраче- но ассиг- нований	В Разница (+ или -)
1. Десятина (10 %)			
2. Постоянные расходы			
Налоги			
Социальное обеспечение			
Трудовые пошлины			
Другое			
Итого			
Итого: Десятина + постоянные расходы			
Доступные средства — Валовой доход за минусом десятины и постоянных расходов (**) от валового дохода (*)			
3. Сбережения (10 % от доступных средств)			
4. Прожиточный минимум (70 % доступных средств)			
Выплаты по закладным или аренде			
Теплоснабжение/Электричество			
Телефон			
Вода/Канализация /Мусоропровод			
Бензин			
Автотремонтные услуги			
Страхование			
Расходы на лечение			
Продовольствие/Домашнее хозяйство			
Одежда			
Жилищные расходы			
Подарки			
Отпуск (каникулы)			
Резервный запас			
Другое			
Итого			

Окончание

Статьи	А Выделе- но ассиг- нований	Б Потраче- но ассиг- нований	В Разница (+ или -)
5. Долги (20 % от доступных средств)			

Итого			
6. Сумма отчислений			
Валовой доход (от * выше)			
Итого расходов (сумма ассигнований по 5 статьям колонки А)			
Разница (баланс или дефицит бюджета)			
7. Сумма истраченных средств			
Валовой доход (от * выше)			
Итого расходов (сумма ассигнований по 5 статьям колонки А)			
Разница (баланс или дефицит бюджета)			

Предупреждение денежных затруднений

Большинство проблем, обсуждаемых в этой книге, вплотную касается только части населения. Не каждый, например, становится алкоголиком, не всякий «уходит» в глубокую депрессию или страдает от супружеских проблем. Однако все люди так или иначе имеют дело с деньгами, и большинство переживают денежные затруднения, по крайней мере периодически, так что на христианском душепопечителе лежит ответственность — помогать людям управлять своим имением (денежными средствами и собственностью) как можно лучше.

1. Преподавайте библейскую систему ценностей в сфере финансов. Это можно делать с кафедры, на собраниях группы (включая молодежные собрания), в классах воскресной школы и в индивидуальных беседах. Подобное преподавание подразумевает:

- Обоснование управления средствами многими библейскими отрывками, которые рассматривают денежные и имущественные отношения;
- Побуждение людей благодарить Бога за то, что они имеют, а не сравнивать своего имения с тем, что есть у других, и не жаловаться на свои лишения и нужды;
- Предостережение людей относительно опасности покупок по кредитным карточкам и побуждение их жить по средствам;
- Обращение внимания людей на то, как важно делать сбережения и доброхотно подавать.

2. Преподавайте практические принципы управления средствами. Это значит — надо научить людей составлять бюджет (с учетом десятины и сбережений) и убеждать делиться опытом с другими верующими. Воистину, как вдохновляет и ободряет верующих доказательство того, что Бог благословляет и восполняет их нужды, когда исполняются Его заповеди!

Христианский душепопечитель может не быть специалистом в области страхования, не знать банковских процедур, самого выгодного способа вложения денег, не уметь составить завещание. Однако душепопечитель может обращать внимание своих подопечных на важность каждой из этих проблем и рекомендовать христианам книги (или людей), которые способны дать практический совет. Внутри тела Христова всегда есть братья и сестры, прошедшие подготовку и имеющие опыт по бизнесу и финансовым вопросам. Этих людей можно приглашать на индивидуальные и групповые беседы по вопросам бюджетного планирования. Это даст возможность членам тела Христова делиться своими знаниями и дарованиями для духовного воспитания и поощрения ближних.

3. Подчеркивайте роль бюджетного планирования на сеансах добрачного душепопечения. Супружеская (семейная) жизнь означает новое финансовое поле деятельности. Два потока поступлений и два способа расходования денежных средств теперь сливаются в один, что чревато будущими ссорами в период денежных затруднений. По мере приближения свадьбы жениху и невесте следует напоминать о необходимости реалистического подхода к финансовым вопросам. Каковы их установки в отношении денег, финансов, сбережений, десятины, кредитных карточек и управления денежными средствами? Какие долги они вносят в брак и как их следует оплачивать? Одинаковые у них или разные подходы к расходованию средств? Например, не привык ли один из них жить на широкую ногу, в то время как другой — вести очень скромный образ жизни? Поднимая финансовые вопросы, добрачные душепопечители могут воспрепятствовать будущим конфликтам по денежным и имущественным проблемам¹⁸¹⁹.

¹⁸¹⁹ Вопросы взяты из перечня финансовых и экономических вопросов: John R. Compton, "Premarital Preparation and Counseling", in *Pastoral Counseling*, ed. Barry

4. Поднимайте вопросы управления денежными средствами по возможности всякий раз, когда появляется кризис или жизненные коллизии. Это может быть поступление в колледж, перемена работы, переезд, выход на заслуженный отдых, длительная болезнь, смерть одного из членов семьи; каждая из подобных ситуаций бывает сопряжена с денежными затруднениями. Если эти денежные затруднения обсудить как можно раньше и неофициально, к решению всех подобных проблем можно заблаговременно подготовиться и решить их прежде, чем они осложнятся и станут непреодолимыми.

Заключительные замечания

Библия не выступает против собственности, хотя резко осуждает скупость и накопительство, зависть и бездумную трату денег. Сатана использует денежные затруднения, чтобы поработить людей, повесить на них долги, заставить их излишне волноваться и отойти от Бога и Его принципов управления средствами. Помощь, оказываемая отдельным лицам по спасению из долговой кабалы и обретению финансовой свободы, может стать одним из самых благодарных разделов душепопечения. Это должен быть реалистический подход к обучению людей жизни в соответствии с принципами Священного Писания, включая принципы мудрого управления денежными средствами.

Библиография

Burkett, Larry. *Answers to Your Family Financial Questions*. Pomona, Calif.: Focus on the Family, 1987[♦].

Burkett, Larry. *The Financial Planning Workbook*. Chicago: Moody, 1982[♦].

Dayton, Howard L., Jr. *Your Money: Frustration or Freedom? The Biblical Guide to Earning, Saving, Spending, Investing, Giving*. Wheaton, 111.: Tyndale House, 1986[♦].

Haughey, John C. *Holy Use of Money: Personal Finance in Light of Christian Faith*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1986[♦].

Meyer, Kenneth M. *Ministers Guide to Financial Planning*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987[♦].

Porter, Sylvia. *Sylvia Porters New Money Book*. New York: Avon, 1986[♦].

Rushford, Patricia H. *From Money Mess to Money Management*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1984[♦].

Watts, John G. *Leave Your House in Order: A Guide to Planning Your Estate*. Rev. ed. Wheaton, 111.: Tyndale House, 1982[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 35.

Профессиональное душепопечение

Биллу исполнилось пятьдесят два, когда он лишился работы. «Нельзя сказать, что мы недовольны вашей работой», — заявил его босс отчужденно, видимо, чувствуя неловкость оттого, что он вынужден уволить давнишнего и преданного служащего. Слияние компании, в которой трудился Билл, с другой фирмой привело к избытку управленческих мест среднего звена, так что Билл оказался одним из тех, чьи рабочие места следовало сократить.

Психологический эффект был ужасающим. Билл чувствовал себя никемным, лишним, неудачником. Каждое утро, когда его жена и двое взрослых детей отправлялись на работу, Билл убирался на кухне, просматривал утреннюю газету и без особого желания возвращался к подготовке резюме¹⁸²⁰, пытаясь подыскать другую работу, где может понадобится его организаторский опыт, а заработки бы не очень отличались от тех, какие были у него на прежней работе. Иногда, сидя в одиночестве, размышляя о своем горестном положении и понимая, что теперь его жена и дети вынуждены подрабатывать, чтобы платить по счетам, Билл, бывало, плакал и все задавался вопросом, удастся ли ему когда-нибудь найти работу, чтобы снова обеспечивать семью.

Билл узнал, что несколько человек из его общины также лишились хорошо оплачиваемой работы, и тоже в середине жизни. Некоторые из них организовали группу взаимной поддержки и стали собираться раз в неделю по утрам за завтраком для совместной молитвы. Билл понимал, что позволить себе завтраки он не может, и ему было стыдно признаться в этом кому бы то ни было.

У этой история оказался счастливый конец; Билл устроился в фирму, бывшую конкурентом его старой компании. Но он не забыл тех печальных дней временной безработицы и теперь проявляет повышенную активность в группе поддержки безработных. Чтобы облегчить работу в группе, приняли решение сделать завтраки бесплатными для каждого посетителя; завтра ки теперь оплачиваются из небольшого фонда, который Билл учредил с двумя друзьями, также бывшими безработными, ныне нашедшими новую работу.

Профессиональная проблема Кэрол иного типа. Кэрол двадцать один; она учится в колледже с двухгодичным курсом¹⁸²¹, но не имеет ни малейшего представления по вопросу о том, какую ей выбрать профессию. Хотя Кэрол в колледже меняла основной предмет специализации уже трижды, последний предмет ее особенно не волнует; так что ей кажется, что жизнь течет сама по себе. У других, по всей видимости, есть ясные цели, но Кэрол, которой осталось учиться еще год, испытывает затруднения в выборе профессии.

В студенческом консультативном центре Кэрол пытались помочь; она прошла различные тесты по психодиагностике профпригодности на основе изучения ее склонностей и способностей. Однако даже с такой помощью выбор профессии (и переквалификация), а также планирование профессиональной карьеры является делом весьма трудным. Кэрол немного не по себе, оттого что многие другие молодые люди в возрасте 21 года также страдают от профессиональной неопределенности. Проблема усугубляется беспокойством родителей Кэрол; они действуют из самых лучших намерений и постоянно подталкивают ее «наконец—то решить, чем ей заняться в жизни».

Было время, когда выбор профессии (планирование профессиональной карьеры) относился к числу одноразовых, судьбоносных решений, которые принимали в возрасте

¹⁸²⁰ Краткое изложение истории трудовой жизни, образования, опыта работы для будущих работодателей. Используется людьми всех профессий, кроме профессуры и медиков.

¹⁸²¹ Аналог техникума в России.

поздней юности или ранней зрелости. Малых детей готовили к этому знаменательному выбору всякий раз, задавая вопрос: «Кем ты будешь, когда станешь большим?» Студентов вынуждали делать ранний выбор основного предмета специализации, и принято было считать, особенно среди родителей, что основная цель образования состоит не только в качественной специальной подготовке учащихся, но и в правильном выборе будущей профессии.

Правильный выбор профессии, переквалификация — иначе говоря, правильное планирование профессиональной карьеры — является жизненно важным делом, часто трудным; и этот выбор редко совершается в начале трудовой жизни человека «раз и навсегда». Он важен еще и потому, что в существенной степени определяет доходы, уровень жизни, социальное положение, знакомства (связи) в обществе, эмоциональное благополучие, чувство собственного достоинства (адекватная самооценка), образ жизни и удовлетворенность жизнью. Этот выбор нередко затрудняется тем, что в наше время встречается множество доступных профессий и занятий; большое число рабочих мест; масса возможностей наделать ошибок; кроме того, ни в коем случае нельзя не учитывать и тех страданий, которые испытывают люди, совершившие ошибку в выборе профессии. (Согласно одному сообщению, около четверти американских рабочих удручены тем, что совершили неправильный выбор профессии [рода занятий]; третья часть служащих среднего звена хотели бы работать где-нибудь в другом месте; и приблизительно половина всех рабочих и служащих считают свой труд низкооплачиваемым¹⁸²².) Выбор профессии редко совершается «раз и навсегда», поскольку люди большей частью учатся на собственном опыте¹⁸²³. Принимать решения о будущей работе начинают уже в средней школе, и даже раньше. Эти решения взвешивают, продумывают и в период профессиональной подготовки, при выборе специализации и на курсах последиplomной подготовки. Выбор профессии совершают также всякий раз, когда устраиваются на работу; когда решают, надо ли занимать предложенное место, соглашаться на продвижение по службе или отказаться, переменить работу, уволиться совсем или прекратить работу только на время; переквалифицироваться или выйти на пенсию. Христиане полагают, что подобные решения должны приниматься на основании убеждения в том, что всякий выбор в сфере профессиональной и трудовой жизни должен соответствовать воле Божьей.

Библия и планирование профессиональной карьеры

Почему людям приходится трудиться? Библия дает несколько исчерпывающих и глубоких ответов, которые не имеют ничего общего с удовлетворением потребностей, поисками удовольствий, процветанием и приобретением богатства¹⁸²⁴. Труд предопределен Богом. Работа является частью Его первоначального замысла в отношении людского рода. Однако труд уже не является той чистой радостью, которую Бог предусмотрел для человека вначале. В результате грехопадения труд человека превратился в его бремя¹⁸²⁵, особенно это касается богатых людей, приобретающих и собирающих сокровища за счет повышенной эксплуатации, то есть несправедливой оплаты труда наемников¹⁸²⁶. Одни люди делают свой труд идолом, божеством, кумиром; они доводят себя до крайнего изнеможения в тщетной

¹⁸²² Carol Kleiman, "Hate Your Job? Welcome to the Club", *Chicago Tribune*, 18 October 1987.

¹⁸²³ Кратко сформулирована эта мысль в названии весьма полезного пособия по планированию профессиональной карьеры; см.: John Milton Dillard, *Lifelong Career Planning* (Columbus, Ohio: Merrill, 1985).

¹⁸²⁴ John A. Bernbaum and Simon M. Steer, *Why Work? Careers and Employment in Biblical Perspective* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1986).

¹⁸²⁵ Быт. 3:17–19.

¹⁸²⁶ Иак. 5:3–5.

попытке накопить богатства и преуспеть¹⁸²⁷. Другие вкладывают все силы, знания и умения в трудовую деятельность и беспокойные устремления, чтобы впоследствии задать себе вопрос, а не являются ли все их усилия только суетой и томлением духа¹⁸²⁸.

Однако труд человеческий был избавлен от проклятия Господом Иисусом Христом¹⁸²⁹. Именно Иисус Христос придал труду новое достоинство и сделал его источником благословения. Человеку следует трудиться, чтобы этим служить Христу. Прежде всего мы занимаемся делами не затем, чтобы угодить работодателям, но «в простоте сердца, боясь Бога». Ибо написано: «И всё, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для людей». Как сказано в Послании к Колоссянам, мы служим Господу Христу¹⁸³⁰ даже в том случае, когда работаем у работодателя–нехристианина.

Наш труд может прославлять Бога; и одновременно своим трудом мы можем помогать другим, а также рассчитывать на получение личных выгод. Коротко говоря, работа дает возможность удовлетворять потребности. Чтобы есть, нам надо работать¹⁸³¹. Прискорбно, что многие христиане отошли от библейского понимания трудовой деятельности и склонились в пользу мирской оценки призвания, рода занятий и профессии.

Мнение о том, что работа должна приносить удовлетворение, является опаснейшей полуправдой, поскольку в Библии нигде не говорится, что наша работа должна быть «радостной» или доставлять «удовольствие». Удовлетворение надо понимать больше в смысле служения, мы должны испытывать удовольствие от той лепты, которую каждый из нас вносит в общину. Отсюда следует, что всякий раз, имея возможность выбирать, надо решать в пользу такого рода деятельности, который может принести пользу нуждающимся; именно такого рода занятия должны быть приоритетными, определяющими планирование профессиональной карьеры любого христианина...

Если же мы, выбирая профессию (или переквалифицируясь), планируя карьеру, думаем прежде всего о личном удовлетворении и личном интересе, тогда нас нельзя назвать людьми, которые любят Библию... Ученики Иисуса Христа должны поступать, исходя из потребностей народа Божьего, из потребностей ближних, всякий раз когда таковые потребности возникают, а вовсе не из потребностей самоудовлетворения¹⁸³².

О том, чем занимался Адам в период между творением и грехопадением, Библия сообщает немного. Нам известно, что он поддерживал общение с Богом, почивал и обрел супругу; однако, по всей видимости, он также трудился. Бог поручил ему дать имена всем живущим существам, повелел обладать землей и владычествовать «над рыбами... птицами... и над всякими животными». После грехопадения Адам с женой были изгнаны из Эдемского сада, чтобы возделывать землю в поте лица своего и со скорбью питаться от нее¹⁸³³.

1827 Еккл. 2:4–11.

1828 Еккл. 2:17–23.

1829 Bernbaum and Steer, *Why Work?* 24.

1830 Кол. 3:22–24.

1831 2 Фес. 3:10–12.

1832 Bernbaum and Steer, *Why Work?* 5.

1833 Быт. 3:17,19,23.

Повсюду в Священном Писании встречаются частые указания на труд библейских персонажей. Каин, первенец Адама и Евы, возделывал землю, а его брат, Авель, пас скот. Ной посвятил свою жизнь (по крайней мере, часть ее) строительству ковчега, а позднее занялся сельскохозяйственным трудом. Авраам был богатым скотовладельцем. Давид пас стада, а затем в его «профессиональной карьере» произошел крутой поворот — он стал царем. Библейские герои пророчествовали, служили священниками, шили палатки, охотились, продавали, занимались политикой и домашним хозяйством, торговали недвижимостью, плотничали, ловили рыбу — всем этим и многим другим, согласно Библии, занимались мужчины и женщины. Стало быть, надо понимать так, что трудовая деятельность всегда была составной частью замысла Божьего в отношении рода людского. После грехопадения трудиться стало тяжелее, но сам по себе труд был предопределен Богом и человек был обязан трудиться. Исходя из библейских характеристик трудовой деятельности, можно прийти к следующим выводам:

1. Труд почитается — лень осуждается. Ранняя церковь знала, что трудящиеся достойны справедливой награды и чести; особенно это относилось к тем, кто проповедовал и наставлял¹⁸³⁴. Жена добродетельного нрава изображается в Библии как старательная работница, удостоившаяся за свой труд похвалы¹⁸³⁵. В псалме, величающем Бога за сотворение мира, мы читаем: «Выходит человек на дело свое и на работу свою до вечера»¹⁸³⁶, и, по всей видимости, с одобрения Бога. Воистину, мы можем рассматривать труд человеческий как «то, к чему Бог призывает нас, и то, чем Он может воспользоваться, чтобы по своей верховной воле распоряжаться нашей душой»¹⁸³⁷.

Наряду с этим мудрый Соломон предупреждает о бедности и нужде, поджидающих лентяев¹⁸³⁸; так же прямо заявляет и Павел: «Если кто не хочет трудиться, тот и не ешь». Нигде в Библии не говорится о том, что работу надо боготворить или поклоняться ей как таковой. Некоторые из числа ранних апологетов протестантской трудовой этики, по всей видимости, склонялись к тому, что тяжелый труд и скромный образ жизни благотворно действуют на душу. Чарлз Сперджен говорил, что тяжкий труд является щитом от искушений дьявола, и обратил внимание на то, что Бог нередко говорил с людьми в тот момент, когда они были заняты своим трудом¹⁸³⁹. (Хотя другой богослов заметил на это, что Сперджен забыл упомянуть времена, когда Бог являлся людям во сне.)¹⁸⁴⁰

2. Труд следует чередовать с отдыхом. Библия одобряет усердную и мастерскую работу, но при этом не дает никаких законных оснований трудоголику работать без перерыва и отдыха. Бог отдыхал после создания мира, и в десяти заповедях вменил людям не утруждаться в «седьмой день» недели. Многие современные верующие судят о всех днях равно, не отличая один от другого¹⁸⁴¹, однако есть библейский прецедент, и мы должны следовать примеру Иисуса и духовных вождей, которые выделяли один день в неделю для богослужения, отдыха и досуга.

1834 1Тим. 5:17,18.

1835 Прит. 31:10–31.

1836 Пс. 103:23.

1837 Robert E. Slocum, *Ordinary Christians in a High-Tech World* (Waco, Tex.: Word, 1986), 155, 156; см. также: Doug Sherman and William Hendricks, *Your Work Matters to* (Colorado Springs: NavPress, 1988).

1838 Прит. 6:6–11; 12:24; 13:4; 18:9; 20:4; 24:30–34; 26:16.

1839 В качестве примеров Сперджен цитирует беседу Бога с Моисеем, когда тот пас скотину; с Гедеоном, когда тот молотил зерно; с Елисеем, когда тот пахал в поле; и с учениками, когда те ловили рыбу; cited in Bernbaum and Steer, *Why Work?* 29.

1840 Ibid.

1841 Рим. 14:5.

3. Трудиться следует с наивысшей отдачей. Наемные рабочие и служащие обязаны работать честно и старательно¹⁸⁴²; и не только с целью угодить другим, но и, в первую очередь, прославить Христа. Труд высокого качества является достойной целью; небрежная, недобросовестная работа явно противоречит Библии¹⁸⁴³. Работодатели обязаны быть честными и справедливыми людьми и помнить, что у них также имеется Господин на небесах¹⁸⁴⁴. Способности и таланты, которые у нас от Бога, мы не должны зарывать в землю; мы обязаны развивать их, умело и с умом распоряжаясь ими¹⁸⁴⁵.

Подводя итог, можно сказать, что, согласно библейским принципам, христианский труд должны характеризовать добросовестность, вдохновение, усердие, преданность Христу, добрая воля, дисциплина, скромность, сотрудничество, честность, порядочность, великодушие, благодарность, мастерство и производительность¹⁸⁴⁶.

4. Труд уникален, но цель его — общее благо. Библия (подобно современным профессиональным душепопечителям, которые подчеркивают роль различий в человеческих склонностях и способностях) утверждает, что каждому человеку свойственны свои, уникальные способности и обязанности. Сверх того, Господь наделяет Своих последователей одним и более духовными дарованиями. Их следует развивать, употреблять для общего блага и помогать тем самым духовному возрастанию других верующих тела Христова¹⁸⁴⁷. Тем не менее все наши различия в способностях происходят от Бога, и только Он дает некоторым из нас преуспевать, заметно выделяясь среди прочих. Вот почему у христиан нет никакого основания хвастаться «своими» достижениями¹⁸⁴⁸.

5. Труд и профессиональную карьеру людей направляет Бог. Некоторым библейским героям Бог предопределил род занятий прежде их рождения. Дела Исайи, Давида, Иеремии, Иоанна Крестителя и Христа — вот самые известные подтверждения¹⁸⁴⁹. Может быть и в наше время Бог продолжает отбирать людей для особого служения?

Многие христиане согласятся с тем, что Бог призывает, по крайней мере некоторых людей, к особому служению и в особые места. Однако по этому вопросу есть некоторое расхождение во мнениях. Действительно ли, как утверждают многие, Бог усматривает для Своих детей лишь одно профессиональное призвание? Мы знаем, что Бог направляет тех, кто на всех путях своих ищет Его и следует Его стезями¹⁸⁵⁰, и можем засвидетельствовать, что Он дает мудрость тому, кто просит¹⁸⁵¹. Однако еще многие христиане, занятые поиском работы, спрашивают себя: «Надо ли мне претендовать на эту должность, или Бог все за меня решит Сам?» Наверное, лучше всего сделать такой вывод: никому из людей не дано ответить на этот вопрос¹⁸⁵². Всякий христианин должен сказать себе: «Мне следует признать, что мое профессиональное будущее находится в руках Божьих и направляется Святым Духом». Это с

1842 Еккл. 9:10.

1843 TedW. Engstrom, *The Pursuit of Excellence* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1982).

1844 Еф. 6:5–9; Кол. 3:22–4:1.

1845 Мф. 25:14–30; Рим. 12:6–8.

1846 Этот перечень заимствован, см.: Garry Friesen, *Decision Making and the Will of God* (Portland, Oreg.: Multnomah, 1980), 337; и на основании Еф. 6:5–7; Кол. 2:22,23; 2 Фес. 3:8,11,12; Тит. 2:9,10; Еф. 4:28; 5:16; а также: Кол. 3:17.

1847 Рим. 12:3–8; 1 Кор. 12:4–31; Еф. 4:7–13.

1848 Рим. 12:3; Иер. 9:23,24

1849 Ис. 49:1,5; Пс. 138:13–16; Иер. 1:5; Лк. 1:13–17,30–33.

1850 Прит. 3:5,6; Пс. 31:8.

1851 Иак. 1:5; см. также: Рим. 12:1,2.

1852 Rodney S. Laughlin, *The Job Hunters Handbook: A Christian Guide* (Waco, Tex.: Word, 1985), 14.

одной стороны. С другой, он должен сказать себе: «Я знаю, что обязан применять и развивать свои таланты, дарования и умения и Бог спросит с меня за то, как я справился с этим»¹⁸⁵³.

Христианский профессиональный душепопечитель, помогая своим подопечным, употребляет современные методы выбора (переквалификации) профессии и планирования профессиональной карьеры. Христианский душепопечитель занимается этим делом, веря в то, что вседержавный Бог способен направить, и направляет, душепопечителя и его подопечного, желающих Божьего водительства в выборе профессии.

Причины верных и ошибочных профессиональных решений

Душепопечителями предложено множество теорий, которые призваны объяснить выбор профессии и направлять профессиональных душепопечителей¹⁸⁵⁴. Как бы там ни было, традиционно профессиональное душепопечение состоит из трех частей: 1) диагностика способностей и склонностей подопечного; 2) получение информации об особенностях отдельных профессий; 3) определение соответствия возможностей подопечного и требований к работнику. Иногда отмечается хорошее соответствие, есть возможность профессионального обучения, спрос на рабочую силу и возможность трудоустройства, и тогда подопечный может сделать полезную и удовлетворительную карьеру. Однако чаще не все идет так гладко. Высоких постов, престижных и высокооплачиваемых рабочих мест явно мало, но именно на них ориентируются люди. Многие занятия и профессии большей частью требуют интеллектуальных талантов, уникальных дарований, специального образования, а иногда и полезных связей, которыми обладают далеко не все. По причине больших запросов, жесткой конкуренции и ограниченных возможностей многих не устраивает собственная профессиональная карьера и вынужденное согласие на менее желательные альтернативы.

Некоторые люди не планируют свою профессиональную карьеру. В поисках работы они просматривают стандартные газетные рубрики о вакансиях и, недолго думая, устраиваются на рабочие места, которые обеспечивают заработок и определенную безопасность, хотя они нисколько не удовлетворяют их и не радуют. Некоторые, примерно 50—80 процентов ото всех, занятых «не своей» работой¹⁸⁵⁵, остаются на этих рабочих местах всю жизнь. Большинство этих людей удручены и несчастливы. Другие увольняются и переходят с места на место, причем ни одно из мест не приносит ни радости, ни трудовых успехов.

Даже люди, довольные своей профессией, на протяжении всей трудовой жизни нередко меняют работу. Согласно федеральным прогнозам, через десять лет почти половина трудоспособного населения страны будет трудиться на рабочих местах, которые пока не созданы. Молодым людям, пополняющим трудовые ресурсы страны, следует подготовиться к тому, что за трудовую жизнь им придется сменить работу от двенадцати до пятнадцати раз, а многим — и профессию, от четырех до пяти раз¹⁸⁵⁶. Понятно, что профессиональное душепопечение должно быть непрерывным процессом, касающимся всех трудящихся, а не

1853 Slocum, *Ordinary Christian*, 162, 163.

1854 См., напр.: S. H. Osipow, *Theories of Career Development* 2d ed. (East Norwalk, Conn.: Appleton-Century-Crofts, 1973); A. Collin and R. A. Young, "New Directions in Theories of Career", *Human Relations* 39 (1986): 837–853; and D. Brown and L. Brooks, eds. *Career Choice Development: Applying Contemporary Theories to Practice* (San Francisco: Jossey-Bass, 1984). Один душепопечитель считает, что теории должны быть «изложены простым языком планирования профессиональной карьеры»; см.: Richard A. Young, "Ordinary Explanations and Career Theories", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 336–339.

1855 По оценке, приведенной Матсоном и Миллером; см.: Ralph Mattson and Arthur Miller, *Finding a Job You Can Love* (Nashville: Thomas Nelson, 1982).

1856 Эти данные, возможно, устарели; см.: Bernard Haldane, Jean Haldane, and Lowell Martin, *Job Power Now! The Young People's Job Finding Guide* (Washington, D.C.: Acropolis Books, 1976), 2.

только профессиональных душепопечителей. При наличии (или без него) профессионального душепопечения некоторые люди делают верный профессиональный выбор, между тем как другие — ошибочный. У этого феномена имеется несколько причин.

1. Воздействие семьи и общества. В нашем обществе учителя, друзья, родственники, и в особенности родители, склонны полагать, что планирование профессиональной карьеры следует начинать как можно раньше¹⁸⁵⁷. На самом деле молодые люди, инфантильные, идеалистически настроенные, не имеющие достаточного жизненного опыта и обремененные проблемами юношеского возраста, стоящие перед необходимостью выбора из чудовищно громадного числа вариантов профессиональной карьеры, приобретают только лишнюю головную боль. Позднее, когда они уходят с работы (по собственному желанию или вынужденно), у них обычно не бывает возможности (в условиях денежных затруднений или давления со стороны ближайшего окружения) искать работу по душе. Говорить о разумном планировании профессиональной карьеры в подобных обстоятельствах не приходится; вот почему все это приводит к выбору, чреватому разочарованием и состоянием фрустрации.

2. Личностные особенности. Индивидуальность человека оказывает существенное влияние не только на выбор профессии, но и на успех и на отношение к профессиональной карьере. Один автор предложил выделять шесть основных профессиональных типов личности: практический (такой человек предпочитает физическую, конкретную, деятельность), исследовательский (это человек методичный, мыслящий и пытливый), художественный (чувствующий красоту, имеющий вкус, творческие задатки), социальный (заинтересованная личность, дружески настроенная и чуткая к людям), предпринимательский (напористый, энергичный, уверенный в себе организатор) и конвенционный (человек, немного педантичный, любящий порядок и планомерную деятельность)¹⁸⁵⁸. Несомненно, распределить всех людей на несколько жестко определенных типов в принципе невозможно. Однако сторонники этой теории исходят из того, что большинство людей относятся к одному (из этих шести) доминирующему профессиональному типу личности; доминирующий профессиональный тип личности обычно проявляется в возрасте между восемнадцатью и тридцатью годами; кроме того, у каждого человека можно найти признаки одного или двух субдоминантов, обладающих в смысле профессионального душепопечения меньшей важностью. Данные личностные отличия оказывают влияние на профессиональный выбор и на успех и удовлетворенность профессиональной карьерой.

Согласно той же самой теории, можно выделить и шесть типов рабочих мест: практический, исследовательский, художественный, социальный, предпринимательский и конвенционный. Если люди, относящиеся к исследовательскому профессиональному типу личности, попадают на работу исследовательского профессионального типа (например, научно-исследовательский труд) или люди, относящиеся к художественному профессиональному типу личности, получают работу художественного профессионального

¹⁸⁵⁷ Согласно одному научно-исследовательскому труду, «сверстники могут оказывать весьма сильное влияние в определенных сферах жизни подростков», особенно в отношении выбора образа жизни; вместе с тем, «что касается жизненных целей и задач в будущем, родители оказывают существенно более важное влияние, чем сверстники»; см.: M. Davis and D. B. Kandell, "Parental and Peer Influences on Adolescents' Educational Plans: Some Further Evidence", *American Journal of Sociology* 87 (1981): 363–387. Один из подходов профессионального душепопечения, где придается особое значение происхождению и влиянию семьи, см.: Rae Wiemers Okiishi, "The Genogram as a Tool in Career Counseling", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 139–143; and Frederick G. Lopez and Scott Andrews, "Career Indecision: A Family Systems Perspective", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 304–307.

¹⁸⁵⁸ John I. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1985).

типа (например, литература, живопись, театр), то они будут испытывать большое удовлетворение. Если, напротив, люди, относящиеся к социальному профессиональному типу личности, поступают на работу практического профессионального типа или люди, относящиеся к предпринимательскому профессиональному типу личности, поступают на работу конвенционного профессионального типа, то они наверняка будут переживать состояния фрустрации и чувствовать себя несчастными.

3. Интерес. В области профессионального душепопечения часто считается, что люди лучше всего трудятся там, где им интересно. Если работа скучна, то вряд ли такая работа принесет много личных достижений и чувство большой удовлетворенности, даже если заработок будет весьма высоким¹⁸⁵⁹.

Почему некоторые люди выбирают профессию, к которой у них нет никаких склонностей? Иногда они вынуждены это сделать, потому что хотят устроиться на работу. Такие люди берутся за любую доступную работу, все равно, соответствует она их склонностям или нет. Нередко они думают, что со временем им удастся сменить постылый труд, но несравненно чаще, по причине низкой квалификации или отсутствия возможностей, ничего не происходит или им не по силам что-то переменить. Есть еще люди, которые берутся за скучную работу из-за высокого заработка или дополнительных льгот. Складывается впечатление, что многие из наименее желательных профессий в нашем обществе относительно хорошо оплачиваются именно потому, чтобы привлечь и сохранить рабочих. Поскольку многие из этих рабочих не испытывают склонности к своим профессиональным занятиям, они ищут определенных достижений и удовлетворения, занимаясь в свободное время спортом, посещая клубы по интересам, работая для церкви, а иногда и злоупотребляя спиртными напитками.

4. Склонности и способности. Одна коммерческая авиакомпания выступает под лозунгом, частью которого являются слова: «...делая то, что делаем мастерски!» Если люди на работе «делают то, что делают мастерски», то, вероятнее всего, на такой работе имеются профессиональные достижения, хорошая производительность труда, низкие показатели прогулов и текучести кадров. И, наоборот, работники переживают состояние фрустрации и ощущают себя жалкими наемниками, когда не могут делать того, что требуется и что они могли бы сделать или когда их работа не дает возможности актуализировать весь возможный трудовой потенциал.

Существуют важные терминологические отличия между словами «склонность» и «способность». Склонность — это предрасположенность, пригодность, потенциальная способность к труду, которому человек может со временем обучиться. Способность же — это умение, навыки, реальные возможности, которые человек имеет на данный момент, и другие формы обучения в процессе деятельности, имевшей место в прошлом. Например, студента-первокурсника можно назвать *склонным* (пригодным, предрасположенным) к музыке, то есть, он имеет хороший потенциал и предрасположенность к исследованию музыки; однако только через несколько лет упорной теоретической и практической подготовки он сможет продемонстрировать большую *способность* (то есть умения, навыки и знания) как музыкант.

Профессия приносит человеку наибольшую удовлетворенность в том случае, если его склонности и способности соответствуют его труду. Вместе с тем, согласно научным оценкам, около 80 процентов рабочих выполняют работу, не соответствующую их квалификации; то есть большинство трудящихся работают не в полную силу и не используют всех своих возможностей¹⁸⁶⁰. Переносить подобное особенно трудно одаренным и

¹⁸⁵⁹ Этот вывод отстаивается Стронгом в ранней работе в области профессионального душепопечения; он же предложил известный, широко применяемый и интересный тест; см.: Jo-Ida C. Hansen, "Edward Kellogg Strong, Jr.: First Author of the Strong Interest Inventory", *Journal of Counseling and Development* 66 (November 1987): 119–125.

¹⁸⁶⁰ R. N. Bolles, *What Color Is Your Parachute? A Practical Manual for Job-Hunters and Career Changers*, rev. ed. (Berkeley: Ten Speed Press, 1986).

исключительно талантливым людям, которые вынуждены заниматься деятельностью, в которой все их навыки и умения, знания и способности оказываются невостребованными или используются редко¹⁸⁶¹. Даже высокоинтеллектуальные люди переживают такие состояния фрустрации, когда попадают в условия, в которых им приходится соглашаться, что неполная занятость все-таки лучше безработицы. В результате, некоторые люди всю трудовую жизнь чувствуют себя несчастными, не сумевшими реализовать свой потенциал полностью и неудовлетворенными своим трудом.

5. Ценности. Что является самым важным в жизни? Грядущие поколения склонны отвечать на этот вопрос по-разному; однако, согласно одному научному исследованию, выделено три основные ценности, которые влияют на выбор профессиональной карьеры большинства студентов высших учебных заведений: оказание помощи людям, реализация творческих порывов и возможность добиться высокого материального уровня или положения в обществе¹⁸⁶². Есть и другие ценности, например: желание изменить общество, добиться независимости, найти подходящие условия труда (физические) или привести к Христу как можно больше душ.

Ценности могут сыграть важнейшую роль в выборе профессии и планировании профессиональной карьеры, а также профессиональной удовлетворенности. Например, работник, для которого ценностью является честь, будет с большей радостью и удовольствием трудиться на того работодателя, который сам честен. Тот же самый работник, по всей видимости, будет сильно фрустрирован, если окажется, что в компании, куда он устроился, теневой бизнес является обычным делом.

6. Препятствия. У некоторых людей появляются такие установки, убеждения, такой образ мыслей и другие препятствия, которые мешают правильно выбрать профессию¹⁸⁶³. Сюда включают неполную информированность (потому что человек не сумел основательно познакомиться с различными возможностями); убеждение в том, что никаких возможностей профессионального выбора не существует; поспешные и недостаточно обоснованные решения, о которых впоследствии сожалеют; неадекватная самооценка или нереалистические представления об особенностях различных профессий (содержание и условия труда, требования к работнику, сферы применения избранной профессии); низкий уровень профессионального стресса, вызывающего состояние фрустрации, неспособность сменить профессию из-за страха совершить неверный профессиональный выбор; нежелание рисковать; и эквивалентность (ситуация, в которой представлено несколько хороших, доступных альтернатив, однако ни одна из них не выделяется на фоне других и потому ни одна из них не кажется человеку предпочтительной, так что никакого выбора не делается; а между тем возможности постепенно исчезают). Если человек не может прийти к определенному решению, он не должен идти на работу. Все эти препятствия мешают людям приходить к верным решениям; многие из этих препятствий, по всей видимости, вам придется обсуждать с подопечными по ходу профессионального душепопечения.

У некоторых ваших подопечных такая «блокада» имеет, скорее всего, ситуационный, а не психологический характер. Проблемы мудрого профессионального решения могут усугубляться в том случае, если претендент на рабочее место состоит в «двухкарьерном» браке, то есть оба супруга работают (профессиональная карьера одного зависит в определенной мере от профессиональной карьеры другого)¹⁸⁶⁴; если это исключительно

1861 Ronald H. Fredrickson, "Preparing Gifted and Talented Students for the World of Work", *Journal of Counseling and Development* 64 (May 1986): 556, 557.

1862 Osipow, *Theories of Career Development*, 179.

1863 Нижеследующий перечень препятствий см.: Elizabeth B. Yost and M. Anne Corbushley, *Career Counseling: A Psychological Approach* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

1864 G. Wade Rowatt, Jr., and Mary Jo Rowatt, *The Two-Career Marriage* (Philadelphia: Westminster, 1980); см. также: Lucia Albino Gilbert and Vicki Rachlin, "Mental Health and

одаренная¹⁸⁶⁵ женщина (особенно если ей хочется добиться успеха в «мужских» профессиях)¹⁸⁶⁶; если это человек средних лет¹⁸⁶⁷ или пожилой¹⁸⁶⁸. Людям, проживающим в сельской местности, найти работу бывает значительно труднее, чем горожанам¹⁸⁶⁹. В одном сообщении говорилось о трудностях, которые испытывают женщины, перенесшие насилие в семье и решившие уйти из дома, чтобы начать новую жизнь и выбрать профессию¹⁸⁷⁰. Прибавьте сюда особые затруднения с трудоустройством бывших заключенных, алкоголиков после выписки из наркологических больниц, бывших пациентов психиатрических клиник, а также инвалидов войны и труда¹⁸⁷¹, и тогда станут более понятны те уникальные препятствия, которые мешают большому количеству людей принимать верные профессиональные решения, делать карьеру, трудоустраиваться и совершенствовать навыки планирования профессиональной карьеры.

7. Водительство Божье. Христиане в большинстве своем верят в то, что Бог направляет Своих детей по жизни. Некоторые люди не только хотят, но и находят подобное руководство, другие этого не делают. Человек, ищущий водительства свыше при планировании профессиональной карьеры, может надеяться на то, что Бог ведет его. Это не устраняет производственного (профессионального) стресса, не может избавить человека от профессиональной фрустрации; однако уверенность в том, что Бог ведет нас и направляет, нередко делает наш труд более интересным или, по крайней мере, более терпимым.

Иона, например, познал различные переживания: и когда он отверг волю Божью, и когда точно исполнил Его волю. Когда Бог сказал Ионе: «Встань, иди в Ниневию, город великий, и проповедуй в нем, ибо злодеяния его дошли до Меня», Иона не послушался и отошел в другое место. И последствия этого неверного решения были почти что фатальными. Когда же «встал Иона и пошел в Ниневию, по слову Господню», результаты этого верного решения были более чем удовлетворительными. Однако Иона не обрадовался, а сильно огорчился, и рассердился, и, по всей видимости, впал в глубокую депрессию¹⁸⁷². Он, конечно, повиновался Богу, но скрепя сердце, без воодушевления, так что радости от своего труда не испытывал. Возьмем противоположный этому пример апостола Павла. Его труд был

Psychological Functioning of Dual-Career Families", *Counseling Psychologist* 15 (January 1987): 7–49.

1865 Barbara A. Kerr, *Career Counseling for the Gifted: Assessments and Interventions* 64 (May 1986): 602, 603.

1866 Holly Hall, "A Woman's Place", *Psychology Today* 22 (April 1988): 28, 29

1867 Samuel D. Osherson, *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife* (New York: Free Press, 1980); а также: Charlotte R. Melcher, "Career Counseling Tailored to the Evangelical Christian Woman at Midlife", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Summer 1987): 113–123.

1868 Edward F. Howard, "Jobs for Older People: Case Study of a Legislative Triumph", *American Psychologist* 38 (March 1983): 319–322.

1869 K. F. Benesch, "The Displaced Farmer: Career Counseling Concerns", *Career Development Quarterly* 35 (1986): 7–13; а также: Mary J. Heppner, Joseph A. Johnston, and Julie Brinkhoff, "Creating a Career Hotline for Rural Residents", *Journal of Counseling and Development* 66 (March 1988): 340, 341.

1870 Farah A. Ibrahim and Edwin L. Heir, "Battered Women: A Developmental Life-Career Counseling Perspective", *Journal of Counseling and Development* 65 (January 1987): 244–247.

1871 См., напр.: Richard T. Roessler, "Work, Disability, and the Future: Promoting Employment for People with Disabilities", *Journal of Counseling and Development* 66 (December 1987): 188–190.

1872 Ин. 1:2; 3:3; 4:1,3.

сопряжен с множеством трудностей, но жизнь свою он заканчивал с великим чувством профессионального удовлетворения¹⁸⁷³.

По всей видимости, верное или ошибочное планирование профессиональной карьеры определяется действием не одного, а нескольких факторов. Общественные и семейные влияния, личностные особенности, склонности и способности, ценности, препятствия («блокады»), уникальные обстоятельства и отношение к Богу, ведущему нас, сочетаются со спросом на рабочую силу и возможностями профессионального обучения и могут в конечном счете определять характер и направление профессиональной карьеры человека. Эта проблема бывает настолько запутанной и сложной, что многие совершают неверный выбор или выбирают профессию, не приносящую удовлетворения. Когда происходит такое, это оказывает влияние на всю человеческую жизнь.

Последствия верных и ошибочных профессиональных решений

Знакомясь с человеком и узнав его имя и отчество, мы спрашиваем о роде его занятий. За этим может стоять не просто личный интерес или любопытство. Узнав о профессии другого человека, мы нередко можем сделать вывод о его образовании, общественном положении и экономическом статусе. Чаще всего доход человека в значительной степени определяется его профессией. Доход же, в свою очередь, способен определять образ жизни человека, место жительства, выбор друзей, времяпрепровождение, самооценку и общую удовлетворенность жизнью. Люди, которым нравится их работа, нередко бывают счастливы и в жизни. Когда человек испытывает профессиональный стресс и несчастлив на работе, это несчастье может оказывать влияние и на всю его жизнь.

Иногда человек чувствует себя несчастным чуть ли не с начала карьеры, однако чаще это проявляется спустя несколько лет. Некоторые начинают подниматься по общественной или профессиональной лестнице, а потом чувствуют внутреннее опустошение и понимают, что все им наскучило, и тогда появляется желание перемен. Многие при этом думают, что другое занятие принесет большее удовлетворение, больше достижений, успехов и счастья. Люди, чувствующие радость в пятницу и угнетение под конец воскресенья, по всей видимости, не очень довольны профессиональной карьерой; тем не менее для многих мысли о переменах в жизни не идут дальше грез о будущем. На самом деле у весьма немногих появляется желание взяться за любую подвернувшуюся работу. Большинству людей недостает мужества, чтобы серьезно пересмотреть профессиональную карьеру и, если понадобится, сдвинуться с места самому или всей семьей, чтобы изменить направление профессионального развития. Они предпочитают примириться с существующим положением дел и делать хорошую мину при плохой игре¹⁸⁷⁴.

Кто решил изменить свою жизнь, может обратиться за советом к душепопечителям, которые специализируются в профессиональном душепопечении. По всей видимости, подобные люди чаще всего принимают самостоятельные решения, иногда с помощью литературы по перспективному планированию жизни и самоусовершенствованию¹⁸⁷⁵. Они

1873 Флп. 4:10–13; 2 Тим. 4:6–8.

1874 Berkeley Rice, "Why Am I in This Job?" *Psychology Today* 19 (January 1985): 54–59.

1875 Здесь можно перечислить следующие книги: Bolles, *What Color Is Your Parachute?*; Dillard, *Lifelong Career Planning*; Laughlin, *The Job Hunters Handbook*; J. L. Holland, *Self Directed Search: A Guide to Educational and Vocational Planning* (Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1977); Richard J. Pilder and William F. Pilder, *How to Find Your Life's Work: Staying Out of Traps and Taking Control of Your Career* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981); and Kirk E. Farnsworth and Wendell H. Lawhead, *Life Planning: A Christian Approach to Careers* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1981).

советуются также с друзьями, служителями церкви или другими людьми, которые могут помочь советом.

Когда жизнь Павла подходила к концу, Он думал о том, что ждет его в будущем. Он знал, что его могут казнить, но ему хотелось «ходить верою, а не видением». Что бы ни случилось, он поставил перед собой цель — всегда угождать Христу¹⁸⁷⁶. Когда современные христиане ставят перед собой подобные цели, они могут довольствоваться своим делом и справляться с жизненными трудностями. Преданно служа Христу на своем рабочем месте, мы можем угождать Богу своим делом и, благовествуя таким образом, приобретать для Него души ближних.

Для христианского душепопечителя профессиональное душепопечение является сферой особенно важной. Для подопечных (и для их душепопечителей) планирование профессиональной карьеры, а также достижения в работе имеют большое значение, так как оказывают влияние на каждую сферу жизни, включая духовную.

Душепопечение и профессиональные решения

В рамках душепопечения как профессии профессиональное душепопечение выделилось в специальность, обладающую собственными теоретическими подходами и разнообразными методиками¹⁸⁷⁷. Цель этих подходов по сути дела такая же, что и у общего душепопечения — помогать людям, в частности в планировании профессиональной карьеры, чтобы они могли преуспевать. Планирование профессиональной карьеры (профессиональное просвещение, воспитание, ориентация) может осуществляться на любом этапе жизни ваших подопечных. Сюда входит: 1) профессиональная ориентация юношества по вопросам выбора профессии, трудоустройства, возможностей профессиональной подготовки; 2) профессиональная консультация взрослых людей в молодом и зрелом возрасте по вопросам поддержки профессиональной карьеры, включая переВыбор профессии (переквалификацию); а также 3) профессиональная ориентация пенсионеров. Профессиональный душепопечитель предоставляет людям информацию о социально-экономических характеристиках профессий (включая имеющийся в данной местности спрос на рабочую силу, потребность в профессиональном обучении), учит людей постоянно оценивать себя и свою карьеру и оказывает специальную помощь в период переквалификации.

Мудрые профессиональные душепопечители должны знать рынок профессий, знать подопечного, а также уметь с любовью направлять тех, кто принимает конкретные решения. Все это должно происходить по мере познания воли Божьей.

1. Изучайте рынок профессий. Профессиональные душепопечители иногда назначают разнообразные тесты, которые ничего не говорят подопечному об особенностях рынка труда. Например, у вашего подопечного имеются музыкальные склонности и способности и необходимые данные, чтобы стать хорошим артистом. Но он не понимает, как трудно зарабатывать на жизнь там, где существует жесткая конкурентная борьба; где нет недостатка в квалифицированных специалистах; где приходится много разъезжать; а само дело, за весьма редким исключением, не приносит большого дохода. По всей вероятности, работая с

¹⁸⁷⁶ 2 Кор. 5:7,9.

¹⁸⁷⁷ Конспективное изложение некоторых подходов см.: Osipow, *Theories of Career Development*; John O. Crites, "Career Counseling: A Review of Major Approaches", *Counseling Psychologist* 4 (1974): 3–23; D. A. Jepsen and J. S. Dilley, "Vocational Decision-Making Models: A Review and Comparative Analysis", *Review of Educational Research* 44 (1974): 331–349; and Marianne M. O'Hare, "Career Decision-Making Models: Espoused Theory versus Theory-in-Use", *Journal of Counseling and Development* 65 (February 1987): 301–303. Краткий обзор см.: Yost and Corbishley, *Career Counseling*, 4–35.

такими людьми, некоторые душепопечители на самом деле «витают в облаках и не понимают реального положения дел»¹⁸⁷⁸.

Не будучи специалистом в области профориентации, вы, по всей видимости, и не следите за развитием конъюнктуры на рынке труда с множеством доступных рабочих мест. Христианский душепопечитель может помочь своим подопечным двумя путями: 1) сообщить, где можно получить профинформацию (справиться об имеющемся спросе на рабочую силу и пр.) и 2) как воспользоваться полученными сведениями.

Публичные библиотеки и библиотеки колледжей часто имеют отделы библиографии, содержащей профинформацию в виде книг, брошюр, каталогов и государственных изданий типа регулярно переиздающегося «Словаря названий профессий»^{*1879}. Профсоюзы, профессиональные организации, торгово-промышленные предприятия и страховые компании нередко издают профинформационные материалы, которые распространяются бесплатно или по доступной цене. Иногда учебные заведения (средние школы и колледжи) на местах проводят стихийную или научно обоснованную профессиональную ориентацию «от себя» со всеми «не учащимися». Кроме того, справочник «Желтые страницы»^{**1880} может помочь вам войти в контакт с компетентными людьми разных профессий. Эти люди могут поделиться информацией справочного характера, дать советы относительно того, куда следует обратиться за получением дополнительной информации, могут провести профориентационную работу самостоятельно или назначить встречу тем из претендентов, кто серьезно заинтересован в планировании профессиональной карьеры¹⁸⁸¹. Если человек нуждается в справочной информации о церковном служении или в сфере душепопечения, то лучшим источником подобной информации можете стать вы сами.

Вместе с тем, у большинства деловых людей время расписано по минутам, поэтому устроить с ними встречу и провести интервью весьма непросто. С большей готовностью делятся информацией специалисты библиотек, служащие государственных учреждений, частных бюро по трудоустройству и сотрудники колледжей на местах. Представители этих учреждений и организаций могут указать вам на профинформационные базы данных; последние являются наиболее точными, постоянно обновляемыми и легкодоступными средствами¹⁸⁸².

Если ваш подопечный нашел соответствующий его интересам источник информации и рассматривает одну или несколько профессиональных возможностей, можно выяснить, что он знает о профессии. Попросите, чтобы он:

1878 Adele Scheele, "Career Counselors: Choosing Best/Using Best", *Bottom Line Personal* 18 (30 December 1987): 6.

1879 «U.S. Dictionary of Occupational Titles (DOT)». Стандартный источник информации по профессиографическому анализу, выпускаемый Администрацией по вопросам занятости и профессиональной подготовки Министерства труда США и доступный любому американцу. DOT классифицирует 40 с лишним тысяч профессий и дает подробное описание многих профессий.

1880 Раздел или отдельный том телефонного справочника с адресами и телефонами магазинов, предприятий и учреждений, напечатанный на бумаге желтого цвета.

1881 Dennis Heitzmann, Amy K. Schmidt, and Frances W. Hurley, "Career Encounters: Career Decision Making through On-Site Visits", *Journal of Counseling and Development* 65 (December 1986).

1882 James P. Sampson, Jr., Michael Shahnasarian, and Robert C. Reardon, "Computer-Assisted Career Guidance: A National Perspective on the Use of DISCOVER and SIGI", *Journal of Counseling and Development* 65 (April 1987): 416–419; см. также: M. D. Jacobson and B. T. Grabowski, "Computerized Systems of Career Information and Guidance: A State-of-the-Art", *Journal of Educational Technology Systems* 10 (1982): 235–255.

- Назвал отличительные черты данного рода занятий. Чем в этой сфере занимаются люди.
- Перечислил требования к соответствующей профессиональной подготовке кандидата на рабочее место (в смысле знаний, умений, навыков, способностей, склонностей, опыта и природных данных).
- Указал требования к профессиональной подготовке, где ее можно пройти, сколько времени на это потребуется и во что это обойдется.
- Сказал, может этой профессией заняться любой человек или имеются определенные ограничения (по уровню образования, возрасту, полу, вероисповеданию и пр.). (Закон о гражданских правах и вынесенные на его основе судебные постановления могут устанавливать равные права на труд, но реальные требования к профессии могут указывать на обратное.)
- Рассказал, каковы условия труда на том или ином рабочем месте.
- Назвал размер стартового и потенциального заработка, включая и дополнительные льготы.
- Сказал, каким образом работа будет влиять на личную жизнь в смысле командировок, сверхурочной загруженности, работы в воскресные и праздничные дни или географической мобильности.
- Подумал, не будет ли работа требовать сделок с совестью или религиозными убеждениями.
- Назвал перспективы профессиональной карьеры в смысле профессиональной переподготовки и продвижения по службе. Перспективы распространения профессии и квалификационной переподготовки в области другой, соответствующей склонностям работы.
- Сказал, как все это соотносится с желанием верующего человека служить Христу, употребляя богоданные способности и дарования.

При всем этом не упускайте из виду того обстоятельства, что Бог, по всей видимости, приводит в сферу христианского служения лишь некоторых людей (не всех!)¹⁸⁸³. Нельзя считать, что преданный миссионер или служитель церкви имеет больше духовных дарований и более угоден Богу, чем ученый или торговец из числа рядовых верующих.

2. Познавайте личность подопечного. Душепопечители, занимающиеся профессиональной ориентацией, нередко начинают с предварительного интервью, чтобы собрать информацию и составить послужной список, включая данные о профессиональном опыте, достижениях, фрустрациях, склонностях, целях и устремлениях вашего подопечного. Нередко при этом они прибегают к помощи психологических тестов; психодиагностическое тестирование предоставляет краткую информацию, которую можно употребить в помощь подопечным двумя путями: 1) повысить уровень самопознания подопечного; и 2) сделать определенное прогностическое заключение. В перечень тестов, используемых профессиональным душепопечителем, входит следующий психодиагностический инструментарий:

- Тесты умственных способностей (предназначены для измерения интеллекта, логического мышления, математических и вербальных способностей).

¹⁸⁸³ Фрисен убедительно опровергает замечание о «призвании» к служению. Нигде в Слове Своем Бог не требует какого-то мистического призвания. Требование от людей какого-то призвания, как утверждает Фрисен, «порождает больше проблем, чем разрешает. Наоборот, верующим следует заниматься нелегким делом христианского служения на основании утверждений в Библии. Так что решения, надлежит ли тем или иным братьям продолжить служение либо сменить работу, должны приниматься также на библейском основании»; см.: Garry Friesen, *Decision Making*, 321. Иное мнение высказывает Бернбаум и Стер. См.: Bernbaum and Steer, *Why Work?* 33–44.

- Тесты достижений (для измерения уровня развития навыков и объема учебных материалов, которые подопечный способен усвоить).

- Тесты склонностей (эти тесты называются еще тестами потенциальных возможностей и предназначаются для измерения возможностей учиться чему-либо или заниматься деятельностью в области музыки, художественного творчества, а также исследования психомоторных способностей, таких, как ловкость, быстрота реакции и зрительная координация движений рук, а также способностей к приобретению и использованию навыков).

- Тесты интересов, или склонностей (предназначены не только для оценки проявленных склонностей, но и для выяснения, соответствуют ли общие склонности подопечного уровню людей, профессионально успешных в тех или иных профессиональных группах¹⁸⁸⁴).

- Личностные тесты (помогают выявить индивидуальные черты).

- Тесты особых способностей (предназначены для измерения количественных показателей таких индивидуальных особенностей, как творческий потенциал, гибкость в общении, нервно-психическая устойчивость или, например, способности к изучению иностранных языков).

Чтобы правильно использовать и интерпретировать эти тесты, нужно иметь соответствующую квалификацию, а ее у некоторых душепопечителей может и не быть. Вот почему подопечных лучше всего направлять на тестирование к психологам–медикам, в консультационные центры колледжей, бюро по трудоустройству или христианские центры профориентации.

Большинство этих тестов компьютеризировано, что нередко делает тестирование занятием приятным, оформленным в виде игры; интерпретация при этом выдается в виде распечаток уже на первичном приеме в соответствующем центре. Прежде чем рекомендовать профориентационное тестирование, не забудьте уточнить необходимые материальные затраты и обсудить с подопечным вопрос о необходимости подобного тестирования. Иногда профориентационное тестирование не дает об испытуемом ничего нового, к тому же эти тесты зачастую не учитывают рыночной конъюнктуры. В результате испытуемый может остаться с массой интересных сведений о себе, но эта информация может не понадобиться вам и вашему подопечному по ходу профессионального душепопечения в планировании его профессиональной карьеры.

Даже не имея результатов по этим тестам, душепопечитель может получить полезные данные от подопечных в непосредственном интервью; эта информация может быть дополнена и подтверждена с помощью прямого наблюдения и обсуждения с людьми, хорошо знающими подопечного (например, с его родителями, родственниками, учителями). Методом интервью можно получить достаточно точные сведения об общих интеллектуальных способностях подопечного; о специальных навыках и способностях; об уровне образования и способности к дальнейшему обучению; о личностных особенностях физического и психического здоровья; о внешнем виде; о склонностях (проявляющихся внешне, а также о тех, что видны в образе жизни, времяпрепровождении); об уровне духовного развития или духовной зрелости, а также (это касается ваших подопечных старшего возраста) о благонадежности и работоспособности. Несомненно, наблюдения душепопечителя не всегда бывают точны, зато эти наблюдения можно обсудить с подопечным в ходе профессионального душепопечения.

3. Поддерживайте профессиональные решения. Душепопечитель не должен говорить подопечному, какие тот обязан принимать решения по ходу планирования собственной

¹⁸⁸⁴ Это, может быть, откроет, что мужчина, удачливый в профессии *x*, также получает удовольствие от занятий спортом, чтения книг и работы в парке. Если тест покажет большое количество очков по этим дополнительным увлечениям, станет ясно, что ему или ей все это нравится и что они могут достичь высоких результатов в профессии *x*.

профессиональной карьеры. Вместо этого душепопечитель обязан помочь подопечному принять определенные решения, оценить их на основании доступной информации и осмыслить. Не надо думать, что душепопечение поможет подопечному подыскать наилучшую работу. Однако душепопечение может сузить перечень возможностей профессиональной карьеры до ограниченного числа вполне подходящих рабочих мест, способных удовлетворить вашего подопечного. Возможности профессиональной подготовки, желания подопечного и мотивации, наличие свободных рабочих мест и тому подобные обстоятельства помогут уточнить характер профессиональной карьеры или работы, которая будет выбрана.

Так как профессиональное образование — это процесс пожизненный, то стоит ли удивляться тому, что многие работники в течение трудовой жизни стремятся к профессиональным переменам. Некоторые авторы считают, что профессиональное развитие проходит различные стадии; причем каждая стадия профессионального развития имеет свои уникальные характеристики¹⁸⁸⁵. На *стадии детства*, которая длится первые двенадцать–четырнадцать лет жизни, ребенок задумывается о многих престижных работах, от большинства из которых он позднее отказывается, поскольку они для него нереальны. В средней школе начинается *исследовательская стадия*, которая характеризуется предварительной, более или менее реалистической самооценкой и сужением диапазона профессиональных предпочтений. Нередко молодые люди, не имеющие четких профессиональных оценок и не способные сделать выбор, отказываются от множества профессиональных планов. Иногда эта стадия затягивается, и молодой человек пересекает рубеж в двадцать лет, что нередко расстраивает его самого и его родителей. Как бы там ни было, наступает и *реалистическая стадия*. Человек приступает к серьезному анализу своих профессиональных возможностей, совершает выбор и начинает планирование профессиональной карьеры и образования. Затем следует *стадия основания*, которая нередко переходит в *стадию поддержания'*, стадия поддержания у большинства работников длится до конца трудовой жизни. Если человек достигает своих профессиональных целей, его жизнь приносит ему удовлетворение и ощущение, что он реализовал свои потенциальные возможности. Здесь могут отмечаться периоды профессиональной фрустрации, особенно в том случае, если человеку на работе скучно, он испытывает профессиональный стресс, раздражается и приходит к выводу, что попал, в смысле профессиональной карьеры, в безвыходное положение. Многие люди проходят тогда длительную *стадию переоценки* (некоторые проходят через это неоднократно), которая может привести к переквалификации, затем — к переходу к стадии основания, а потом — к стадии поддержания профессиональной карьеры в новом призвании. В конечном счете, человек достигает стадии *выхода на пенсию*, оставляет основное место работы, однако может вступить в новую, *постпенсионную стадию* или стадию нетрудовой деятельности. Ясно очерченных временных рамок вышеописанных стадий не существует, но на каждой стадии (за исключением, быть может, первой) многие нуждаются в профессиональной ориентации душепопечителя.

Каким образом люди приходят к профессиональному выбору? Во-первых, они должны оценить свою квалификацию, подготовленность и опыт работы в той или иной области, а затем решать, какой они хотели бы видеть свою профессиональную карьеру. Душепопечитель может посоветовать подопечным приобрести записную книжку и записывать в нее заметки о своих склонностях, интересах, предрасположенности к тому или иному роду деятельности, свои дарования, таланты или способности, сферы интересов, компетенции или практического жизненного опыта, жизненные и профессиональные цели. Предложите им завести в записной книжке специальный раздел для создания перечня своих устремлений, мечтаний, о том, что, с точки зрения профессиональной карьеры, было бы идеальным воплощением.

¹⁸⁸⁵ См., напр.: Dillard, *Lifelong Career Planning*, Robert E. Campbell and James V. Cellini, "Adult Career Development", *Counseling and Human Development* 12 (June 1980): 8, 9.

На все это может уйти довольно много времени, и этот перечень, может быть, понадобится пересмотреть и исправить, поскольку самопознание человека не стоит на месте. Иногда посильную помощь в составлении этого списка могут оказать спутник жизни и родители; и время от времени душепопечителю необходимо заглядывать в этот список, чтобы указать подопечному на те цели, которые он считает нереалистичными.

Во-вторых, необходимо собрать нужную информацию о вакантном рабочем месте и возможностях профессиональной карьеры. После этого подопечный может перечислить и оценить конкретные возможности наряду с положительными и отрицательными аспектами по каждому выбору. В конечном счете, подопечный должен принять определенное решение хотя бы по одной альтернативе. Для кого-то из ваших подопечных сделать это будет трудно, поскольку каждое такое решение связано с конкретными обязанностями и риском ошибки и провала. Укажите им, что первоначальный выбор может и не быть окончательным; вместе с тем не уставайте обращать внимание своих подопечных на то обстоятельство, что отсутствие прогресса означает регресс, и в этом смысле даже небольшое продвижение вперед лучше топтания на месте.

В-третьих, после этого следует помочь подопечным приступить к практическим мероприятиям на основании принятого решения, то есть пройти соответствующий курс профессиональной подготовки, начать самостоятельные поиски работы или обратиться в бюро по трудоустройству и/или совершить переоценку работы; делать это необходимо, по крайней мере, периодически; и при необходимости повторить все снова. Это показано на рис. 35.1.

Всякий раз, когда необходимо провести профессиональную ориентацию подопечных, их внимание следует привлекать к одной или более из четырех целей¹⁸⁸⁶:

- Выбор профессии или трудоустройство. Необходимо помочь получить информацию о профессиональной подготовке, а затем в поиске рабочего места; иногда душепопечитель может помочь и работодателям в поиске работников.

- Рабочая или профессиональная подготовка. Еще до поступления подопечных на работу им можно помочь обдумать позитивные аспекты будущей работы или профессии. Это можно делать всякий раз, когда ожидаются те или иные профессиональные перемены.

- Рабочая или профессиональная адаптация. Иногда люди находят желанное место работы (профессию), но испытывают определенные трудности в процессе приспособления. Например, некий миссионер полагает, что он призван на служение, но ему никак не удается приспособиться к этому служению. Вы можете помочь ему через кризисное вмешательство, оказание помощи в решении межличностных конфликтов, проблем, связанных с безбрачием или повышенной тревожностью. Душепопечение этих подопечных можно проводить по ходу их адаптации к условиям новой работы. При этом душепопечитель, конечно, должен учитывать состояние подопечных — удовлетворены они профессией или находятся в профессиональном застое¹⁸⁸⁷.

¹⁸⁸⁶ Эти цели изложены в книге: J. C. Hansen, R. R. Stevie, and R. W. Warner, Jr., *Counseling Theory and Practice*, 2d ed. (Boston: Allyn and Bacon, 1977), 467–469.

¹⁸⁸⁷ Эту дискуссию см.: D. Brown, "Career Counseling: Before, After or Instead of Personal Counseling?" *Vocational Guidance Quarterly* (March 1985): 197–201.

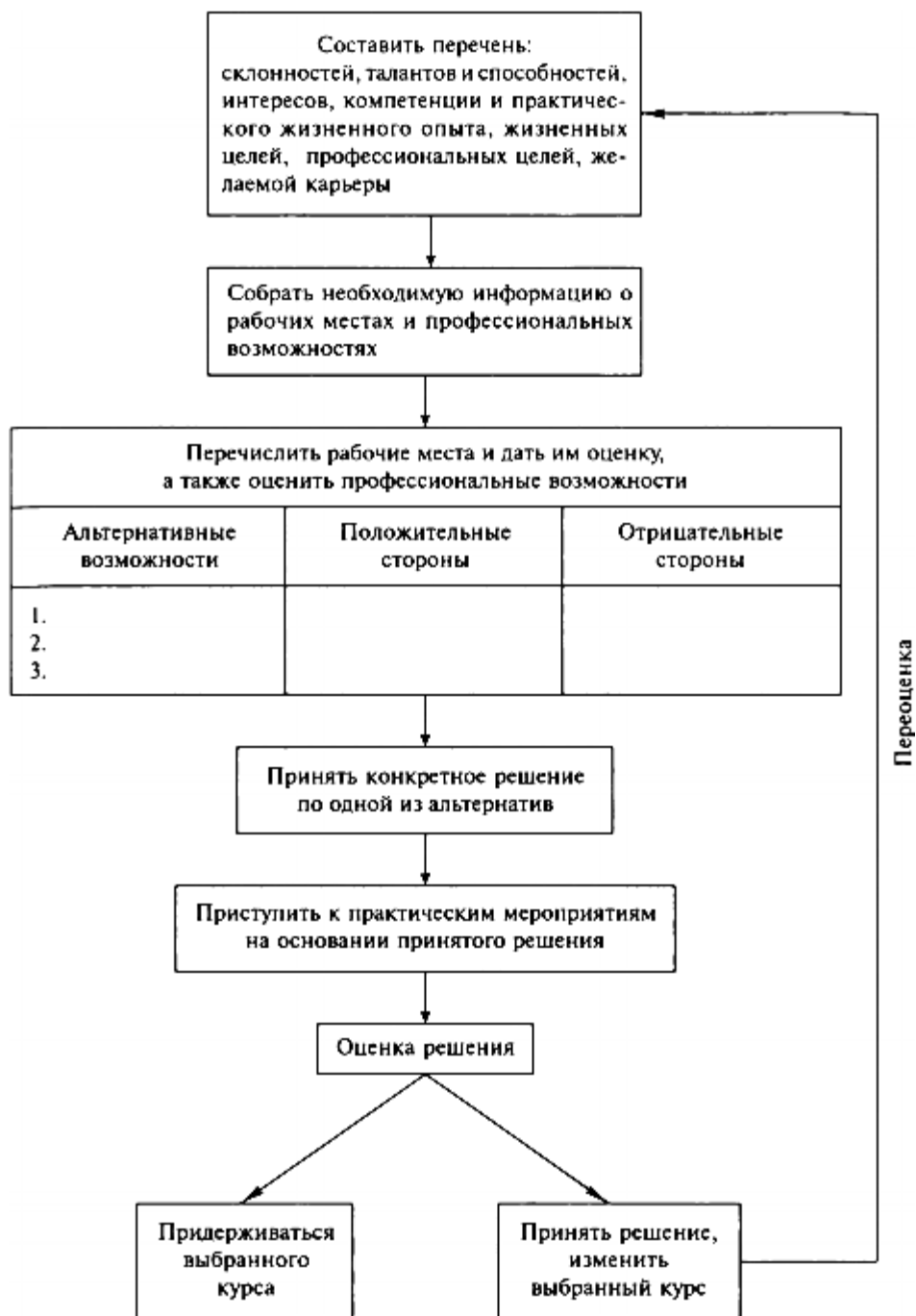


Рис. 35.1. Планирование профессиональной карьеры

• Переход на новое место работы или переквалификация. Сюда входит обсуждение и профорientация в начале, по ходу и после вынужденных или добровольных перемен. Стресс, связанный с утратой работы или увольнением с работы, может быть весьма интенсивным, особенно в том случае, если подопечный работал на определенном месте в течение многих лет. Нередко это причиняет людям горе, боль; при этом у них снижается уровень самооценки, они говорят о крахе и отчаянии, конфликтах в семье и отчаянных попытках отыскать новое место работы¹⁸⁸⁸. Однако стрессы возникают не только в результате увольнения. Когда компания переезжает в другое место, ее работники получают продвижение по службе или им предоставляются новые возможности, тогда имеют место смешанные чувства: радость

¹⁸⁸⁸ William A. Borgen and Norman E. Amundson, "The Dynamics of Unemployment", *Journal of Counseling and Development* 66 (December 1987): 180–184; and Diane Cole, "Fired, But Not Frantic", *Psychology Today* 22 (May 1988): 24–26.

пополам с печалью; мечты о будущем пополам с нежеланием отказаться от того, что представлялось безопасным. И в подобных ситуациях люди нередко нуждаются в поддержке, ободрении и руководстве, которые следует оказывать неофициально.

4. Познавайте волю Божию. В одной статье, опубликованной несколько лет тому назад, имеющий множество научных званий человек писал, что не может подыскать себе подходящую работу и вынужден работать продавцом в соседнем магазине. Оценивая свои нынешние трудности и разочарования, этот человек понял, что «винил Бога в том, что Он... не дает ему подходящего места работы». Автор пытался осознать, что разрушило его профессиональную карьеру. Он писал: «При всем своем желании я не мог найти ни одного места в Священном Писании, где давалась бы стопроцентная гарантия, что Бог предоставит мне работу, и я смогу реализовать все мои таланты»¹⁸⁸⁹.

Как следует проводить душепопечение в подобных случаях? Будучи верующим, этот человек искал воли Божьей в отношении своей жизни, в том числе и профессиональной карьеры. Но как в действительности подопечные (да и сами душепопечители) познают волю Божью? О водительстве Божьем написаны горы книг, но достаточно знать лишь несколько основных принципов.

1) Нужно хотеть познавать волю Божью. *Действительно* ли ваш подопечный желает этого, или ему нужна лишь печать одобрения свыше, поставленная на предварительном плане? Чтобы Бог смог руководить нами, мы должны прежде повиноваться Ему. По словам одного душепопечителя, Святой Дух «не будет тратить Своего времени попусту, указывая волю Божью человеку, который не желает повиноваться Ему». Если ваш подопечный не желает водительства Божьего, то сначала нужно обсудить с ним причины этого нежелания, показать человеку его установку на неповиновение Богу и призвать его молиться о том, чтобы Бог помог ему избавиться от подобной установки.

2) Ожидать Божьего водительства. Бог обещал, что во всех путях наших направит стези наши, если мы доверимся Ему полностью, если будем стараться жить свято и если прежде будем искать Его воли¹⁸⁹⁰. Он не играет с нами в прятки, желая устыдить Своих последователей. Он обещал нам вести нас. Вот о чем следует говорить с подопечными.

3) Искать Божьего водительства. Нет никаких стандартных методов автоматического определения воли Божьей; Он редко руководит нами драматическим, чудесным образом. На протяжении многих столетий Бог вел Свой народ с помощью Святого Духа и Библии.

Хотя в Священном Писании и не говорится о том, какого рода профессиональные решения должны приниматься верующими, тем не менее Библия дает основополагающие принципы, пользуясь которыми и можно эти решения принимать. Святой Дух никогда не противоречит духу библейского учения. Чтобы знать волю Божью, мы обязаны знать Священное Писание и быть чуткими к действиям Святого Духа.

Отсюда не следует, что подопечные должны отказаться использовать умственные способности, дарованные Богом. Психодиагностическое тестирование, анализ трудовой (профессиональной) деятельности, заполнение анкетных листов, профессиональная ориентация, обсуждения с друзьями, взаимопомощь¹⁸⁹¹ и молитвы о водительстве Божьем — все это может помочь вашим подопечным найти волю Божью в процессе планирования профессиональной карьеры. Доверяясь Богу и ведомые Им, они будут идти дерзновенно и принимать самые мудрые решения, какие только можно принять в сложившихся обстоятельствах.

1889 Meredith W. Long, "God's Will and the Job Market", *HIS* 36 (June 1976): 1–4.

1890 Прит. 3:5,6; Рим. 12:1,2.

1891 Групповой подход описан: Rosemary S. Arp, Kay S. Holmberg, and John M. Littrell, "Launching Adult Students into the Job Market: A Support Group Approach", *Journal of Counseling and Development* 65 (November 1986): 166, 167.

4) Проявлять выдержку. А что если подопечные оступятся? Что если они не смогут найти подходящую работу и станут испытывать чувства, подобные тем, что угнетали продавца с научными степенями? Во-первых, укажите своим подопечным, что прегрешения совершает всякий человек, однако Бог прощает, исправляет и помогает нам обратиться на пути праведные. Подобно Ионе, который пробовал идти собственной стезей, и Петру, который отрекся от Христа, люди и сегодня могут видеть, что Бог всегда исправляет обратившихся к Нему с прошением о дальнейшем водительстве.

Во-вторых, напомните подопечным, что Бог по великой мудрости Своей знает, когда и как поступить, дает нам быть там и тогда, где и когда Он желает. Он ожидает, что мы станем преданно служить Ему в тех ситуациях, где угодно Ему¹⁸⁹². Пребывая в ярости или беспокойстве (оба состояния обычны), верующие должны признать эти чувства и, если есть возможность, обсудить их с близким другом или душепопечителем; принести эти чувства Богу в молитве и просить Его избавить нас от них. Таким образом, подопечному можно помочь научиться быть довольным, как Павел, несмотря на внешние обстоятельства¹⁸⁹³.

Профилактика ошибочных профессиональных решений

Есть так называемая «поганая работа, которую никто не любит». Никто не знает, как справиться с ней; никто не знает, как облегчить ее; никто не знает, кому такая работа нужна. Всякий, признающий, что работать надо, тянет и тянет с такой работой, а иногда просто забывает о ней. Но надо помнить, что при этом оценивают твой труд и работоспособность¹⁸⁹⁴. Легко хвалить работника, а принимать похвалу еще легче; трудно выложить работнику правду о его непригодности и трудно переварить такую оценку.

Чтобы этого не произошло, нужно попробовать помочь людям избежать подобных ошибок. За профилактикой ошибочных профессиональных решений почти всегда стоит специальная профессиональная подготовка. Материал, изложенный в данной главе, можно изучать в церкви, в малых группах, на отдыхе в конце недели, в христианских колледжах и других местах. Подобная профессиональная подготовка должна проводиться с людьми всех возрастов по следующей программе:

- Библейское учение о труде.
- Причины верных и неверных профессиональных решений.
- Поиски Божьего водительства (желать, ожидать, искать и проявлять выдержку).
- Поиски справочной информации о профессиях.
- Самопознание (включая знание о том, где можно пройти психодиагностическое тестирование).

Обучая, обращайтесь внимание своих подопечных на то, что выбор профессии не одномоментное решение, «раз и навсегда». Большинство взрослых (включая домохозяек и других лиц, которые не считаются потенциальной рабочей силой) время от времени страдают из-за несложившейся профессиональной карьеры, и это следует признать как факт. Призывайте людей постоянно заниматься профессиональной подготовкой и подвергать периодической переоценке свои приоритеты, цели жизни и степень удовлетворенности работой (см. рис. 35.1). Обращайте внимание своих подопечных на следующую закономерность: чем старше человек, тем труднее и опаснее ему менять профессию. И все же кое-что предпринять можно и в этом случае — наняться на работу к другому работодателю

1892 Кол. 3:2–24.

1893 Флп. 4:11.

1894 Berkeley Rice, "Performance Review: The Job Nobody Likes", *Psychology Today* 19 (September 1985): 30–36.

или изменить профессию (наиболее опасная альтернатива); сменить рабочее место в той же фирме и в рамках той же профессии; научиться справляться с профессиональным стрессом¹⁸⁹⁵ и/или изменять свои трудовые установки. Хотя рассчитывать на существенные позитивные изменения в работе не приходится, человеку иногда все же следует остаться на своем рабочем месте (веря в то, что Бог желает этого и/или обусловит необходимые перемены, когда сочтет нужным) и служить «с усердием, как Господу, а не как человекам»¹⁸⁹⁶, не жалуясь. С возрастом, можно будет найти много возможностей служить Богу на досуге; причем, чем старше человек, тем больше, по всей видимости, у него будет времени для подобной деятельности.

Заключительные замечания

Как проводить профессиональное душепопечение с людьми физически и умственно неполноценными, эмоционально неустойчивыми, смертельно больными, малообразованными, старыми или неспособными говорить по-русски? О таких людях в литературе, посвященной профессиональной ориентации и профессиональной консультации, почти ничего не говорится, хотя им могла бы помочь трудовая деятельность в меру их физических и умственных сил. Если христианский душепопечитель не может помочь в подобных ситуациях, ему следует направить своих подопечных на консультацию в соответствующие федеральные или частные учреждения.

Выбор профессии (как и планирование профессиональной карьеры вообще) является одним из важнейших решений в жизни. Помощь, которую душепопечитель оказывает людям в принятии мудрых, профессионально важных решений, неоценима. Профессиональное душепопечение является одним из самых благодарных для христианского душепопечителя.

Библиография

Baldwin, Stanley C. *Take This Job and Love It*, Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1988[♦].

Bernbaum, John A., and Simon M. Steer. *Why Work? Careers and Employment in Biblical Perspective*. Grand Rapids, Mich.: Baker, 1986[♦].

Bolles, R. N. *What Color Is Your Parachute? A Practice Manual for Job-Hunters and Career-Changers*. Rev. ed. Berkeley, Calif.: Ten Speed Press, 1986[♦].

Brown, Keith, and John Hoover. *Its Never Too Late to Say Yes! Eleven Inspiring Accounts of People Who Made Mid-Life Ministry Commitments*, Ventura, Calif.: Regal, 1987[♦].

Dillard, John Milton. *Lifelong Career Planning*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1985[♦].

Farnsworth, Kirk E., and Wendell H. Lawhead. *Life Planning: A Christian Approach to Careers*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1981[♦].

Laughlin, Rodney S. *The Job Hunters Handbook: A Christian Guide*. Waco, Tex.: Word, 1985[♦].

Mattson, Ralph, and Arthur Miller. *Finding a Job You Can Love*. Nashville: Thomas Nelson, 1982[♦].

Osherson, Samuel D. *Holding On or Letting Go: Men and Career Change at Midlife*, New York: Free Press, 1980.

White, Jerry, and Mary White. *On the Job: Survival or Satisfaction?* Colorado Springs: NavPress, 1988[♦].

Yost, Elizabeth B., and M. Anne Corbishley. *Career: A Psychological Approach*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.

¹⁸⁹⁵ См.: Michael T. Matteson and John M. Ivancevich, *Controlling Work Stress: Effective Human Resource and Management Strategies* (San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

¹⁸⁹⁶ Еф. 6:7.

Zunker, V. G. *Career Counseling: Applied Concepts of Life Planning*. 2d ed. Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1985.

◆ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Часть 8.

Заключительные вопросы

Глава 36.

Духовные проблемы

Мэрилин исполнилось двадцать три; она младшая из детей одних весьма религиозных родителей, которые познакомились друг с другом еще в библейской школе. Господь даровал им четырех детей, так что одного из них они всегда надеялись увидеть в числе принявших духовный сан или служащих—миссионеров. Однако до сих пор дети огорчали и продолжают огорчать их. Дети так быстро растут, и вот уже один из них торгует обувью, и никаких возвышенных устремлений и интереса к церкви у него нет; другая замужем за фабричным рабочим, который неплохо обеспечивает семью, однако безразличен к духовным ценностям; третий уже развелся и сейчас выбивается из сил, пытаясь закончить колледж. Мэрилин считается христианкой; некогда она принимала активное участие в работе группы церковной молодежи, но теперь сожительствует с одним неверующим адвокатом среднего возраста, хотя того, по всей видимости, интересует больше секс, а не благочестие.

Тем временем родители бьются в тисках духовных проблем. Они не могут понять, почему никто из их собственных детей не ходит в церковь и отчего они безразличны к духовным ценностям. Родители систематически молятся о детях и с дерзновением свидетельствуют о вере во вседержавного Бога. И все же их не оставляет вопрос, почему Бог допускает такие переживания. Они старались «учить детей пути, по которому им идти», и теперь им непонятно, почему Бог не сохранил их детей в вере.

Родители переживают за Мэрилин, которая осуждает лицемерие в церкви, но иногда они приходят к мысли, что их дочь, быть может, и права. Когда их сын проходил мучительный бракоразводный процесс, прихожане их церкви осуждали его, и мало кто сострадал ему. Да и церковные руководители могли бы предложить большую помощь; однако, по всей видимости, их интересовали в основном только люди, духовно «живые», активно участвующие в программах церкви или щедрые в финансовом отношении.

С некоторых пор родители Мэрилин стали реже посещать церковь, что вызвало критику со стороны других членов церкви. Иногда они сомневаются в самих себе. Подобно некоторым из своих детей, родители духовно озадачены, и впервые в жизни каждый из них в глубине души начал сомневаться в собственной вере.

Нуждаются ли они в душепопечении? Они не считают необходимым платить профессиональному душепопечителю, пока их дела не так уж плохи. Они сомневаются, что нехристианский душепопечитель способен понять их переживания. Одно они знают в точности — сам пастор не понял бы их. На сеансах душепопечения он стал бы проповедовать им о грехе, как проповедует с кафедры, осуждая людей.

Вот почему родители Мэрилин бьются со своими проблемами в одиночку. Время от времени и сама Мэрилин беспокоится о том греховном образе жизни, который она ведет. Каждый из родных братьев и сестер в этой семье бьется над решением духовных проблем, но втайне; вот почему нет никого, кто мог бы предложить им помощь.

Профессиональные психологи—консультанты чаще всего не берутся за разрешение религиозных проблем. Религиозная терминология большинству из них незнакома; лишь единицы из них имеют минимальную подготовку в оказании помощи людям, бьющимся над решением духовных проблем; многим неведом образ мышления верующих людей; а некоторые из психологов—консультантов все еще разделяют нередко цитируемое

представление Зигмунда Фрейда о том, что религия вредна и является по сути дела невротическим симптомокомплексом¹⁸⁹⁷. Светские душепопечители предпочитают уклоняться от религиозных проблем, дают им материалистическое толкование, иногда направляя своих подопечных из числа верующих к душепопечителям, придерживающимся тех же взглядов¹⁸⁹⁸.

Иногда по ходу религиозного консультирования в тупик попадают и сами христианские душепопечители. Помогать людям в духовной борьбе не всегда легко. Иногда подопечные хотят понять религиозные вопросы, на которые нет ясных ответов.

Эти вопросы еще больше осложняются тем обстоятельством, что верующие склонны употреблять терминологию, которая иногда сбивает с толку. Например, мы откровенно говорим о любви и согласны с тем, что любовь действительно является *отличительной* чертой христианина¹⁸⁹⁹, однако мы не всегда действуем по-доброму, исходя из любви; более того, мы даже не пришли к единому мнению о том, что означает это слово. Иногда, по всей видимости, мы просто забываем, что любовь, лежащая в основе христианского вероучения, не имеет никакого отношения к тому временному, эгоцентрически экзальтированному чувству, которое составляет основу многих современных песен о любви или незаконных любовных связей. Христианская любовь жертвует, терпеливо сносит обиды, занимается проблемами ближних, прославляет Христа, приходит как дар Божий; подобная любовь яснее всего видна в жизни Иисуса, и о такой любви говорится повсюду на страницах Священного Писания¹⁹⁰⁰.

Весьма прискорбно, но многие христиане не имеют большой любви; и вышеописанной любви не найти ни в их словах, ни в их поступках. Многие верующие признают, что отступили перед грехом, внутренними конфликтами и жизненными затруднениями. Одни расстраиваются, оттого что их духовный рост кажется слишком медленным. Других беспокоят безрадостные, серые будни, ощущение духовной «засухи» и отсутствие в их жизни Божьей искры. Они читают Слово Божье, однако библейские слова представляются им скучными, устаревшими. Они молятся, больше по привычке, а молитвы их, по всей видимости, остаются без ответа. Они хотят творить добро и любить, однако их поступки не свидетельствуют о большой любви, и кажется, что их совесть дремлет. Они хотят, чтобы их дети с возрастом превратились в благочестивых людей, но слишком много молодых людей оставляют церковь, отрекаются от веры и обращаются к образу жизни, который позволяет им «иметь временное греховное наслаждение».

Не того желает Бог, но таков, по-видимому, обычный жизненный опыт и таковы переживания даже у самих душепопечителей или потенциальных душепопечителей, которые в данный момент читают эти строки. Душепопечение лиц, бьющихся над разрешением духовных проблем, представлялось необходимым всегда, однако душепопечение проблем, подобных вышеописанному, было занятием одним из самых трудных. Уолтер Тробиш писал однажды: «Никогда не знаешь, какой в действительности бывает духовная летаргия», пока не столкнешься с другой душой, которая жаждет помощи, а ты не знаешь, как ей помочь,

1897 Отношение Зигмунда Фрейда к религии, изложенное наиболее сжато, см. в его книге: *The Future of an Illusion* (Garden City, N.Y.: Doubleday Anchor Books, 1927); захватывающий и добросовестно обоснованный критический анализ отношения Фрейда к религии см.: Paul C. Vitz, *Sigmund Freud's Christian Unconscious* (New York: Guilford, 1988).

1898 Некоторые из светских и религиозных установок в отношении верующих подопечных зафиксированы в блестяще написанном и тщательно отредактированном докладе христианского психолога: Everett L. Worthington, Jr., "Religious Counseling: A Review of Published Empirical Research", *Journal of Counseling and Development* 64 (March 1986): 421–431.

1899 Фрэнсис Шеффер (Francis A. Schaeffer) писал об этом в своей книге под названием *The Mark of the Christian* (Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1970).

1900 Напр.: 1 Кор. 13; Еф. 5:25–30.

поскольку эта душа чувствует себя внутренне «совершенно мертвой» и духовно выжженной¹⁹⁰¹. В отличие от большинства предыдущих глав, в этой говорится о потребностях как душепопечителей, так и подопечных.

Библия и духовные проблемы

В век современной технологии с компьютеризацией и высокоэффективными средствами связи, когда людям хочется быть впереди, знать компьютер и добиваться своего быстро и эффективно, многим из нас трудно понять, что Бог, познания Которого превосходят все информационные базы мира, никогда не спешит. Бог желает, чтобы каждый верующий возрастал, уподобляясь Христу, однако Он знает, что никому из нас на этом свете совершенства не достичь. Он желает, чтобы мы были святы во всех поступках и следовали примеру Христа, однако Ему ведомо, что никто этого не сделает полностью¹⁹⁰². Господь желает, чтобы мы «облеклись во всеоружие Божие», чтобы нам можно было «стать против козней диавольских», однако Он понимает, что нам не по силам бороться за свои убеждения в одиночку¹⁹⁰³.

Всевышний желает, чтобы мы представили Ему свои тела «в жертву живую, святую, благоугодную»¹⁹⁰⁴, однако Он знает, что мы не сможем исполнять это последовательно или совершенно бескорыстно. Он хочет, чтобы мы перестали грешить и «убегали юношеских похотей», однако Он понимает, что мы обманываемся, если говорим, что не имеем греха. Вот почему Он вменяет нам, согрешив, исповедовать свои грехи и ожидать очищения¹⁹⁰⁵. Бог установил высокий стандарт нашего поведения, так как Он Сам свят и праведен, однако Он же даровал и Спасителя, чтобы восполнить наши грехи и падения, так как Он Бог любящий и милосердный¹⁹⁰⁶. Господь признал нас Своими детьми и требует, чтобы мы «действовали справедливо, любили дела милосердия» и смиренномудренно ходили пред Богом, однако Он сострадателен, милостив и преисполнен любви, поскольку «знает состав наш, помнит, что мы — персть», покуда мы остаемся в этом мире¹⁹⁰⁷.

Несомненно, Божьи стандарты высоки. И все же, ожидать от людей меньшего совершенства значило бы понизить Божьи стандарты и сделать их недостойными Бога. Вместе с тем, в дополнение к Своей святости, совершенству и величию, Бог выражает и божественные признаки любви, милосердия и сострадания. Бог смотрит на жизнь без иллюзий. Зная, что мы слабы, Он не оставляет нас без помощи. Из великой любви Он послал Своего Сына, чтобы оплатить наши грехи; и Святого Духа, чтобы, обитая в нас, Он вел, укреплял и учил нас¹⁹⁰⁸. Иногда нам может казаться, что Бог пребывает где-то вдалеке от нас, однако Он ближе к нам и более привязан, чем брат¹⁹⁰⁹.

Цель христианской жизни — возрастая в духе, уподобляясь Христу в поклонении, характере и служении. Согласно Ветхому Завету, *поклонение* включало совершение обряда жертвоприношения в искупление греха. Ныне, когда Христос величайшим и любящим самопожертвованием «однажды пострадал за грехи наши, праведник за неправедных»¹⁹¹⁰, чтобы привести нас к Богу, мы обязаны представлять свои тела «в жертву живую, святую,

1901 Walter Trobisch, *The Complete Works of Walter Trobisch* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 1987), 696.

1902 1 Пет. 1:14–16; 2:21.

1903 Еф. 6:10–17.

1904 Рим. 12:1.

1905 Рим. 13:14; 1 Пет. 2:11; 1 Ин. 1:8–2:2.

1906 Еф. 2:4–9.

1907 Рим. 8:15–17; Мих. 6:8; Пс. 102:8,14.

1908 Ин. 14:16,17; Лк. 12:12; 1 Фес. 4:8; 1 Пет. 5:10.

1909 Мф. 28:20; Прит. 18:24.

1910 1 Пет. 3:18.

благоугодную Богу». Это непрестанное приношение своего «я» в жертву Богу, наряду с жертвой хвалы — плодом уст, прославляющих Его, и преданным послушанием, — и составляет то, что должно стать нашим поклонением¹⁹¹¹.

Однако в понятие «поклонение» входит также непрестанное преобразование *характера*. Мы не должны соответствовать мирским стандартам. Вместо этого мы должны преобразоваться умственно и в наших поступках. Мы должны свергнуть с себя всякий грех, быть святыми, поскольку Он свят, уподобляться Христу, брать пример с Него и дать Святому Духу возможность формировать в нас личность, для которой характерны такие качества, как любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость и воздержание¹⁹¹².

Христианин, однако, не должен быть сосредоточен лишь на Боге и на себе. Он должен помимо того *служить* ближним. Мы угождаем Богу, когда «не забываем также благотворения и общительности»¹⁹¹³. В действительности библейская точка зрения на успех коренным образом отличается от той, что исповедует мир, в котором нам выпало жить. «А кто хочет между вами быть большим, — говорит Иисус, — да будет вам слугою». Нам вменяется не бороться друг с другом по зависти и сварливости; более того, мы обязаны творить добро, смиряться и верить, что в назначенное время Бог вознесет нас к тому, что провозглашается необходимым для нас¹⁹¹⁴.

Поклоняться, подобно Христу, иметь характер, подобный Христу, и служить, подобно Христу, — таковы цели христианской жизни. В определенном смысле мы стремимся достичь этих целей, подобно бегуну, напрягающему все силы, чтобы достичь финишной черты. В другом отношении, мы возрастаем не усилием, а полностью предаваясь власти и водительству Бога. Уподобление Христу «является плодом Духа, поскольку Он работает в нас, и результатом наших личных усилий. Мы полностью зависимы от Его работы в нас и полностью ответственны за формирование своего характера. Это кажется очевидным противоречием для человеческого образа мышления по типу „или–или“, однако именно эта истина повторяется много раз в Священном Писании»¹⁹¹⁵.

За многие века были написаны, возможно, тысячи и тысячи книг, посвященных христианскому возрастанию, духовной зрелости и духовным борениям верующих. То, что в религиозных затруднениях необходимы и водительство, и помощь, нет ничего нового. Еще со времени Христа (и до Него) верующие пытались преодолеть духовную летаргию, периоды застоя и нуждались в помощи, чтобы идти дальше за Богом. Можно доказать, что вся Библия учит нас о Боге, атрибутах и Его власти сделать из всякого верующего «сосуд в чести, освященный и благопотребный Владыке, годный на всякое доброе дело»¹⁹¹⁶.

Происхождение, последствия, душепопечение и предупреждение духовных проблем — все это обсуждается в Библии. Нет ничего иного, что имело бы столь великое библейское основание и одновременно было бы столь слабо освещено психологией, нежели вопросы духовного роста и разрешения духовных проблем. Христианский душепопечитель лучшего всего подготовлен в деле помощи людям с подобными проблемами, поскольку только верующий имеет ум Христов, который дает нам возможность понять (и ближним передать) то, что приходит от Духа Божьего¹⁹¹⁷.

1911 Рим. 12:1; Евр. 13:15; Ин. 14:15,21,23.

1912 Рим. 12:2; Евр. 12:1; 1 Пет. 1:14–16; 2:21,22; Гал. 5:22,23.

1913 Евр. 13:16.

1914 Мф. 20:26,27; Иак. 3:13,14; 1 Пет. 5:6.

1915 Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: NavPress, 1983), 257.

1916 2 Тим. 2:21.

1917 1 Кор. 2:14–16.

Происхождение духовных проблем

Религия все еще популярна в Америке. В других странах существует своя статистика, однако что касается американцев, то 40 процентов из них присутствуют на религиозных богослужениях хотя бы раз в неделю, 60 процентов считаются членами церквей или синагог и 95 процентов утверждают, что верят в Бога¹⁹¹⁸. Внешне мы представляемся религиозными людьми, но, как заметил Чарлз Колсон, «в глубине души наши религиозные верования никак не влияют на то, как мы живем. Мы одержимы собой; мы живем, растим детей, действуем и умираем, словно Бога нет»¹⁹¹⁹. В одном получившем широкое признание академическом исследовании американского образа жизни сделан вывод, что большинство людей высказываются о религии положительно, и все же по жизни их ведет не Бог, а «мечта о личном успехе» и «сильные душевные переживания»¹⁹²⁰. Бога терпят, но лишь когда Он достаточно слаб, чтобы казаться какой-либо угрозой или вызовом стремлению человека к добропорядочной жизни и добрым чувствам.

В подобном окружении имеется множество глубоко религиозных людей, которые искренне желают служить Богу и возрастая в духе, однако им приходится бороться с духовной летаргией и отчаянием. Эти люди знают, что христиане способны вести целеустремленный, активный образ жизни и в условиях культуры, которая представляется одухотворенной лишь на первый взгляд. Они тоскуют по такой жизни, хотя многие из них не знают в точности, что за этим стоит, а большинство и понятия не имеют о том, как достичь этого¹⁹²¹. Чтобы действительно помочь им, мы обязаны понять некоторые из возможных причин духовных проблем.

1. Где мы находимся. Духовные проблемы у некоторых людей тесно связаны с духовным измерением, в котором они находятся. Они бывают на богослужениях и творят добрые дела, но вместе с тем их нет в Царстве Божьем. Христианское вероучение по сути касается внутренней природы, а не внешнего поведения. Кто мы *по сути*, а не что мы *делаем* — вот что заботит Бога. Об этом в Библии говорится не раз, но яснее всего — во второй главе Послания к Ефесянам.

До обращения к Христу мы были «мертвы», поработаны сатаной и отделены от Бога, независимо от наших дел. Спасает нас именно Бог, и только Он делает нас Своими детьми. Это спасение приходит не по достоинству наших усилий, но потому что Бог дарует нам спасение, если мы полностью смиряемся пред Ним. «Ибо благодатию вы спасены чрез веру, и сие не от вас, Божий дар»¹⁹²². Когда мы принимаем дар спасения свыше, Бог начинает трудиться в наших сердцах, преображая нас в таких, какими хочет видеть. Поскольку Он сотворил и познал нас до конца, Его замысел в отношении нашей жизни является наилучшим.

Одни люди ведут душевную борьбу, поскольку не верят в Бога; они не желают принимать дар спасения свыше и тщетно пытаются заработать милость Божью собственными делами. Другие отдают свою жизнь Христу, однако не возрастают в духе, поскольку духовные проблемы по сути дела заботят их мало. Эти люди могут считаться давними христианами и при этом оставаться младенцами во Христе; они мало отличаются от неверующих, не превосходя их в духовной зрелости¹⁹²³. Третьи намеренно не желают

1918 Theodore Caplow et al., *All Faithful People: Change and Continuity in Middle-towns Religion* (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1983).

1919 Charles Colson, *Kingdoms in Conflict* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987), 214.

1920 Robert N. Bellah et al., *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life* (New York: Harper & Row, 1985), 281.

1921 Lawrence O. Richards, *A Practical Theology of Spirituality* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).

1922 Еф. 2:8,9.

1923 1 Кор. 3:1–3.

общаться с Христом и сознательно пренебрегают религиозным учением или отрекаются от него. Они знают свою вину за совершенные проступки (и многие со временем еще обратятся к своим духовным корням), однако в настоящее время все, пребывающие вдалеке от Христа, духовно мертвы. Итак, можно сделать вывод, что духовные проблемы тесно связаны с той позицией, которую мы занимаем в отношении Иисуса Христа.

2. Что творим. Вы когда-нибудь задумывались над тем, что более всего заботило Иисуса во время Его земного служения? Не насилие, расизм, аборт, политическая коррупция, злоупотребление денежными фондами церкви и не все остальные проблемы, которые тревожат нас сегодня. Иисус сильнее всего осуждал грех и боролся с тем, что, по всей видимости, возмущало Его больше всего: фарисейство, набожное следование не духу, а букве закона, легализм. И грех, и фарисейство могут порождать духовные проблемы.

1) Грех. На протяжении всей истории Церкви христиане боролись с тремя основными проблемами, которые, по всей видимости, больше, чем любые другие, могут мешать возрастать в духе: жадность и злоупотребление деньгами, вожделение и злоупотребление половым общением, а также гордость и злоупотребление властью. Периоды духовного пробуждения в истории Церкви и древние монашеские обеты бедности, целомудрия и послушания — все это являлось прямой реакцией на злоупотребление деньгами, сексом и властью¹⁹²⁴.

Однако как бы ни были важны эти проблемы, библейское определение греха включает в себя нечто большее. Грехом называется любое действие или отношение, противное или не соответствующее воле Божьей. Мы грешим тем, что думаем; тем, что делаем или не делаем; и тем, что представляем собой по сути. Грех — это мощная, универсальная и пагубная сила, которая может овладевать нами и поработать, особенно в том случае, если мы не можем покаяться или признать свои прегрешения. Грех — основная причина духовных проблем, духовного застоя и летаргии¹⁹²⁵.

2) Фарисейство. Во времена земного служения Иисуса Христа фарисеями называли тех, кто полагал, что духовная зрелость появляется в результате соблюдения определенных предписаний. Подобные представления были широко распространенным явлением в религиозных кругах на протяжении столетий, и сегодня их придерживаются многие фундаменталисты, евангельские христиане, католики, протестанты, либералы и другие. Согласно их убеждению, нередко характерному для людей, имеющих искреннее желание угождать Богу и достойно свидетельствовать, существуют некие правила и уставы, которые определяют, что добрый христианин не должен делать (употреблять спиртные напитки, посещать театр, смотреть фильмы категории R¹⁹²⁶, носить особое платье или ходить по магазинам в воскресные дни) и что добрый христианин должен делать (ежедневно читать Библию, еженедельно свидетельствовать кому-нибудь или посещать указанное число религиозных служений). Псалмопевец, пророки, Иисус, и Павел — все осуждали подобные законнические установки (см.: Пс. 49:8–15; Ис. 1:11–17; Ос. 6:6; Мф. 23:23,24; Кол. 2:23; Гал. 3:2; 5:1). Все эти правила и уставы, бывает, ведут к греховной гордыне и противоречат самой сути библейского послания. Главной библейской темой, основой христианства является искупление, очищение от греха, избавление человеческого рода от власти сатаны и утверждение, что мы спасаемся только верой и ничем больше¹⁹²⁷.

Что скажем относительно духовного роста? Происходит ли возрастание в духе от исполнения неких правил и уставов? То, что Иисус осуждал фарисеев, ясно указывает на

1924 К такому выводу приходит в своей прекрасной книге Р. Фостер; см.: Richard Foster, *Money, Sex and Power: The Challenge of the Disciplined Life* (New York: Harper & Row, 1985).

1925 Рим. 6:12,16; Пс. 31:3,4.

1926 Фильмы, на которые дети до 16–17 лет допускаются только в сопровождении взрослых.

1927 Еф. 2:8,9.

единственно возможный ответ — «Ни в коем случае, нет!» Истинная одухотворенность появляется тогда, когда мы смиренномудренно ходим пред Богом с подобающим благодарением и хвалой, твердой решимостью повиноваться Богу, осознавать свою склонность к греху и необходимость признавать свою нужду в Его неизменной благодати и милосердии. Отсюда не следует делать вывода, что мы занимаем выжидательную, пассивную позицию в отношении собственной духовной жизни. Христианин должен быть бдительным, чтобы видеть сатанинские происки, поэтому духовный рост тесно связан с молитвой, изучением Библии, общением с другими верующими, а также искренним желанием избегать греха.

Однако подобные действия и даже само желание святой жизни производит в нас Бог¹⁹²⁸, так что всякое наше действие и желание никак не связаны с нашим намерением исполнять некие искусственно установленные правила и уставы. Священное Писание осуждает и фарисейство (следование букве закона), и гностицизм (убеждение в том, что одухотворенность обретается превосходством в познании), и аскетизм (сознательный отказ от удовольствий, переживаний и всего земного)¹⁹²⁹.

3. О чем думаем. Большая часть человеческих проблем, по всей видимости, начинается с помыслов¹⁹³⁰. Именно помыслы приводят нас к самонадеянности, гордыне, душевной скорби и нехристианским ценностям, каждая из которых способна порождать или усугублять духовные проблемы.

1) Самонадеянность. Обычно в условиях нашей цивилизации превозносят человека, достигшего всего собственными усилиями, а неистребимый индивидуализм вызывает у всех восхищение. Даже в церкви мы воздаем хвалу и славу настойчивости и защищаем мышление, которое уделяет мало (или вообще никакого) внимания воле и силе Божьей. Но разве не является самонадеянность признаком «теплохладного», равнодушного, лаодикийского христианства? Верующего, который хвалится: «Я богат, разбогател и ни в чем не имею нужды», — Священное Писание призывает раскаяться и замечает, что человек, проявляющий подобную самонадеянность, в действительности духовно жалок, нищ, слеп, наг и «теплохладен»¹⁹³¹. Самонадеянность есть абсолютная антитеза духовной зрелости.

2) Гордыня. Самонадеянность и гордость всегда идут рядом. Гордость состоит в уповании на собственные силы и возможности, а также склонности довольствоваться созерцанием собственного положения, способностей и достижений, особенно в сравнении с другими, которые, по всей видимости, обладают всем этим в меньшей степени. Гордость значительно легче увидеть, чем определить; ее легко обнаружить в других и трудно — в самом себе. Гордость занимается сама собой, бывает самодовольна и, в конечном счете, ведет к саморазрушению¹⁹³².

3) Душевная скорбь. Согласно автору Послания к Евреям, душевная скорбь, или «горький корень», может, произрастая, причинять вред и осквернять многих; под этим, очевидно, имеется в виду безнравственное и безбожное поведение¹⁹³³. Душевная скорбь является мощным и неприметным источником духовных проблем¹⁹³⁴.

4) Извращенные ценности. Что в действительности является самым важным в жизни? Ответ на этот вопрос часто можно найти в том, на что люди тратят свои деньги, время (включая досуг) и умственные силы, особенно в своих заблуждениях. Нередко люди ценят

1928 Флп. 2:12,13.

1929 Кол. 2:8; 16–23.

1930 Подробно этот вывод обсуждается в другой моей книге; см.: Gary R. Collins, *Your Magnificent Mind: The Fascinating Ways It Works For You* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988).

1931 Отк. 3:16–19.

1932 Прит. 16:18.

1933 Евр. 12:15,16.

1934 Об этом говорится далее в гл. 37.

деньги, греховные наслаждения, достижения в своих предприятиях, славе и другие дела, которые важны в обществе, но потенциально губительны для христианского возрастания в духе¹⁹³⁵. Ценности подобного типа лукавы. Они увлекают нас в сторону от Бога и порождают ложное ощущение безопасности¹⁹³⁶.

В отличие от самонадеянности, гордыни, душевной скорби и извращенных ценностей, духовно зрелый человек преобразуется обновлением своего ума для познания «воли Божией, благой, угодной и совершенной»¹⁹³⁷.

4. В чем нуждаемся. Плохое питание, загрязненный воздух, отсутствие отдыха и неудовлетворенность других физиологических потребностей — все это приводит к патологии и деградации организма. Точно так же и духовные проблемы порождаются недостатком или отсутствием тех основных компонентов, которые необходимы для христианского здоровья и роста.

1) Непонимание. Наверное, можно прийти в отчаяние, узнав, сколько духовной боли и брожения бывает у людей, несведущих в Библии и непонимающих Священного Писания. Рассмотрим, например, несоответствующие библейскому учению мысли о том, что мы спасаемся добрыми делами; что возрастание христиан в духе полностью зависит от них самих; что наши сомнения и половые влечения возбуждают гнев Божий; что любовь Божья зависит от наших поступков; что Бог отказывается прощать греховные дела и непослушание; что денежные затруднения и семейные проблемы нам устраивает Бог, чтобы наказать нас; и что Бог в действительности не ведает о наших нуждах и заботах и не заботится о нас. Эти и масса подобных неверных представлений способны привести к беспокойству, неуверенности, духовным сомнениям и духовной летаргии.

2) Недостаток духовной пищи. Подобно тому, как дитя не может возрасти без достаточного питания, так и христианский характер не может сложиться без непрестанных молитв и чтения Библии, Слова Божьего¹⁹³⁸. Духовные проблемы возникают у некоторых людей потому, что они не уделяют много внимания приему духовной пищи. Другие «отдают» так много, что быстро истощаются и приходят в отчаяние. Духовный закон, писал Уолтер Тробиш, гласит, что «тот, кто раздает много, должен и принимать много... Если беспрерывно раздавать, не принимая, можно пересохнуть, исчерпать себя»¹⁹³⁹.

3) Неумение отдавать. Люди, поглощающие слишком много пищи, полнеют и со временем испытывают стеснение. Подобное состояние может развиваться и в духовной жизни. «Переедание» проповедями, библейскими курсами, чтением на каждый день, передачами христианского радио и еженедельным уединением может вести к духовному «ожирению». Христиане не должны, подобно губке, впитывать все и хранить в себе. Вместо этого мы должны быть сосудами Божьими для наставления в праведности и благословения ближних. Существо христианской любви состоит в подавании и свидетельстве, так что мы не должны «тучнеть».

4) Отсутствие баланса. Во время Своего трехлетнего служения Иисус вел уравновешенную жизнь. Он служил, взаимодействовал с людьми, проводил время в молитве и поклонении и отдыхал с друзьями. Он целеустремленно и повседневно искал помощи Божьей и заботился о Себе в духовном, физическом, умственном и социальном смысле.

Многие наши современники испытывают недостаток подобной уравновешенности. Они изнуряют себя рваным ритмом, не стремятся к надлежащему отдыху и физическим упражнениям, не соблюдают сбалансированной диеты и так заняты (даже в то время, когда трудятся для Бога), что их активности, созидательной силе и духовной жизнеспособности наносится урон. Сбалансированный образ жизни требует планирования, дисциплины и

1935 1 Тим. 6:10; Евр. 13:5; Иак. 4:3, 13; Мф. 20:25–28.

1936 1 Тим. 6:10–21.

1937 Рим. 12:1,2.

1938 Ин. 8:31; 2 Тим. 3:15–17; Евр. 4:12.

1939 Trobisch, *Complete Works*, 697.

понимания, что нет человека в теле Христовом настолько важного, чтобы он был незаменимым¹⁹⁴⁰.

5) Недостаточная преданность. Чтобы стать учеником, как учил Иисус, необходимо взять крест и последовать за Ним. Подлинному возрастанию христианина в духе предшествует такая преданность Иисусу Христу, которая позволяет Ему быть Господином и начальником жизни. Любое уклонение от этого нарушает процесс духовного созревания и вносит свой вклад в формирование унылого, серого, безжизненного христианства.

На протяжении двадцати пяти лет один христианский руководитель наблюдал, как сотни христиан справлялись с жизненными трудностями. «Одни в духовном отношении процветали, другие претыкались, путались, совершали ошибки. Одни передавали окружению духовные импульсы, другие не добивались ничего. Одни возрастали во Христе, другие истощались духовно и постепенно увядали. Одни радовались и предлагали помощь, другие жаловались и ворчали. Одни усиливались и смягчались, другие мельчали и ожесточались». В чем здесь главное отличие? В преданности! «Обычные люди, преданные Господу Иисусу Христу, оказывают необычное воздействие на свое окружение. Образование, таланты и способности не имеют значения. Значение имеет преданность»¹⁹⁴¹.

6) Недостаток простоты. Каждому известно, что жизнь сложна. Мы живем в мире стрессов, требований и деловой активности. Современную цивилизацию не оставляет в покое страсть к наживе, что усугубляет положение. Некоторые духовные руководители даже проповедуют, мол, Бог желает, чтобы мы были богаты, и в своих проповедях они заявляют, что одухотворенность и материальное благословение идут вместе. Все это не соответствует библейскому посланию. Библия последовательно выступает против жадности и алчности¹⁹⁴². Внимание здесь обращается на заботу о нищих и осознание, что не следует заботиться о земном и накапливать вещи. Согласно Ричарду Фостеру, Ветхий Завет «почти без исключений» обещовал материальное благословение скорее для общества в целом, чем для отдельных лиц. «Представить себе, что можно отрезать часть от общего пирога и отойти в сторону, чтобы насладиться им в одиночку, было просто невыносимо»¹⁹⁴³.

Души, подвластные алчности, стремятся к земному, испытывая непреодолимое желание иметь все больше и больше, и не возрастают в духовном смысле. «А желающие обогащаться впадают в искушение... Корень всех зол есть сребролюбие, некоторые уклонились от веры и сами себя подвергли многим скорбям»¹⁹⁴⁴.

7) Недостаток силы Святого Духа. Святой Дух обитает в теле всякого верующего¹⁹⁴⁵, но некоторые, бывает, угашают Духа и отталкивают. Когда это случается, они непременно впадают в духовную летаргию. Напротив, когда управляет Святой Дух, жизненные силы прибывают, укрепляется духовное понимание, единство духа с ближними, утверждаются любовь, радость, мир, кротость, воздержание и другие плоды Духа¹⁹⁴⁶, всякий из которых предназначен, чтобы воздавать славу Христу.

8) Ослабление жизни в Теле. Всякий подлинный христианин представляет собой часть сообщества, иначе говоря, он составляет часть Тела, состоящего из других верующих;

1940 В книге, исполненной проникательных открытий и практических советов, один автор приводит свидетельства в пользу того, что равновесие и избавление от нашего ужасного образа жизни начинается во «внутреннем человеке, то есть в той вселенной, которая заключается в каждом из нас»; см.: Gordon MacDonald, *Ordering Your Private World* (Nashville: Oliver-Nelson, 1984).

1941 Jerry White, *The Power of Commitment* (Colorado Springs: NavPress, 1985), 9; см. также: Ted W. Engstrom, *A Time for Commitment* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).

1942 См., напр.: Лк. 12:15; Еф. 5:3; Кол. 3:5; Исх. 20:17.

1943 Richard J. Foster, *Freedom of Simplicity* (New York: Harper & Row, 1981), 20.

1944 1 Тим. 6:9,10.

1945 1 Кор. 6:19.

1946 1 Фес. 1:6; Еф. 1:6; 3:16; 4:3; Гал. 5:22,23; Кол. 1:29; 1 Ин. 2:20,27.

каждый член Тела важен и одарен, каждый возлюблен Христом и каждый стремится узнать друг друга, любить, молиться друг за друга, помогать, ободрять, призывать, учить и служить друг другу. Когда христиане пытаются возрастая в духе сами по себе, господствовать в единоличных империях или подниматься по лестнице христианского статуса, они останавливаются волей Божьей. Он помещает каждого из нас в это Тело и желает, чтобы мы возрастали в нем, не оставляя подлинного общения¹⁹⁴⁷ с другими братьями и сестрами¹⁹⁴⁸.

5. Что переживаем. В учебниках по психологическому консультированию редко упоминают о страданиях, а когда упоминают, то внимание акцентируют на том, как ослабить или избежать подобных переживаний. Любое упоминание о пользе, которую, бывает, несут страдания, пытаются отклонить, считая это результатом искаженного мышления. Христиане, напротив, нередко полагают, что именно страдания стимулируют личностный и духовный рост; несмотря на это, следует усердно трудиться, чтобы снять боль и другие формы человеческого страдания.

На протяжении столетий христианские авторы пытались осмыслить роль и тайну страдания. Некоторое заявляют, что всякий человек, имеющий достаточно веры, будет избавлен от испытаний, которые ожидают остальную часть человечества. Эта привлекательная, на первый взгляд, идея не имеет никакого библейского основания. Испытание производит терпение, укрепляет и способствует духовному росту. В основе страданий лежат условия человеческого существования. Таковы были испытания в жизни Иисуса и, несмотря на боль, которую приносят страдания, написано, что надлежит принимать их с великой радостью и видеть в них повод для хвалы и славы Господу¹⁹⁴⁹. «Для христианина страдание не есть зло. Страдание для него — это исполненное боли добро, и нам следует научиться благодарить Бога за страдания и то благо, которое, как мы верим, они принесут»¹⁹⁵⁰. Без страданий не может быть никакого духовного роста. Жалобы на страдания дискредитируют один из основных Божьих методов формирования христианского характера¹⁹⁵¹.

6. С чем боремся. Осознаем мы то в действительности или нет, но христианин находится в постоянной борьбе. Иисус был искушаем, когда приступал к Своему земному служению и также, быть может, в последующем. Герои веры, о которых упоминает Библия, и другие боролись против сил зла, и эта борьба продолжается доньше. В этой перманентной мировой войне занять нейтральную позицию невозможно. Мы или боремся с сатаной, или встаем на его сторону — пусть не всегда в делах, но в помыслах, несомненно.

Иногда это сражение происходит в умственной сфере, где на повестку дня поднимаются вопросы хаоса, сомнений, мирских помыслов и откровенная ересь. Время от времени это сражение происходит в телесной сфере, где мы вынуждены бороться с болезнью и ранами. Нередко столкновение происходит в эмоциональной сфере, где царят душевное уныние, гнев, тревога, вина и другие внутренние конфликты. Иногда это сражение представляется умеренным, хотя в другие времена атаки противника усиливаются, особенно когда мы утомлены, болеем, эмоционально или интеллектуально истощены, только что вернулись из духовного уединения или нежились (безумствуя) в лучах славы.

В последние годы многие христиане указывают на то обстоятельство, что духовные баталии бывают нередко связаны с лукавым и губительным бесовским воздействием. Иисусу во время земного служения нередко приходилось сталкиваться с деятельностью бесов,

1947 Это положение подробно освещено: Jerry Bridges, *True Fellowship* (Colorado Springs: NavPress, 1985).

1948 Рим. 12; 1 Кор. 12; Еф. 4; Евр. 10:24,25.

1949 Иак. 1:2–5; 2 Кор. 12:8–10; 1 Пет. 3:14; 3:17 — 4:6; 4:12–16.

1950 Richards, *A Practical Theology*, 182.

1951 Самые последние данные с обсуждением темы страданий см.: Ron Lee Davis, *Gold in the Making* (Nashville: Thomas Nelson, 1983); and Billy Graham, *Till Armageddon: A Perspective on Suffering* (Waco, Tex.: Word, 1981).

порождавших у людей симптомы, подобные психотическим проявлениям, и сильное горе у отдельных лиц и их семьи. В Деяниях святых Апостолов и новозаветных посланиях мы находим меньше указаний на деятельность бесовских сил, а вот в эпоху Средневековья понятия «одержимость бесами» и «экзорцизм» (изгнание нечистой силы) лежали в основе методов лечения аномального или необычного поведения. В текущем столетии воздействие демонических сил стали игнорировать или отвергать как пережиток прошлого и суеверие, несмотря на деятельность (иногда сенсационную) некоторых проповедников и экзорцистов.

В последнее время интерес к действию бесовской силы, похоже, нарастает. В одной из предыдущих глав¹⁹⁵² мы отмечали, что Клайв С. Льюис, с присущей ему мудростью и проницательностью, начал свою повесть «Письма Баламута» со следующего отрезвляющего наблюдения: «Имеется пара равных и полярных заблуждений, в которые склонен впадать наш народ, когда речь заходит о бесах. Одно из таковых — сомневаться в их существовании; другое — верить и испытывать к ним чрезмерный и нездоровый интерес. Что касается самих бесов, то они одинаково рады и тому, и другому заблуждению»¹⁹⁵³. И донныне все еще встречаются люди, которые не верят в бесов, однако увеличивается число людей, выражающих чрезмерный и нездоровый интерес к демоническим силам, в том числе и среди христиан. Вследствие этого многие верующие сбиваются с толку, смущаются, отвлекаясь при этом от компетентного душепопечения¹⁹⁵⁴.

Однако предел власти и влиянию сатанинских сил положен. Библия учит нас готовиться к духовному сражению, предостерегает нас от сатанинских уловок, ручается, что Святой Дух в нас больше сатанинских сил, и объявляет, что сатана, в свое время, будет изгнан навеки¹⁹⁵⁵. Тем временем борьба продолжается, и некоторые люди гибнут в духовном отношении, поскольку не готовятся к подобным сражениям и не ожидают нападок противника.

7. Что обязаны принять. Установив происхождение духовных и других проблем, мы нередко угадываем определенное направление в процессе душепопечения. Однако человеку не всегда удастся понять Божьи пути. Иногда нам следует встать возле Иова, покивать головами, поражаясь тому, что с ним произошло, и предать себя вседержавному Господу, ибо мысли Его — не наши мысли, и наши пути — не Его пути¹⁹⁵⁶. Не всегда легко принять то, что Бог допускает, но впоследствии все это оборачивается для нас благом, становится наиболее верным и единственным решением наших проблем.

Последствия духовных проблем

Иногда трудно отделить причины от следствий. Духовные вопросы, о которых мы говорили выше, могут приводить к усугублению духовных проблем. Гордость нередко ведет к еще большей гордыне. Грех возбуждает еще больший грех. Фарисейство порождает еще большее фарисейство. Самонадеянность, извращенные ценности, недоразумения, самолюбие, религиозные заблуждения и мирские помыслы, подобно ползучему растению, все больше оплетают и все больше удушают то, что еще сохранилось от духовного существа, стремящегося остаться в живых. Каким образом на самом деле они касаются нас?

1. Духовные влияния. Если духовные проблемы не решаются, то они приводят к греховному поведению, чреватому в дальнейшем унижением и нечестием, потерей

1952 См. главу 5.

1953 C. S. Lewis, *The Screwtape Letters* (London: Collins-Fontana, 1942), 9.

1954 Два наиболее интересных взгляда относительно данной проблемы (с одной стороны, психиатра, с другой — пастора-психолога) см.: M. Scott Peck, *People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil* (New York: Simon and Schuster, 1983); Marguerite Shuster, *Power, Pathology, Paradox: The Dynamics of Evil and Good* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).

1955 Еф. 6:11–20; 1 Пет. 5:8,9; 2 Кор. 11:14; Иак. 4:7; 1 Ин. 4:3,4; Отк. 12:9; 20:3,10.

1956 Ис. 55:8.

религиозного пыла, духовной опустошенностью, невосприимчивостью к голосу и руководству Святого Духа, лицемерием и фальшью, скукой наряду с религиозностью и все большей уверенностью в собственных силах. Плоды Духа — любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, верность, кротость и воздержание — появляются все реже и все меньше они заметны другим.

Это может проявиться не сразу. Многие духовно истощенные и погибающие люди — неплохие лицедеи, особенно в том случае, если они хорошо усвоили язык, принятый в их церкви. Даже Моисей, лицо которого однажды засияло, поскольку отражало славу Божию, полагал покрывало на свое лицо, чтобы израильтяне не заметили угасания этой славы¹⁹⁵⁷. Многие занимаются чем-то подобным и в наши дни. Они пытаются скрыть угасающую одухотворенность за покрывалом из клише или набожных (и лицемерных) деяний; подобные уловки окружающим бывают незаметны. Подлинные перемены случаются лишь с теми, кто обращается к Господу с просьбой, чтобы Он удалил это покрывало и чтобы они все больше уподоблялись Христу¹⁹⁵⁸.

2. Телесные влияния. Известно, что психологическая напряженность и внутренние конфликты способны оказывать физическое воздействие, однако может ли болезнь (и даже смерть) возникнуть из-за духовных проблем?¹⁹⁵⁹ Не всякая болезнь возникает у человека вследствие личного греха¹⁹⁶⁰, однако иногда грех и в самом деле производит болезнь.

3. Душевные последствия. Чувство вины, самоосуждение, уныние, гнев, страхи, защитные тенденции, ощущение незащитности, а также недостойные ценности — все это реакции, возникающие вследствие духовной летаргии или угасания духовной жизни.

4. Общественные последствия. Христианское братство и общение прекрасны, но как часто встречаются между христианами зависть и споры! Описывая духовный инфантилизм, апостол Павел затронул две проблемы особого значения: зависть и споры. Если есть духовный рост, тогда барьеры между людьми сокрушаются¹⁹⁶¹; если есть духовный застой, тогда недобрая критика, цинизм и межличностная напряженность (зависть и споры) становятся первым и наиболее четким указанием на усугубление духовных проблем.

5. Влияние на благовестие. Однажды Павел писал из римской темницы о людях, проповедующих Христа из честолюбия, стараясь увеличить тяжесть его искушений¹⁹⁶². Аналогичная ситуация существует и в наши дни. Некоторые люди настолько увлекаются воспитанием учеников и обращением ближних согласно собственным представлениям, что о Личности Христа забывают, несмотря на то что имя Его при этом упоминают часто. Истинный ученик направляет людей к Христу и стремится участвовать в созидании Тела из верующих, помышляющих о Христе, и ни о чем ином¹⁹⁶³. Если слава некоторых вождей (даже христианских, не имеет значения) затмевает Христа, то там наверняка найдется эгоизм, извращенные ценности и духовная летаргия вождей и/или их последователей¹⁹⁶⁴.

1957 2 Кор. 3:7,13; сноска в NIV гласит: «...чтобы сыны Израилевы не взирали на угасание славы».

1958 2 Кор. 3:16–18.

1959 1 Ин. 5:16,17.

1960 Болезни ветхозаветного Иова и новозаветного Лазаря не были, по всей видимости, следствием личного греха; см.: Иов. 2:3 и Ин. 11:4; а также: Ин. 9:1–5.

1961 1 Кор. 3:3; Еф. 2:14.

1962 Флп. 1:15–17.

1963 1 Кор. 3:4–23.

1964 После закрытия одной известной телепрограммы, один из ее директоров писал: «Телевизионная камера способна изменить проповедника быстрее, чем что бы то ни было еще... Она превращает добрых мужей во властителей дум». Когда этот известнейший телевизионный сериал был на высоте своей популярности, «не оставалось времени ни на молитву, ни на семью, поскольку трансляцию следовало продолжать. Мы были так увлечены

Душепопечение и духовные проблемы

Методические пособия и курс любого душепопечения в значительной степени обусловлены характером проблем подопечных. Например, душепопечение человека, поднимающего религиозные вопросы, по всей видимости, будет отличаться от душепопечения человека дерзкого и нераскаявшегося, вовлеченного в преднамеренный грех. Если подопечный искренне встревожен своей духовной летаргией, наш подход, несомненно, будет отличен оттого, что мы используем в случае с человеком ожесточенным и рассерженным на Бога. Вот почему, как при любом типе душепопечения, душепопечители обязаны слушать своих подопечных самым внимательным образом, проявлять к ним уважение и сочувствие, пытаюсь определить природу и причины их действительной проблемы. Ваше душепопечение, по всей видимости, будет состоять из следующих моментов.

1. Молитва. Прежде, в течение, а также после душепопечения вы должны искать водительства Бога. Духовное душепопечение (больше всякого иного) может вовлечь нас в столкновение с бесовскими силами. Вот в чем состоит одна из основных причин, почему христианским душепопечителям надлежит молиться, чтобы Господь наделил их особой силой, мудростью и водительством свыше. Иногда вам захочется помолиться со своим подопечным; молитесь, но всегда находите время для уединенной молитвы о каждом из своих подопечных.

Оказывает ли молитва какое-то психологическое воздействие на людей, которые обращаются к вам за помощью? Согласно утверждениям некоторых исследователей, такое предположение имеет под собой определенное основание. Например, молитва в сочетании с размышлением, похоже, обуславливает рост психологического благополучия и снижение уровня тревожности. Хотя исследователи сталкиваются с проблемами в измерении уровня одухотворенности, тем не менее имеются определенные эмпирические доказательства, что молитва повышает этот уровень и вносит свою лепту в эффективность психотерапии¹⁹⁶⁵.

2. Моделирование ¹⁹⁶⁶. Люди подражают другим людям и следуют за ними. На этом эмпирическом факте строится теория обучения социальным нормам и закон, нашедший отражение в Новом Завете¹⁹⁶⁷. Иисус был примером для подражания Своим ученикам. Павел призывал верующих: «Будьте подражателями мне, как я Христу». Петр убеждал руководителей церкви не господствовать над наследием Божьим, а подавать пример¹⁹⁶⁸. Хотим мы того или не хотим, но христиане, включая христианских душепопечителей, являются образцами христианского образа жизни. От душепопечителя, который не стремится подражать Христу или возрастать в христианском духе, не приходится ждать эффективности в сфере духовного душепопечения. Душепопечитель, желающий быть мудрым и оказывать действенную помощь людям, у которых есть духовные проблемы, обязан признать, что именно он и является образцом (моделью), которому станут следовать его подопечные (а иногда действовать и вопреки этому).

3. Увещевание. Это слово, встречающееся в Библии, *не* означает проповедования кому-либо, употребления язвительных, резких слов или требования послушания. Увещевание

работой на Бога, что позабыли о Самом Боге»; см.: Richard Dortch, "I Made Mistakes", *Christianity Today* 32 (18 March 1988): 47.

1965 John R. Finney and H. Newton Malony, "An Empirical Study of Contemplative Prayer as an Adjunct to Psychotherapy", *Journal of Psychology and Theology* 13 (Winter 1985); 284–290; см. также: H. Norman Wright, *Self-Talk, Imagery, and Prayer in Counseling* (Waco, Tex.: Word, 1986).

1966 Методика коррекции поведения на основании примера наставника.

1967 A. Bandura, *Social Learning Theory* (Morrison, N.J.: General Learning Press, 1971); M. L. Marvin, "Social Modeling: A Psychological–Theological Perspective", *Journal of Psychology and Theology* 8 (1980): 211–221.

1968 Ин. 13:14,15; 1 Кор. 11:1; Флп. 3:17; 4:9; 1 Пет. 5:3.

означает употребление дарованной Богом способности укреплять духовно ослабевших, поддерживать колеблющихся в вере, успокаивать столкнувшихся с неблагоприятными обстоятельствами и ободрять неуверенных и беззащитных. Время от времени душепопечитель будет вынужден указывать на грех, мягко показывать подопечному его истинные помыслы и решения, убеждать своего подопечного измениться, а после принятых им решений вести его и поддерживать, пока новая позиция претворяется в жизнь и подвергается оценке.

4. Наставление. Начинающие душепопечители (а иногда и опытные) стараются давать своим подопечным советы. Иногда за этим стоит тревога самих душепопечителей, желающих найти немедленное решение, способное ослабить их собственный дискомфорт и в короткий срок избавить подопечного от страданий. Однако слишком часто подобная консультация ставит душепопечителей в «исключительное положение всезнайки. И очень скоро некоторые из них начнут находить удовольствие в таком положении, а затем появится ложное убеждение, что они могут решить все проблемы»¹⁹⁶⁹.

Подопечных редко учат решать свои проблемы на основании советов ближних. Процесс духовного возрастания и обновления — это очень медленный процесс попечения о душе. Нередко подопечному приходится проходить период поиска пути в трудных обстоятельствах и в духовной тьме под чутким руководством мудрого руководителя¹⁹⁷⁰.

Духовное душепопечение представляет собой форму чуткого, мирного руководства и тихого, спокойного наставления, и часто один на один. Это наставление может включать информирование, ответы на вопросы, обсуждение различных мнений, стимуляцию работы мысли, указание на ошибки, а также *иногда* — консультирование; причем советы, высказанные при этом, можно обсуждать вместе. Наставлять можно по самым различным проблемам, в том числе и таким:

1) Познание Бога и любовь к Нему. Смушение и духовные проблемы часто возникают у тех, кто познал и осмыслил один или два Божьих атрибута, но упустил или не понял остальных. Обращать внимание на гнев Божий и не видеть Его милосердия — значит ввергать себя в отчаяние и печаль. Подчеркивать Его милосердие и любовь, не обращая внимания на Его святость и правосудие, — значит внушать себе ложное ощущение защищенности и перестать беспокоиться о духовных проблемах и ответственности.

Бог хочет, чтобы мы познавали Его¹⁹⁷¹. Во-первых, это постоянная, вечная задача, которая будет стоять перед человеческим умом всегда. Это процесс, который начинается с того момента, когда человек слушает и слышит Слово Божье и старается понять его и применить в своей жизни при содействии и руководстве Святого Духа. Во-вторых, мы познаем Бога, когда размышляем о Его характере, открывающемся в Библии и природе, и благодарим Его за любовь и общение¹⁹⁷². В-третьих, мы познаем Бога, когда повинуемся Его заповедям¹⁹⁷³. Наконец, мы познаем Бога, когда являемся составной частью Его Тела и служим Церкви.

1969 Gerald Corey, Marianne Schneider Corey, and Patrick Callanan, *Issues and Ethics in the Helping Professions*, 3d ed. (Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole, 1988), 52.

1970 Дискуссию о душепопечении и психотерапии см.: David G. Benner, *Psychotherapy and the Spiritual Quest* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988).

1971 [Иер. 9:23,24](#); [Ос. 6:6](#); [Ин. 17:3](#).

1972 James I. Packer, *Knowing God* (Downers Grove, [111](#): InterVarsity, 1973), 29, 32.

1973 Послушание является главной темой популярной книги Чарльза Колсона. См.: Charles Colson, *Loving God* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1983). Некоторые опытные данные подтверждают мысль о том, что повиновение Богу обуславливает более высокий уровень эмоционального и когнитивного функционирования; см.: David S. Zern, "Positive Likes among Obedience, Pressure, Religiosity, and Measures of Cognitive Accomplishment: Evidence for the Secular Value of Being Religious", *Journal of Psychology and Theology* 15 (Spring 1987): 31–39.

В духовном консультировании перед душепопечителем стоит задача содействовать подопечным в познании и любви к Богу. Этого нельзя достичь, читая лекции или выступая с облегченной версией проповедей. Вместо этого подопечный должен увидеть Бога в образе жизни, речах, установках душепопечителя и его периодических ссылках на Священное Писание. Подобное наставление возлагает на душепопечителя значительную ответственность. Нельзя наставлять других в познании Бога, если мы сами не возрастаем в подобном познании и одухотворенности. Вот почему содействие подопечному в познании Бога требует пронизательности и духовной глубины, которые не почерпнешь из учебников по душепопечению и психотерапии.

2) Христианская любовь. Любовь, описанная в 13-й главе Первого послания к Коринфянам, любовь жертвенная, безусловная, подобная любви Христа, названа «несравненным и величайшим психотерапевтическим средством; ничего подобного профессиональная психиатрия сама по себе не может ни породить, ни собрать, ни выдать»¹⁹⁷⁴. Любовь — это атрибут Бога; именно любовь побудила Его послать на землю Своего Сына, чтобы мы лично познали Бога — творца вселенной¹⁹⁷⁵. Подопечные должны слышать о любви Божьей. Более того, им следует испытывать и видеть эту любовь, исходящую от Бога, в посвященном душепопечителе (и других христианах), а также в душах самих подопечных, которые чувствуют, что не пользуются любовью, не приняты ближними, смущены и духовно обнищали, чувствуют себя виновными.

3) Преступление и прощение. Библия ни в коем случае не покрывает греха, не отрицает его разрушительной силы. Бог ненавидит грех и в конечном счете наказывает нераскаявшихся грешников. Напротив, те, кто пребывает в Христе Иисусе, осуждению не подлежат. Сын Божий, Иисус Христос, пришел на землю, чтобы оплатить наши грехи. Вот почему, будучи грешными, мы можем надеяться на полное помилование. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды». Это может стать искупительным постижением. Бог не хочет наших жертв и не желает наказывать нас. Он ожидает от нас покаяния в преступлениях и желания (готовности) обратиться. Услышав покаяние в преступлениях, Он прощает нас и предаёт наши грехи полному забвению¹⁹⁷⁶.

Библия также учит признавать свои преступления друг перед другом. Однако для обретения прощения свыше этого мало. Бог прощает, только когда мы исповедуем свои преступления перед Ним. Тем не менее исповедь в грехах перед ближними может оказаться чрезвычайно полезным терапевтическим средством. Нередко она побуждает наших ближних простить нас, а иногда помогает и нам простить себя. Покаяния перед ближними можно добиться также с помощью исцеляющей силы молитвы¹⁹⁷⁷.

Душепопечитель должен говорить о библейском взгляде на преступление и прощение. Время от времени вам придется указывать своим подопечным на их преступления (грехи). При этом душепопечитель должен проявлять милость и не осуждать подопечного. Нельзя говорить о прощении и не проявлять его¹⁹⁷⁸.

4) Роль Святого Духа. Христианским душепопечителям трудно переоценить роль Святого Духа в душепопечении. Нередко именно Он дарует душепопечителям пронизательность и мудрость и помогает подготовиться и приобрести опыт, чтобы приносить наибольшую пользу. Согласно мнению одного христианского душепопечителя,

1974 Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion* (New York: Macmillan, 1950), 90.

1975 Ин. 3:16; 1Ин. 4:7–21.

1976 Рим. 6:23; Мф. 13:41,42; Рим. 8:1; 1 Кор. 15:3; 1 Ин. 1:8–10; Ис. 43:23–25; Иер. 31:34.

1977 Иак. 5:16.

1978 Мф. 6:14,15; 7:1–5.

Святой Дух «предлагает неисчислимые средства исцеления», когда ведет подопечных к исповеданию греха, учит их о прощении, ободряет и обитает в них¹⁹⁷⁹.

Библия призывает христиан «исполняться Духом» (Еф. 5:18). В этот процесс входят:

- Интроспекция, или самоанализ (Деян. 20:28, 1 Кор. 11:28).
- Исповедание всех известных преступлений (1 Ин. 1:9).
- Полное послушание Богу (Рим. 6:11–13).
- Молитва об исполнении Святым Духом (Лк. 11:13).
- Убежденность в том, что мы исполнимся Духом, и благодарность Богу за это (1 Фес. 5:18).

Исполнение Духом не бывает событием «раз и навсегда». Это ежедневный процесс «выдоха» посредством покаяния и «вдоха» полноты Святого Духа. Такой процесс не всегда сопровождается эмоциональным взлетом или экстатическим переживанием (хотя это и наблюдается время от времени), однако именно это ведет к радостной благодарности, повиновению друг другу и появлению таких плодов Духа, как любовь, мир, долготерпение, воздержание и других¹⁹⁸⁰.

Многие из духовных проблем, обсужденных в этой главе, возникают и сохраняются потому, что верующие своими силами пытаются разрешать их и возрастать в духе без Духа Святого. Однако только Святой Дух учит, укрепляет и придает нам силы, чтобы встретить лицом к лицу и преодолеть духовные проблемы. Подопечные должны принимать эту истину как основополагающую.

5) Ученичество. Великое поручение Иисуса вменяет верующим воспитывать учеников. Воспитание учеников (наставничество) представляет собой процесс, который состоит из проповеди Евангелия (с целью привести к обращению и спасению во Христе) и христианского образования¹⁹⁸¹. Время от времени душепопечителю следует благовествовать, хотя при этом ему нельзя забывать о необходимости соблюдать этику, и не пытаться заставлять подопечных принять религиозное учение, если они противятся этому или хотят работать над другими проблемами. Душепопечитель и подопечный также могут обсудить роль и значение исследования Библии, молитвы, упования на Бога, размышлений, духовной дисциплины и проповеди ближним.

Однажды Павел в двух предложениях изложил конечную цель своей жизни: «...[Христа] мы проповедуем, вразумляя всякого человека и научая всякой премудрости, чтобы представить всякого человека совершенным во Христе Иисусе; для чего я и тружусь и подвизаюсь силою Его, действующею во мне могущественно»¹⁹⁸². А вы смогли бы в двух–трех фразах суммировать конечную цель своей работы? Это может стать ценным и полезным упражнением. Цель многих христианских душепопечителей может быть такой же, как у Павла, — проповедовать Христа, наставляя и обучая ближних, чтобы они стремились к духовному совершенству и зрелости.

Иногда душепопечители с благими намерениями, но лишенные проницательности, проявляют излишнюю поспешность, представляя Евангелие или убеждая подопечных

¹⁹⁷⁹ Francis J. White, "Spiritual and Religious Issues in Therapy", in *Baker Encyclopedia of Psychology*, ed. David G. Benner (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1985), 1110–1114; более подробную дискуссию о значении Святого Духа в процессе душепопечения см.: Marvin G. Gilbert and Raymond T. Brock, eds., *The Holy Spirit and Counseling: Theology and Theory* (Peabody, Mass.: Hendrickson, 1985); см. также: Thomas C. Oden, *Pastoral Theology: Essentials of Ministry* (New York: Harper & Row, 1983), 206–219, chap. 14, "The Work of the Holy Spirit in Comfort, Admonition, and Discipline"

¹⁹⁸⁰ Еф. 5:18–21; Гал. 5:22,23.

¹⁹⁸¹ Мф. 28:18–20.

¹⁹⁸² Кол. 1:28,29.

обратиться к Христу. Нам хотелось бы видеть своих подопечных возрастающими в духе, но рост этот нередко бывает замедленным, а духовные проблемы временами возникают слишком неожиданно, а решение их воспринимается слишком восторженно.

Искать водительства Святого Духа — вот какой должна быть постоянная цель христианских душепопечителей. Под руководством Святого Духа мудрый и проницательный душепопечитель переходит к обсуждению духовных вопросов спокойно, так как знает, что только Святой Дух (в свое время и на своих путях) убедит подопечных раскаяться в грехах и обеспечит их духовное возрастание как учеников. Мы обязаны покориться Господу и сделаться Его орудиями в ходе этого процесса.

6) Уравновешенность. Подопечных с духовными проблемами следует предупреждать о важной роли таких недуховных факторов, как сбалансированная диета, отдых и физические упражнения. Помогите своим подопечным сформировать сбалансированный образ жизни, исключив при этом фарисейство и самонадеянность; научите их справляться с гордыней и душевными скорбями (с помощью дискуссий и молитвы); помогайте им пересматривать ценности, цели и приоритеты; устранять религиозные недоразумения; а также избавляться от двусторонней проблемы — духовного недоедания и переедания¹⁹⁸³.

7) Тело. Христианское вероучение, как было заявлено выше, не является «самодельной» религией. Бог сотворил нас общественными существами и объявил: «Не хорошо быть человеку одному»¹⁹⁸⁴. Библия четко представляет Церковь как организм, Тело, состоящее из многих членов.

Всякий человек в этом Теле важен. Каждый наделен одним или двумя особыми дарами (например: увещание, душепопечение, странноприимство и благовестие). Каждому следует развивать эти дарования, чтобы служить друг другу и заботиться о других¹⁹⁸⁵, созидая Церковь так, чтобы «во всем прославлялся Бог через Иисуса Христа», Которому принадлежит «слава и держава во веки веков»¹⁹⁸⁶.

Эффективность христианского душепопечения будет ослаблена, если его проводить вне Тела Христова — Церкви. Верующие должны помогать друг другу и нести бремена друг друга. Подопечные, которым оказывают поддержку, гораздо эффективнее работают с душепопечителем над разрешением духовных и других проблем.

5. Экзорцизм. Время от времени сатана добивается большего внимания, чем заслуживает (и даже в некоторых христианских кругах). Его обвиняют во всех проблемах и неприятностях. При разрешении проблем нередко предпочитают использовать методы обличения и изгнания нечистой силы (в некоторых церквях это единственные методы), а для сострадания, понимания и проницательного христианского душепопечения места почти не остается.

Чрезмерно реагируя на столь извращенное учение, нетрудно запомнить, что христиане пребывают в постоянной духовной борьбе и каждый из нас должен быть всегда готов отразить бесовское влияние в собственной жизни и в жизни своих подопечных. В 6-й главе Послания к Ефессянам говорится, что мы пребываем в брани, которая ведется «не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных». Здесь не говорится, что мы должны бороться

¹⁹⁸³ Некоторые из этих жизненных стилей я описал в одной из моих предыдущих книг; см.: Gary R. Collins, *Getting Your Life Out of Neutral* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1987); см. также: Richards, *A Practical Theology of Spirituality*.

¹⁹⁸⁴ Быт. 2:18.

¹⁹⁸⁵ 1 Кор. 12:25; около шестидесяти ссылок в Новом Завете содержат наставления христианам в отношении того, как обращаться друг с другом; например, нас призывают заботиться, молиться друг о друге; помогать, ободрять, любить, укреплять, служить друг другу; а также носить бремена друг друга.

¹⁹⁸⁶ 1 Пет. 4:10,11; в других библейских отрывках говорится о теле и духовных дарах, см.: Рим. 12:1–8; 1 Кор. 12–14; а также Еф. 4:7–16.

против этих сил чрезвычайно эффективным методом изгнания нечистой силы и конфронтации. Вместо этого нам сказано: «Укрепляйтесь Господом и могуществом силы Его; облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских... <...> ...Примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостать в день злый и, все преодолевши, устоять. <...> ...А паче всего возьмите щит веры, которым возможете угасить все раскаленные стрелы лукавого... всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых...»¹⁹⁸⁷ Мы обязаны противостать сатане и бороться с ним, полагаясь не на свою силу, а на могущественную власть Христа.

Должен ли участвовать христианский душепопечитель в изгнании нечистой силы? Ответ на этот вопрос неоднозначен, частично потому, что весьма трудно отделить психопатологию от демонологии, а также трудно провести грань между необходимостью психотерапии и духовной брани¹⁹⁸⁸. Однако в последние годы мы наблюдаем повальное увлечение оккультизмом и, по всей видимости, усиление интереса к спиритизму, восточной мистике, левитации, гаданию, колдовству, черной магии и даже поклонению сатане. Многие профессиональные душепопечители и богословы согласны с утверждением, что причастность к делам тьмы весьма опасна¹⁹⁸⁹. Подобное участие дает возможность злым духовным силам (которые способны иногда порождать нечто, напоминающее психопатологические симптомы, но нередко и без этого) управлять человеком. Традиционными методами душепопечения с подобными духовными силами справиться невозможно.

В связи с этим, при определенных обстоятельствах христианский душепопечитель может прийти к выводу, что процессу душепопечения противостоят мощные бесовские силы, которые оказывают влияние на душу подопечного. Будьте здесь крайне осторожны, чтобы не употребить этого вывода в оправдание либо собственной некомпетентности и недостатка навыков, либо нежелания вашего подопечного идти на сотрудничество. Если вы приходите к решению (предпочтительно после консультации с одним из коллег), что в том или ином случае, вероятно, имеет место бесовское влияние, то разумнее всего рассмотреть вопрос о необходимости экзорцизма (изгнания нечистой силы) именем Иисуса Христа, повелевая бесовской силе оставить душу и впредь никогда не возвращаться. Известно несколько методов изгнания нечистой силы; частично различия между ними объясняются особенностями богословских воззрений¹⁹⁹⁰. Обращаться с бесовскими силами, причем крайне осторожно, должны только духовно зрелые христиане¹⁹⁹¹, а также те, кому дано Духом «различение духов»¹⁹⁹².

1987 Еф. 6:10–18; см. также: Иак. 4:7,8 и 1 Пет. 5:8,9.

1988 Эта тема обсуждается подробно: Rodger K. Bufford, *Counseling and the Demonic* (Waco, Tex.: Word, 1988). Несколько лет тому назад большое число евангельских душепопечителей и богословов посвятили несколько дней обсуждению этого вопроса; тезисы их выступлений см.: John W. Montgomery, ed. *Demon Possession* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1973); см. также: Henry A. Virkler and Mary B. Virkler, "Demonic Involvement in Human Life and Illness", *Journal of Psychology and Theology* 5 (Spring 1977): 95–102; and Paul J. Bach, "Demon Possession and Psychopathology: A Theological Relationship", *Journal of Psychology and Theology* 7 (Spring 1979): 22–26.

1989 Peck, *People of the Lie*; and Shuster, *Power, Pathology, Paradox*.

1990 Я решил не останавливаться в этой книге на методах экзорцизма; эти методы обсуждаются в книге: Bufford, *Counseling and the Demonic*; Kurt E. Koch, *Christian Counseling and Occultism* (Grand Rapids, Mich.: Kregel, 1965); а также: C. Fred Dickason, *Demon Possession and the Christian: A New Perspective* (Chicago: Moody, 1987).

1991 Снова обращаю ваше внимание на условия и оговорки, о которых говорится в Еф. 6:10–18; см. также: Мф. 17:19–21; Мк. 9:18,28,29.

1992 1 Кор. 12:10; 1 Ин. 4:1–3.

Создается впечатление, что некоторые восторженные, но плохо информированные люди, не имеющие никакого представления о причинах и лечении аномалий, приписывают все духовные (психопатологические) проблемы бесовским влияниям и прибегают к изгнанию нечистой силы, чтобы уклониться от душепопечения или непреднамеренно скрыть собственное невежество в отношении человеческого поведения. Все это может создавать гораздо больше проблем, чем разрешать. Иногда подопечные извращают комментарии о влиянии сатанинских сил, в результате начинают испытывать бредовый страх перед бесами; и нередко их проблемы только усложняются, когда они слышат, что одержимы бесами. Психопатологические проблемы усложняются, если изгнание нечистой силы не приносит никаких перемен, причем подопечному теперь приходится бороться как с первоначальной проблемой, так и с убеждением в том, что он одержим бесовской силой.

Вот почему душепопечители обязаны упоминать имя сатаны, лишь как следует подумав, и быть всегда начеку в отношении ложных (параноидных, бредовых) представлений о сатане. Пределы его воздействия и власти следует четко понимать, всегда помнить о возможности сатанинской активности и решительно, твердо противостоять ей силой Святого Духа. Подопечные из числа христиан всегда поймут как возможность бесовских влияний, так и потрясающую истину слов Божьих: «Дети! вы от Бога, и победили их; ибо Тот, Кто в вас, больше того, кто в мире»¹⁹⁹³.

Предупреждение духовных проблем

Слово «одухотворенность» употребляется в самых разных обстоятельствах и людьми самых разных вероисповеданий. Большинство из нас жаждет «исполненного огня одушевленного бытия», согласно Лоренсу Ричардсу, но мы не знаем, что на самом деле это значит; не знаем, как обрести это или как предупредить потерю этого. Многие авторы считают одухотворенность своего рода мистическим союзом с Богом. Другие придерживаются более популярной точки зрения, согласно которой быть одухотворенным — значит жить в непрерывной гармонии с Богом¹⁹⁹⁴. Иначе говоря, понятие одухотворенности включает в себя уподобление Христу.

В понятие «одухотворенность» входит также понятие «дисциплина». Духовная жизнь течет не сама по себе. Ее следует поддерживать. «Лишь утверждая, что Бог является единственным и достаточным источником нашей духовной жизни и что люди полностью ответственны за свое духовное развитие», мы можем уповать на возрастание в духе в полном соответствии с библейским учением. Духовный рост и перемены являются итогом дисциплинированного образа жизни¹⁹⁹⁵.

Одухотворенности и движения к духовному благополучию¹⁹⁹⁶ достичь не очень просто, так что никому из верующих не следует считать, что духовно зрелые люди избавлены от испытаний, бедствий, искушений. Иисус призывает нас взять крест и последовать за Ним. Жизнь Христа на земле не была легкой, и Он никогда не обещал, что мы будем избавлены от проблем. Наоборот, мы предупреждены о том, что затруднений и проблем в жизни не избежать, однако они помогут нам возрастать в духе¹⁹⁹⁷.

1993 1 Ин. 4:4.

1994 Согласно Ричардсу, быть одухотворенным — значит «жить в этом мире в союзе с Богом»; он обосновывает это определение на Ин. 17:20–23 и на примере одухотворенности, которую мы находим во Христе Иисусе; см.: Richards, *A Practical Theology of Spirituality*, 53–57.

1995 Ibid., 29, 67; см. также: Foster, *Celebration of Discipline*.

1996 Это понятие используется многими христианскими авторами, в том числе: Craig W. Ellison, "Spiritual Weil–Being: Conceptualization and Measurement", *Journal of Psychology and Theology* 11 (Winter 1983): 330–340.

1997 Евр. 12:5–11.

Но отсюда вовсе не следует, что мы должны отказаться от профилактики духовных проблем. По ходу душепопечения, и в особенности в церкви, христиан можно учить предотвращать развитие тех или иных духовных проблем. Эти профилактические мероприятия, известные, несомненно, большинству христианских руководителей, включают нижеследующее:

- Предать себя Христу и признать Его своим Богом и Спасителем.
- Практиковать регулярное, неотступное молитвенное служение и исследование Библии.
- Регулярно исповедовать грехи и молить Бога о прощении.
- Покориться власти и водительству Святого Духа.
- Принимать активное участие в жизни поместной церкви.
- Благовествовать и служить ближним, поддерживать общение.
- Быть начеку в отношении сатанинских интриг и мужественно противостоять им.

Не следует рассматривать данные мероприятия в качестве некоего рецепта для профилактики всех духовных проблем. Это фундамент, на котором следует основывать программы профилактики и ученичества.

Заключительные замечания

По всей видимости, нет темы, более знакомой христианским руководителям и душепопечителям, нежели тема, поднятая в этой главе. С духовными проблемами сталкивались благочестивые люди на протяжении столетий, и Библия говорит о них подробнее, чем о других проблемах, рассмотренных в этой книге.

Поскольку в Библии очень часто говорится о духовных проблемах, то некоторые верующие приходят к выводу, что *все* наши проблемы являются в действительности духовными и что все они могут быть разрешены с помощью тех или иных библейских правил. Можно восхищаться теми, кто придерживается подобных представлений, однако все это трудно применить на практике.

Духовные проблемы имеют свои причины и решения, которые большей частью описаны в Священном Писании. Однако здесь нет ни одного места, где утверждалось бы, что Библия является пособием по психиатрической диагностике и консультированию. Несмотря на то что все проблемы в конечном итоге связаны с падшей человеческой природой, не все проблемы человека являются духовными в том смысле, что касаются отношений подопечных с Богом. Например, есть проблемы, которые могут быть вызваны неправильным обучением, дезинформацией, травматическими переживаниями раннего детского возраста, экологическим стрессом, телесным страданием, ошибочным (неправильным) восприятием происходящего, недоразумением в принятии решений и другими факторами, которые не могли обсуждаться в Священном Писании. Душепопечение лиц с подобными проблемами может происходить с помощью методов, взятых из Священного Писания. Однако чаще всего душепопечитель употребляет методы, которые *совместимы с библейским учением и ценностями*, но были открыты и развиты социальной наукой и здравым смыслом.

Таким образом, христианскому душепопечителю может быть интересно ознакомиться с исследованием проблем, которые обсуждаются в этой главе, но он должен идти дальше. Христианский душепопечитель исходит из того, что всякая истина, включая психологическую, проистекает от Бога — иногда через мирскую психологическую науку и книги по психиатрии. Христианин тщательным образом проверяет качество данных светской науки и отбрасывает все, что противоречит Библии. Остаток он использует в качестве дополнения к библейскому учению. Душепопечитель, имеющий на вооружении подобные методы, стремится стать орудием в руках Божьих, чтобы касаться человеческих душ и

преображать их, помогая людям жить более осмысленно, стабильно, удовлетворительно и возрастать духовно.

Библиография

Benner, David G. *Psychotherapy and the Spiritual Quest*. Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988.

BufTord, Rodger K. *Counseling and the Demonic*. Waco, Tex.: Word, 1988.

Foster, Richard J. *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*. Rev. ed. New York: Harper & Row, 1988[♦].

Foster, Richard J. *Money, Sex & Power: The Challenge of the Disciplined Life*. New York: Harper & Row, 1985[♦].

Lovelace, Richard F. *Dynamics of Spiritual Renewal*. Downers Grove, 111.: InterVarsity, 1979.

MacDonald, Gordon. *Ordering Your Private World*. Nashville: Oliver–Nelson, 1984[♦].

Richards, Lawrence O. *A Practical Theology of Spirituality*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.

Shuster, Marguerite. *Power, Pathology, Paradox: The Dynamics of Evil and Good*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.

Stafford, Тим. *Knowing the Face of God: The Search for a Personal Relationship with God*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986[♦].

♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 37.

Другие проблемы

Брэд — профессиональный душепопечитель, ему тридцать шесть лет; докторскую диссертацию по медицинской психологии он защитил в одном из университетов на востоке страны. После тяжелой, напряженной учебы в аспирантуре и годичной интернатуре по психологии Брэд закончил два семестра богословской семинарии, где прошел (дополнительно к подготовке по душепопечению) курс богословия и библейских занятий. Когда семь лет тому назад эта работа закончилась, Брэд занялся частной душепопечительской практикой; он трудится в команде специалистов в области психологии, психиатрии и социальной работы. Однако у Брэда есть проблема — он устает на работе.

«Мне еще нет сорока, — говорит он, — но после работы я как выжатый лимон; я раздавлен ею; она надоела мне. Вечером я прихожу домой опустошенным и боюсь, что зазвонит телефон. Я начал срывать на жене и детях. Раз в два месяца я вынужден брать себе отпуск, иначе просто не выдержать».

Брэд — хороший душепопечитель; его высоко ценят коллеги и подопечные. И все же временами он чувствует себя подавленным, поскольку «в мире так много страдающих людей». Многим с помощью Брэда стало лучше, но это улучшение почти всегда наступает медленно. Мало кто из клиентов Брэда понимает, что душепопечение час за часом, день за днем может иссушать; что оно требует много времени, внимания, энергии, ресурсов и тяжких трудов.

Брэд знает о синдроме «выгорания»; знает и о том, что душепопечителям необходим периодический отпуск; и о том, что такие, как он, всегда стоят перед искушением оставить эту профессию. Он не пропускает ни одного семинара по повышению квалификации, например, по душепопечению ВИЧ-инфицированных или национальных меньшинств, по новым методам семейной и супружеской терапии, по последним данным психопатологии, психологической этики и новшеств страхования. Брэд читает специальные журналы и старается быть в курсе новинок в сфере своей деятельности.

В отличие от многих коллег-специалистов, оставляющих свое призвание через несколько лет, Брэд и не помышляет о перемене профессиональной карьеры. Каждый день он сталкивается с новой проблемой, над которой ранее не работал. Душепопечение стимулирует развитие Брэда и нередко увлекает его, хотя это нелегкий труд.

Душепопечению, как говорится, век живи, век учись. На страницах этой книги рассмотрены, возможно, все наиболее общие проблемы, с которыми люди идут к душепопечителю. Вместе с тем следует признать, что ни одна книга, и даже серия книг, не может осветить всех проблем душепопечения¹⁹⁹⁸.

Нередко проблемы комбинируются. Человек, сталкивающийся с проблемами супружеской жизни, может страдать от подавленного настроения, тревоги и от материальных проблем, когда приходится едва сводить концы с концами. Мать с отцом, пришедшие за помощью в борьбе с непослушным ребенком, иногда чувствуют себя оказавшимися «меж двух огней», поскольку их переживания могут увеличиваться еще и от того, что их пожилые родители не в состоянии приспособиться к реальной действительности. Человек, обратившийся за помощью по вопросу планирования профессиональной карьеры, может

1998 Некоторые из числа этих проблем обсуждаются шире и глубже в периодических изданиях серии книг по христианскому душепопечению изд-ва «Word Publishing Co., Inc». Для установления связи напишите: Word, Inc., 5221 N. O'Connor Blvd., Suite 1000, Irving, Tex. 75039.

также страдать от межличностных конфликтов, тоски, низкой самооценки, пьянства и так далее.

Иногда те или иные актуальные проблемы подопечных разворачиваются на фоне уникальных, неповторимых обстоятельств. Даже в том случае, если у вас нет особых предубеждений и предрассудков, вам могут понадобиться дополнительные знания и понимание, чтобы заняться душепопечением с людьми иной расы, иной культурной среды, сексуальной ориентации, а также иного социально-экономического уровня. Вы, быть может, пожелаете работать со всеми людьми одинаково, но вам никуда не деться от необходимости учитывать уникальность проблем, с которыми к вам обращаются люди с физическими и умственными недостатками; люди, неспособные говорить на вашем языке; или привязанные к больному родственнику, который нуждается в постоянном уходе. Индивидуальное душепопечение, по всей видимости, будет отличаться от душепопечения в условиях церкви, тюрьмы, воинской части или психиатрической больницы. Во всех этих ситуациях принципы душепопечения могут оставаться одними и теми, но их всякий раз придется адаптировать к новым условиям. Душепопечители — не роботы, они обязаны быть людьми отзывчивыми, чувствительными и гибкими.

Необходимую гибкость может обеспечить знакомство с проблемами, представленными на следующих страницах. Эти проблемы пока не внесены в официальные классификации согласно своей значимости; однако с каждой из этих проблем вы можете столкнуться в тот или иной период вашей консультационной практики¹⁹⁹⁹.

Душепопечение лиц с физическими недостатками

Как вы станете работать с глухими людьми или слабослышащими? Общение с ними может быть весьма трудным, особенно в том случае, если ваши подопечные используют кинетическую речь²⁰⁰⁰, а вы не знаете их языка. Присутствие «переводчика» может помочь, но при этом будет нарушаться принцип конфиденциальности; это не даст вашему подопечному возможности раскрыться полностью, чтобы поделиться тревогами, интимными или неловкими подробностями. Чтение по губам, контакт один на один, а также визуальная связь здесь более важны, чем в иных типах душепопечения. Однако есть и одно «но»: сможете ли вы использовать привычный стиль душепопечения и верно проводить оценочные тесты? У людей со сниженным слухом нередко отмечаются проблемы депрессии, одиночества и нарушенных отношений; вместе с тем данные проблемы трудно обсуждать с ними из-за нарушений слуха. К этим людям в обществе обычно относятся предвзято; такое отношение не исключается даже со стороны душепопечителей, чутких и проницательных с обычными подопечными. Несколько лет тому назад был издан учебник по психиатрии, в котором говорилось, что распространенность психических нарушений среди глухих людей выше, чем в среднем у тех, кто хорошо слышит; особенно это относилось к паранойе; но, согласно последним данным, эта точка зрения подвергается справедливой критике. Когда люди с нарушениями слуха переспрашивают о том, что говорят окружающие, это нормально; иногда, правда, эти люди недослышат и делают неправильные заключения, которые

¹⁹⁹⁹ Прежде чем началась работа над пересмотренным изданием этой книги, мы разослали нескольким сотням душепопечителей анкету с просьбой предложить темы, которые, по их мнению, следует включить в книгу. Большинство предложенных тем было включено. В данной главе обсуждается несколько тем, которые были предложены ими, но не были обсуждены ранее.

²⁰⁰⁰ Система жестов и телодвижений, используемая как средство общения, вместо звуковой речи.

невнимательный и нечуткий душепопечитель принимает за бредовые (параноидные) высказывания²⁰⁰¹.

Нарушения слуха — это только один из примеров многочисленных *неспособностей*. Данное понятие относится к любому умственному, физическому или эмоциональному дефекту, неспособности или бессилию, которые не дают человеку возможности нормально функционировать. Люди, чьи неспособности²⁰⁰² мешают им оптимально приспособиться к обычной жизни, называются инвалидами. Недостатки бывают различными: от незначительных проблем, которые не привлекают почти никакого внимания, до проблем, которые не оставляют человеку ни малейшей возможности действовать адекватно. Эти недостатки могут быть физическими, умственными или комбинированными (физическими и умственными одновременно). Они могут быть временными (например, ограничение подвижности после хирургической операции) или постоянными. Эти препятствия могут быть врожденными, полученными в период родов, в раннем детстве, а также приобретенными в результате потери тех или иных способностей.

Люди, которых можно назвать полными инвалидами, встречаются очень редко. Хотя имеются определенные вещи, которых человек-инвалид делать *не может*, но есть много и того, что он делать *может*. Медицинское лечение направлено на оказание наибольшей физической помощи человеку-инвалиду, так что цель реабилитационных мероприятий заключается в том, чтобы помочь человеку жить с инвалидностью, достигая наибольшей эффективности.

1) Помощь семьям. Родители весьма тяжело переживают тот факт, что их дети — инвалиды, то есть имеют определенные недостатки, дефекты, увечья. Обычно они испытывают чувство вины, отверженность, критику со стороны врачей или учителей, нетерпимое отношение к другим членам семьи, нереалистические ожидания, чувства смущения, замешательства, смятения и гнев, направленный против Бога. Во многих семьях, где есть дети-инвалиды, отмечается повышенный уровень тревоги, депрессии и фрустрации на фоне пониженного уровня самооценки, супружеской и личной неудовлетворенности²⁰⁰³.

Эти семьи нуждаются в понимании, поддержке, а иногда и практической помощи (например, по уходу за детьми или по хозяйству), когда они не справляются в исключительных ситуациях. Им следует помочь и научить вести полноценный образ жизни, несмотря на все ограничения, накладываемые проживанием с человеком-инвалидом. Родные братья и сестры должны иметь возможность выражать фрустрации и чувство отверженности, а также научиться практическому поведению^{*2004}. Нередко бывает полезно познакомить

2001 Данный текст адаптирован по заключениям: Richard P. Halgin and Derek J. McEntee, "Psychotherapy with Hearing-Impaired Clients", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 466–472; данная статья содержит хороший библиографический перечень и список ассоциаций, которые работают и помогают другим работать с глухими.

2002 Дж. Эриксон Тада писала, что они с друзьями больше не употребляют слов типа «калека» или «инвалид», заменив их эвфемизмами. Например, она сама предпочитает говорить о «недееспособных людях» или «людях с определенными недостатками». Эвфемизмы переносят внимание с недостатка на саму личность; см.: Gene Newman and Joni Eareckson Tada, *All God's Children: Ministry to the Disabled* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987).

2003 Milton Seligman, "Handicapped Children and Their Families", *Journal of Counseling and Development* 64 (December 1985): 274–277; and Shirley Zeitlin, G. Gordon Williamson, and William P. Rosenblatt, "The Coping with Stress Model: A Counseling Approach for Families with a Handicapped Child", *Journal of Counseling and Development* 65 (April 1987): 443–446.

2004 Поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам.

подобные семьи с другими, где тоже есть дети–инвалиды. Группы взаимопомощи способны оказать поддержку, помощь и практическое руководство в процессе адаптации2005.

2) Помощь инвалидам. Дети с врожденными недостатками, дефектами или увечьями учатся принимать этот факт в процессе адаптации. Если же инвалидами становятся позднее, адаптация к этому факту обычно происходит гораздо труднее. «У меня парализованы ноги, и я не могу ходить, — говорит один человек, получивший в автомобильной аварии перелом позвоночника. — У меня моченедержание; я не могу жить нормальной половой жизнью, как прежде. Я не могу кататься на мотоцикле, играть в футбол; теперь я лишен свободы, которая была раньше».

Утратив конечность, зрение, слух или контроль над той или иной частью тела, человек страдает; он испытывает боль, горе и скорбь. Нередко при этом отмечается потрясение, реакция отрицания, гнев, иногда нереалистические надежды и часто — депрессия. Люди задаются вопросом *почему*, и иногда ожидают, что Бог совершит чудо и все заживет. Когда исцеления не происходит, люди реагируют отчаянием, мыслями о самоубийстве; каждый из них может скорбеть о себе, ставшем отныне бременем для других, и страдать от безысходности2006.

Как избежать подобной эмоциональной западни? На это потребуется определенное время. Однако нередко это происходит быстрее, если инвалиду помогают выразить свои чувства и осмыслить предстоящую жизнь, чтобы суметь реализовать (или развить) все потенциальные возможности. Иногда для этого бывает необходимо научиться жить с физическими ограничениями, решать практические вопросы передвижения, преодолевать общественные стереотипы в отношении инвалидов, созидать положительный образ «я», переквалифицироваться (найти подходящее занятие, профессию или призвание)2007 и приготовиться принимать помощь там, где без помощи не обойтись.

История жизни Джони Эрексон Тада многим известна. В результате несчастного случая она оказалась парализованной. Джони прошла длительные периоды депрессии и курсы реабилитации и в конечном счете научилась жить со своими ограничениями, вышла замуж и занялась важным служением по оказанию помощи другим людям–инвалидам2008. Менее известен, наверное, пример психолога Бэрреса Фредерика Скиннера, которому пришлось бороться со старческой немощью. Он не стал хандрить и смертельно тосковать о прошедшем. Он научился жить с нарушениями памяти и физическими ограничениями и написал целую книгу, чтобы помочь людям справляться со старческой немощью, заранее планируя и приспособляясь к предстоящим потерям2009.

Помогая людям справляться и адаптироваться к своим потерям, душепопечитель вряд ли станет работать в традиционном ключе «один на один». Здесь нередко потребуется помощь физиотерапевта, педагога, врача и специалистов других профилей. Может, придется

2005 Judith E. Pearson and Abby Sternberg, "A Mutual–Help Project for Families of Handicapped Children", *Journal of Counseling and Development* 65 (December 1986): 213–215. Группы, подобные этим, возможно, уже имеются в вашей общине. Свяжитесь с поликлиникой, больницей и районными службами соцобеспечения.

2006 Jan Cox–Gedmark, *Coping with Physical Disability* (Philadelphia: Westminster, 1980).

2007 Edward M. Levinson, "A Vocational Evaluation Program for Handicapped Students: Focus on the Counselor's Role", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 105, 106.

2008 Joni Eareckson Tada, *Choices... Changes* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1986).

2009 B. F. Skinner and M. E. Vaughn, *Enjoy Old Age: A Program of Self–Management* (New York: Norton, 1983); подобное свидетельство можно найти: Nancy M. Crewe and Irving Kenneth Zola, *Independent Living for Physically Disabled People: Developing, Implementing, and Evaluating Self–Help Rehabilitation Programs* (San Francisco: Jossey–Bass, 1983).

привлечь к работе и друзей подопечного, а иногда придется проводить сеансы душепопечения со всей семьей.

Время от времени, может быть, вам придется пересматривать кое-какие собственные установки. Если вы склонны принимать скоропалительные решения в отношении людей-инвалидов, чувствуете дискомфорт в работе с такими подопечными, имеете предубеждения относительно их предполагаемых капризов, вы вряд ли принесете много пользы в роли душепопечителя²⁰¹⁰. Независимо от собственных установок, вы обязаны *учиться у своих подопечных-инвалидов*, и тогда ваш труд принесет богатые плоды.

Иисус проявлял много заботы об инвалидах — хромых, слепых, глухих, эпилептиках и калеках. Он принимал их и восполнял их нужды. Христианский душепопечитель должен поступать так же. Труд душепопечителя требует творческого отношения; и для этого надо будет оставить ряд привычных любимых методов и привлечь помощников. Подобный труд может оказаться благодарным занятием, особенно когда душепопечитель увидит, как личность с недостатками, дефектами, увечьями приобретает новые навыки, стойкость и возрастает в духе.

Душепопечение лиц с умственными недостатками

Джин Ванье вырос в Канаде; потом он переехал за границу в маленький городок и был потрясен, увидев, что умственно отсталых людей содержат вместе с психически больными. В попытке создать христианскую общину Ванье²⁰¹¹ пригласил двух умственно отсталых людей переехать к нему и жить с ним. За этой акцией не было ничего, кроме желания создать христианское сообщество; однако люди, узнав о жизни Ванье, стали приезжать к нему, чтобы посмотреть, что он делает, и затем начинали делать то же самое в других местах. В результате опыт общины «Ларше» (L'Arche — французское слово, означающее «ковчег») распространился по всему свету. Ларше — это пристанище для группы умственно отсталых людей, которые учатся жить вместе и заботиться друг о друге, нередко при помощи местных специалистов, в том числе и душепопечителей²⁰¹².

Задержкой умственного развития называется «аномальное функционирование интеллекта, возникающее в период развития до восемнадцати лет» и серьезно препятствующее способности человека «вести самостоятельный и социально ответственный образ жизни, соответствующий возрасту и культуре»²⁰¹³. Задержка умственного развития, начавшаяся в младенческом или детском возрасте, сохраняется неопределенно долго, обуславливая неспособность к обучению в той или иной степени и неспособность вести самостоятельный образ жизни. Причинами задержки умственного развития иногда бывает генетический фактор, а нередко — органические повреждения головного мозга и последствия некоторых детских болезней. Встречаются также умственно нормальные дети, которые отстают в развитии в результате дефицита сенсорной или интеллектуальной стимуляции.

2010 Однако, согласно некоторым сообщениям, подобные ожидания не обязательно воздействуют на то, как мы оцениваем людей с инвалидностью; Timothy R. Elliott, Robert G. Frank and Martha Brownlee-Duffeck, "Clinical Inferences about Depression and Physical Disability", *Professional Psychology: Research and Practice* **19** (April 1988): 206–210.

2011 Читателей из Канады, возможно, заинтересует тот факт, что Ванье — это сын бывшего генерал-губернатора Джорджа Ванье (Georges Vanier).

2012 George Harris, "L'Arche: Homes for People Who Are Mentally Retarded", *Journal of Counseling and Development* **65** (February 1987): 322–324; впервые я узнал о Ларше из книги: Henri J. M. Nouwen, *Lifesigns: Intimacy, Fecundity, and Ecstasy in Christian Perspective* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1986).

2013 "Mental Retardation — Part I", *Harvard Medical School Mental Health Letter* **3** (October 1986): 1–4.

Задержка умственного развития (состояние, возникающее в детском возрасте) отличается от умственных недостатков, которые могут развиваться по жизни значительно позже. Умственные расстройства, связанные с нарушением обмена веществ, заболевания типа болезни Паркинсона или Альцгеймера, опухоли головного мозга и черепно-мозговые травмы, артериосклероз, мозговые инсульты, ВИЧ-инфекция²⁰¹⁴, сердечно-сосудистые нарушения и даже недостаточное питание могут нарушать ясность мышления. Многие расстройства интеллектуальных функций отмечаются постоянно, некоторые из них могут быть обратимы²⁰¹⁵. Большинство инвалидов с задержкой умственного развития и другими нарушениями интеллектуальных функций, несмотря на ограничения, можно научить практическому поведению.

В зависимости от степени расстройства или дефекта умственно отсталых людей можно научить тем или иным, по крайней мере некоторым, навыкам самообслуживания; многие из таких людей способны выполнять простой и приносящий удовлетворение труд²⁰¹⁶. Некоторым из них душепопечение приносит пользу, если им удастся избежать сверхзависимости и понять, о чем толкует душепопечитель. Нередко успеху душепопечения способствуют определенные медикаментозные средства; иногда фармакологическая терапия предупреждает ухудшение и даже устраняет некоторые нарушения интеллектуальных функций.

Родители, супруги и другие члены семьи реагируют на умственные нарушения во многом аналогично тому, как реагируют на физические дефекты. Часто проявляется вина, гнев, депрессия, смущение, возникают денежные проблемы и трудности в практическом поведении. Чаще всего семье приходится учиться жить с умственно отсталым человеком подобно тому, как многие привыкают нести ответственность за дряхлеющих и хронически больных родственников. Люди, ухаживающие за родственниками, больными и инвалидами, в процессе обучения практическому поведению нередко сами нуждаются в поддержке и руководстве.

Душепопечение представителей различных меньшинств

Душепопечителей осуждают за то, что свои теории и методы они применяют к людям всех расовых и этнических групп без разбора. Быть может, подобная критика имеет под собой определенное основание, однако последние годы лавина книг и публикаций по межкультурному душепопечению указывает на то, что многие душепопечители стараются адаптировать методы душепопечения с учетом культурного происхождения своих подопечных. То же самое справедливо и в отношении миссионеров и душепопечителей,

2014 Christopher Joyce, "Assault on the Brain", *Psychology Today*!! (March 1988): 38–44; в этой статье приводятся общие данные о деменции (приобретенном слабоумии) при СПИДе, которая может поражать до 90 процентов больных СПИДом. Согласно одному сообщению, «среди ВИЧ-инфицированных отмечается чрезвычайно высокий уровень нейрофизиологических расстройств, в том числе нарушение координации, внимания, памяти и когнитивных функций, задолго до того, как появятся другие симптомы»; A. J. Hostetler, "Behavior May Offer First Sign of AIDS", *APA Monitor* 19 (February 1988): 10.

2015 Siegfried Kra, *Aging Myths: Reversible Causes of Mind and Memory Loss* (New York: McGraw–Hill, 1986); название этой книги вводит в некоторое заблуждение, но автор имеет в виду разнообразные преходящие неврологические расстройства, которые встречаются не только у пожилых людей.

2016 Популярное изложение данных о развитии талантов у людей, страдающих синдромом Дауна, см.: Carol Turkington, "Special Talents", *Psychology Today* 21 (September 1987): 42–46.

работающих за рубежом²⁰¹⁷. Вместе с тем следует подчеркнуть, что межкультурные проблемы одинаково важны и в нашем собственном окружении. Североамериканские азиаты, индейские аборигены, иммигранты, чернокожие, испанцы и кавказцы, чьи предки жили здесь веками, могут иметь одинаковое гражданство, но различное этническое и культурное происхождение или перспективы. Эти различия игнорировать по ходу душепопечения никак нельзя²⁰¹⁸.

Рассмотрим, например, определение термина «норма». Мы нередко исходим из того, что люди, приспособленные к жизни в нашем обществе наилучшим образом, обязаны этим прежде всего своим собственным усилиям и способностям. Наиболее приспособленными считаются люди зрелые, самостоятельные, компетентные и способные совладать с жизненным стрессом без особых затруднений или зависимости от других. Если нам нужна помощь, мы обращаемся к душепопечителю, с которым часто не знакомы лично. К этому человеку приходишь по записи, оплачиваешь его труд, посещаешь несколько сеансов, длительностью по 50 минут каждый, и не ожидаешь от него излишней директивности. Мы открыто обсуждаем с ним большинство своих интимных забот, тревог и ждем, что он научит нас справляться с ними.

Некоторые все воспринимают иначе. Люди некоторых культурных и этнических групп почитают мудрость старцев больше, чем высказывания дипломированных и «остепененных» различными званиями душепопечителей. Они прячут свои проблемы от незнакомцев и делятся ими только в семейном кругу. Взаимозависимость членов семьи ценится здесь значительно больше, чем независимость. Четкое планирование времени не составляет для них приоритета, они ждут от душепопечителя сугубой директивности, и никто не считает, что помощь консультанта должна быть непременно оплачена²⁰¹⁹.

Кроме того, сами по себе стрессы и затруднения у таких людей бывают иными, чем у нас. Меньшинства в любой культуре, вероятнее всего, будут сталкиваться с предубеждением, социальной изоляцией, ограниченными возможностями при получении образования и работы, а также более низким уровнем самооценки. Многие из них не чувствуют в себе сил изменить окружающие обстоятельства или изменить свой образ жизни. Депрессивные расстройства — обычное явление среди таких людей, поскольку меньшинства не ждут помощи и не питают великих надежд²⁰²⁰. Понятно, что некоторые отказываются доверять

2017 David J. Hesselgrave, *Counseling Cross-Culturally* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1984); and David Augsburger, *Pastoral Counseling across Cultures* (Philadelphia: Westminster, 1986).

2018 Некоторые из этих отличий в нашей цивилизации обсуждаются в книгах: John M. Dillard, *Multicultural Counseling* (Chicago: Nelson-Hall, 1983); Elaine S. LeVine and Amado M. Padilla, *Crossing Cultures in Therapy: Pluralistic Counseling for the Hispanic* (Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1980); Derald W. Sue, *Counseling the Culturally Different: Theory and Practice* (New York: Wiley, 1981); and P. B. Pedersen et al., eds., *Counseling across Cultures*, 3d ed. (Honolulu: University of Hawaii Press, 1988).

2019 Некоторые из этих отличий исследованы двумя американскими психологами, пытавшимися применить методы западной семейной психотерапии в Японии; см.: Joanna Biggar, "Meeting of the Twain", *Psychology Today* 46 (November 1987): 46–52. Japanese-American differences are highlighted more clearly by Peter N. Dale, *The Myth of Japanese Uniqueness* (New York: St. Martin's Press, 1986). Христианскую точку зрения на культурные различия см.: Tim Stafford, *The Friendship Gap: Reaching Out across Cultures* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1984). Весьма полезной может оказаться книга: Sherwood G. Lingenfelter and Marvin K. Mayers, *Ministering Cross-Culturally: An Intra-national Model for Personal Relationships* (Grand Rapids, Mich.: Baker, 1986).

2020 Для получения большей информации можно рекомендовать: J. A. Neff, "Race and Vulnerability to Stress: An Examination of Differential Vulnerability", *Journal of Personality and Social Psychology* 49 (1985): 481–491; Elsie M. J. Smith, "Ethnic Minorities: Life Stress,

душепопечителям, которые могут принадлежать к другой расовой или этнической группе, иметь чуждые ценности, говорить на другом языке и не понимать (или не придавать значения) культурных различий.

И все же, межкультурное душепопечение имеет право на существование, особенно в том случае, если душепопечитель осознает свои собственные ценности, знаком с особенностями цивилизации меньшинств, а также с особенностями их мышления, чуток к индивидуальным различиям и ожиданиям своих подопечных, понимает различия между душепопечителем и подопечными, стремится проявлять гибкость, применяя широкий арсенал методов душепопечения, и воистину имеет от духа смирения и готов учиться и исследовать²⁰²¹. Чем выше уровень взаимопонимания, тем больше вероятность, что такое душепопечение достигнет поставленных целей. Чем больше сходства в ценностях душепопечителя и подопечного, тем выше качество межличностных связей. Отсюда следует, что христиане, занимающиеся межкультурным душепопечением других христиан, по всей видимости, будут лучше связаны друг с другом, поскольку их объединяет одна и та же преданность Христу и согласие в библейском учении.

Душепопечение военнослужащих

Впервые взявшись за работу с военнослужащими около десяти лет тому назад, я быстро пришел к выводу, что для гражданских лиц такая работа является, по сути дела, как бы одной из форм межкультурного душепопечения. Можно иметь то же гражданство, что и ваши подопечные; можно вырасти в том же обществе, что и ваши подопечные; но как бы там ни было, жизнь военнослужащих все равно отличается от жизни гражданских лиц.

Воинский персонал и их семьи в целом могут быть необычайно здоровыми. В семьях военнослужащих отмечается дух товарищества, готовность прийти на помощь друг другу по первому зову и одинаковый опыт, единство переживаний. Несмотря на сообщения о повышенной частоте наркотической зависимости, нищете в среде низкооплачиваемого воинского персонала, жестокости и бесчеловечности некоторых людей из числа командного состава и стрессах, которые переживают дети военнослужащих²⁰²², многие отлично адаптированы к жизни в условиях военных гарнизонов.

Вместе с тем следует признать, что стрессы у военнослужащих бывают сильнее, чем «на гражданке». Нередкие переезды из гарнизона в гарнизон, разлука с семьями, бесконечная конкуренция в продвижении по службе, конфликтные межличностные отношения, назначения в горячие точки, неуверенность в будущем, отсутствие контроля над жизненными условиями и обстоятельствами, нескончаемое внимание к требованиям ранга и уставов, повышенные ожидания к семье, которая должна соответствовать военным нормам, и необходимость высокой и постоянной боеготовности и бдительности — все это наносит урон эмоциональному и интеллектуальному здоровью. В некоторых семьях военнослужащих

Social Support, and Mental Health Issues", *Counseling Psychologist* 13 (October 1985): 537–580; and Jay M. Uomoto, "Examination of Psychological Distress in Ethnic Minorities from a Learned Helplessness Framework", *Professional Psychology: Research and Practice* 17 (October 1986): 448–453.

2021 Некоторые из этих характеристик перечислены: Sue, *Counseling the Culturally Different*. С иной, в определенной смысле, перспективы этот вопрос рассматривается двумя авторами, которые пытаются сосредоточиться на общих моментах, существующих в душепопечении различных культур; см.: Joseph G. Ponterotto and Kevin F. Benesch, "An Organizational Framework for Understanding the Role of Culture in Counseling", *Journal of Counseling and Development* 66 (January 1988): 237–241.

2022 Дискуссии на эти темы см.: Patricia Long, "Growing Up Military", *Psychology Today* 20 (December 1986): 30–37.

проблемы возникают от того, что обсессивно–компульсивный*2023, бесчувственный муж–отец пытается управлять семьей, как взводом солдат, либо выступать в роли капитана судна, терпящего бедствие в открытом море. Семья научилась бояться его присутствия и быть довольной во время его частых отлучек. В отличие от лиц гражданских профессий, военные уходят на пенсию значительно раньше, и это может порождать необыкновенно высокий уровень психофизиологического напряжения у бывших кадровых военнослужащих и женщин, которых беспокоит вопрос, смогут ли они справиться с работой на «гражданке». Некоторые семьи опасаются войны, перманентной опасности террористических акций, а также страданий, ожидания и сомнений в том случае, когда семья военнослужащего попадает в заложники. Надо ли удивляться тому, что некоторые военные реагируют на подобный стресс насилием над членами семьи, кровосмешением, половой распущенностью и повышенной заболеваемостью алкоголизмом и другими формами наркотической зависимости2024. Многие убивают время на работе, поскольку все их мысли заняты семьями и личными переживаниями. Другие заключают, что жизнь на «гражданке» лучше, и отправляются в самовольную отлучку или демобилизуются при первой возможности.

То, что военные столь озабочены личными проблемами, открывает для душепопечителей широкое поле деятельности. Например, во всех вооруженных силах имеются социально–психологические центры содействия семьям военнослужащих; подобные центры обеспечивают юридическое и финансовое консультирование, помощь при передислокации, организуют родительские часы, занятия по стресс–менеджменту и в случае необходимости направляют на консультации в учреждения системы социального обслуживания населения. Профессиональные душепопечители также могут участвовать в этой работе, хотя многие военнослужащие отказываются от душепопечения, поскольку сведения об этом регистрируются и могут воспрепятствовать в будущем их продвижению по службе. Некоторые из ротных командиров любят казаться жесткими и равнодушными к личным нуждам подчиненных, так что душепопечение не поощряется, хотя в открытую об этом стараются не говорить. Капелланы, которые иногда становятся объектом насмешек, нередко несут немалое бремя в смысле душепопечения. Визиты к капеллану нигде в военной документации не регистрируются, однако сами капелланы — тоже люди, у них имеются и свои нужды, так что синдром «выгорания» встречается и у них, когда они пробуют помочь людям, которые нуждаются в душепопечении.

Гражданских лиц, включая руководителей церкви и христианских душепопечителей, нередко привлекают к участию в душепопечении военнослужащих, особенно в том случае, если они живут недалеко от военных баз. Христианские центры для воинов существуют во всем мире; цель таких центров — ободрять христиан из числа военнослужащих, обеспечивать христианское общение и душепопечение воинов–христиан2025. Как и во всяком хорошем душепопечении, суть эффективной работы с этими людьми состоит в чутком отношении к жизненным напряжениям (стрессам) воинов и подлинное желание понять уникальность жизни военнослужащих.

2023 Данное понятие идентично принятому в отечественной психиатрии понятию, относящемуся к навязчивым состояниям.

2024 Дискуссию по этим и родственным проблемам см.: Florence W. Kaslow and Richard I. Ridenour, eds., *The Military Family: Dynamics and Treatment* (New York: Guilford, 1984); см. также: Charles R. Figley and Hamilton I. McCubbin, *Stress and the Family: Coping with Catastrophe* (New York: Brunner/Mazel, 1983), vol. 2; and Thomas

A. Harris, *Counseling the Serviceman and His Family* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice–Hall, 1964).

2025 Например, подобные центры для воинов за рубежом имеют достаточно разветвленную сеть служителей, оказывающих помощь военнослужащим, которые нуждаются в душепопечении. Для получения дополнительных сведений пишите по адресу: OCSC, P.O. Box 1268, Englewood, Colo. 80150.

Душепопечение заключенных и членов их семей

Чарлз Колсон никогда не думал, что его жизнь так круто переменится. После Уотергейтского скандала, он, бывший помощник президента Ричарда Никсона, обратился к Христу, отбыл тюремный срок и в конечном счете основал «Тюремное братство» — международную миссионерскую организацию, ставящую цель оказывать помощь заключенным и их семьям²⁰²⁶.

Подобно большинству из нас, которым не приходилось бывать за решеткой, Колсон не имел представления о тех стрессах, которые часто переживают заключенные. Правонарушители нередко имеют проблемы с адаптацией в обществе, низкой самооценкой и коммуникационные проблемы еще до того, как совершают преступление и подвергаются аресту. Многие обнаруживают необыкновенно высокий уровень жизненного стресса на свободе, так что тюремный стресс нередко усугубляет тревожность, депрессивные нарушения и различные психологические и соматические расстройства, связанные с психофизиологическим перенапряжением. Поскольку тюремная окружающая среда является «вездесущей, навязчивой и неизбежной»²⁰²⁷, у заключенного–подопечного нет особой свободы в принятии решений, мало возможностей быть воздержанным и нередко он имеет крайне низкий уровень самооценки. Дефицит уважения, сексуальные преследования и угрозы насилия могут сопровождаться мыслями о семье и будущем. Согласно некоторым оценкам, приблизительно у половины всех заключенных обнаруживаются явные психические нарушения; среди заключенных отмечается чрезвычайная распространенность суицидного поведения. Во многих случаях такие попытки завершаются смертью²⁰²⁸.

Душепопечение заключенных подразумевает использование уникальных методов, которые не применяются больше нигде. Прежде всего душепопечитель должен получить разрешение на встречу с заключенным; затем — обеспечить конфиденциальность сеанса, что сделать здесь тяжелее, чем где бы то ни было в других местах (особенно в том случае, если душепопечителю известно об угрозе насилия, которое можно предупредить, если вовремя сообщить). Методы и цели душепопечения должны быть адаптированы к нуждам конкретного заключенного, так что душепопечителям приходится проверить еще раз собственные предубеждения, предвзятое отношение и страхи еще до того, как они попытаются приступить к этой работе. Согласно некоторым научным данным, тюремное душепопечение не приносит особой пользы²⁰²⁹, но если мы станем исходить из подобных соображений, то эти предположения, по всей видимости, сбудутся.

Тюремные душепопечители — это нередко специалисты, которые исполняют множество функций, в том числе диагностическую, лечебную, педагогическую, консультационную, исследовательскую и профилактическую. Имеется солидное число литературы по судебной психологии²⁰³⁰, так что душепопечитель, которого привлекают к работе в тюрьмах, может сам удостовериться в особых задачах тюремного душепопечения.

Неспециалисты, по всей видимости, могут иметь больший контакт с семьями заключенных, с бывшими заключенными, с условно освобожденными преступниками, преступниками, ожидающими суда, иногда с полицейскими (которые нередко испытывают

²⁰²⁶ Для получения дополнительных сведений свяжитесь: Prison Fellowship, P.O. Box 17500, Washington, D.C. 20041.

²⁰²⁷ Это наблюдение принадлежит Н. Скотту, см.: Norman A. Scott, "Counseling Prisoners: Ethical Issues, Dilemmas, and Cautions", *Journal of Counseling and Development* 64 (December 1984): 272, 273.

²⁰²⁸ Allen K. Hess, "The Self-imposed Death Sentence", *Psychology Today* 21 (June 1987): 50–53.

²⁰²⁹ Scott M. Whiteley and Ray E. Hosford, "Counseling in Prisons", *Counseling Psychologist* 11 (1983): 27–34.

²⁰³⁰ См., напр.: Irving B. Weiner and Allen Hess, *Handbook of Forensic Psychology* (New York: Wiley, 1987).

нелегкий профессиональный стресс и знакомы не понаслышке с синдромом «выгорания») и жертвами преступлений²⁰³¹. Все эти люди находятся в чрезвычайной стрессовой ситуации, но обладают большей степенью свободы, могут как-то влиять на некоторые из обстоятельств, а также планировать будущее. Повторимся еще раз, что постижение уникальных обстоятельств ваших подопечных весьма важно, если вы желаете, чтобы душепопечение, проводимое вами, достигало поставленных целей.

Душепопечение и предменструальный синдром

О том, что женщины страдают от проявлений этого синдрома, было известно на протяжении многих столетий; некоторые невежественные в этом отношении и бесчувственные люди (обычно мужчины) шутят об этом; и некоторые врачи даже отказывают этому синдрому в праве на существование, считая все его проявления «чисто психологическими». Тем не менее появляется все больше научно проверенных свидетельств, что предменструальный синдром (ПМС) действительно существует, имеет соматически обусловленное происхождение, которое из месяца в месяц приносит страдание миллионам женщин.

Многие из проблем, которые обсуждаются в этой книге, усугубляются, а иногда и вызываются соматическими заболеваниями или нарушениями. Однако мало найдется таких соматически обусловленных состояний, которые были бы так широко распространены, как ПМС; одна женщина назвала ПМС «кратковременным сумасшествием с частотой один раз в месяц»²⁰³².

Подсчитано, что более 50 процентов женщин в возрасте от четырнадцати до пятидесяти лет не имеют представления о проявлениях ПМС; у других отмечаются умеренные признаки, которые приносят не особенно сильные страдания. Однако у некоторых женщин дни, предшествующие менструации, бывают крайне изнурительными и скверными, как в физическом, так и психологическом отношении. При этом отмечается широкий диапазон симптомов: неустойчивость настроения, головные боли, гайморит, повышенная тревожность, головокружение, приступы беспричинного плача, забывчивость, раздражительность, грубость, чувства никчемности и некомпетентности, патологическое влечение к некоторым продуктам, повышенное газообразование, боли в животе, паника, депрессия, неблагоприятные суждения, нарушения адаптации и даже мысли о самоубийстве. Некоторые женщины становятся несдержанными и нетерпеливыми; другие чувствуют, что сходят с ума. Мужчин, которые в принципе не могут испытывать ничего подобного, женщины, страдающие ПМС, могут смущать, раздражать и расстраивать. Фраза «Перестань сейчас же!» не помогает. Это может только усугубить напряженность и затруднить решение проблемы.

ПМС является органически обусловленной патологией, которая длится от двух до четырнадцати дней до начала менструации и с началом их, как правило, исчезает. Несмотря на распространенность ПМС, не известно ни одной диагностической процедуры, ни одного конкретного этиологического фактора и ни одного специфического метода лечения. ПМС не характерен в подростковом возрасте; однако чем старше женщина, тем выше риск развития и усугубления ПМС. Иногда это состояние впервые появляется или усугубляется во время беременности в возрасте от 25 до 30 лет, имеет определенное отношение к операции по стерилизации²⁰³³, гистерэктомии²⁰³⁴ и к началу климактерического периода. Женщин с

2031 George C. Kandle and Henry H. Cassler, *Ministering to Prisoners and Their Families* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1968); and Louis P. Carney, "The Counseling Perspective in Parole", *Counseling Psychologist* 11 (1983): 41-47.

2032 JoAnn Cutler Friedrich, *The Pre-Menstrual Solution* (San Jose, Calif: Arrow Press, 1987).

2033 Операция с целью предотвращения беременности.

2034 Операция по удалению матки.

подозрением на ПМС просят вести дневник, где пометать точное время появления симптомов. Дневник ведется на протяжении трех–четырех последовательных циклов, после чего полученные данные обсуждают с врачом.

Поскольку ПМС является патологическим (соматически обусловленным) состоянием, душепопечитель должен консультироваться с врачом. Нередко медики советуют проведение общеоздоровительных мероприятий (с медицинской точки зрения таковые, конечно, обоснованы) для ослабления симптоматики: избегать кофеина, алкоголя и рафинированного сахара (конфеты, пирожные и пр.); употреблять в пищу фрукты, овощи, блюда из домашней птицы, и рыбы; избегать применения мочегонных средств, транквилизаторов²⁰³⁵ и лекарств, которые содержат кофеин; принимать пищу до 5,6 раз в день вместо двух–трех приемов обильной пищи (это помогает удержать сахар в крови на стабильном уровне); принимать мультивитаминные комплексы с микроэлементами за едой и заниматься физическими упражнениями.

Душепопечитель может побуждать женщин сообщать о своих жалобах и переживаниях. Выслушивая жен, многие мужья могут лучше понять ПМС и его последствия. Например, иногда женщины воспринимают перемены в половом влечении как признак ПМС, так что чуткий муж, наверное, захочет удостовериться в истинных чувствах своей жены²⁰³⁶.

Чуткий и проницательный душепопечитель должен быть уверен в реальном существовании ПМС и признавать, что эта органически обусловленная патология, проявляющаяся в регулярно повторяющихся рецидивирующих состояниях, может сделать жизнь мрачной и несчастной, причем не только самой пациентки, но и всей ее семьи. ПМС является примером одного из многих соматически обусловленных страданий, которые могут иметь большое значение для душепопечения лиц обоего пола.

Душепопечение ВИЧ–инфицированных

В Средние века, как, впрочем, и прежде, заболевание чумой было широко распространенным явлением, а смертность при ней — чрезвычайно высокой. Например, в 1665 г. чума в Лондоне свела в могилу семьдесят тысяч коренных жителей (семь из каждых сорока человек). Богатые граждане (большой частью), многие из числа духовенства и почти все врачи оставили город. Численность населения, представленного в основном бедным людом, уменьшалась; народ боролся с тревогой, депрессией, смятением, гневом, терпел лишения, страдания, недоедание и вымирал. Насилие и преступления были самым обычным явлением, поскольку голодные, иногда отчаявшиеся люди пробовали таким образом найти пищу и временное облегчение от страданий.

По мере прогрессивного развития современной медицины с чумой в значительной степени были покончено, по крайней мере на Западе. Однако в 1979 г. появились первые сообщения о регистрации случаев синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД), или вирусного иммунодефицита (ВИЧ–инфекция); и то, что в то время считалось редким заболеванием, теперь описывается такими, например, словами, как «всемирный кризис», «эпидемия» и даже «чума»²⁰³⁷. Несмотря на то что жертвы ВИЧ–инфекции в Северной

2035 Противотревожные, успокаивающие лекарства типа седуксена и пр.

2036 Для получения дополнительных сведений душепопечители могут связаться по контактному телефону: 1–800–222–4PMS (в штате Висконсин 608–833–4PMS); см. также: Greg J. Neimeyer and Shae Graham Kosch, "An Overview of Assessment and Treatment of Premenstrual Syndrome", *Journal of Counseling and Development* 66 (April 1988): 397–399.

2037 David L. Schiedermayer, "Choices in Plague Time", *Christianity Today* 31 (7 August 1987): 20–22.

Америке большей частью были гомосексуалистами, эта болезнь передается другим людям, и в некоторых странах одинаково распространена как среди гомо-, так и гетеросексуалов²⁰³⁸.

СПИД — это инфекционная болезнь, которая вызывается вирусом, поражающим иммунную систему организма, что приводит к ослаблению его защитных сил в борьбе с другими заболеваниями. При поражении иммунной системы организма ВИЧ-инфицированный человек не может сопротивляться другим безопасным инфекциям и некоторым видам рака. Вирус также поражает нейроны головного мозга и часто приводит к медленно прогрессирующему органическому поражению головного мозга с развитием синдрома *деменции* (слабоумия), с грубым нарушением интеллектуальных функций, замедлением моторной активности, апатией, ослаблением контакта с реальной действительностью, нарушением концентрации внимания и полной неспособностью разрешать проблемы. Иногда эти признаки сопровождаются потерей координации и психическими расстройствами²⁰³⁹.

Течение болезни непредсказуемо, и отличается от человека к человеку. У одних ВИЧ-инфицированных не бывает никакой симптоматики (асимптоматическая инфекция), по крайней мере в первое время. У других отмечаются преходящие гриппоподобные состояния (острая инфекция), после чего больные, на первый взгляд, поправляются; при этом вирус остается бездействующим, иногда в течение многих лет. У третьих развивается персистирующая генерализованная лимфаденопатия, относительно умеренная форма инфекции, ведущая в дальнейшем к стадии манифестации (СПИД) приблизительно в 30 процентах случаев. Чаще всего на стадии манифестации (СПИД) отмечаются постоянный кашель, снижение массы тела, лихорадка (более месяца), одышка, вторичные инфекции, иногда — поражения кожи и злокачественные новообразования. После выявленного диагноза «СПИД» человек живет всего несколько лет, хотя определенные медицинские вмешательства могут продлить его жизнь²⁰⁴⁰. В настоящее время средств против вируса, вызывающего СПИД, нет; нет также эффективной вакцины, способной предотвратить дальнейшее распространение этого заболевания.

Большинство исследователей сходятся на том, что предупреждение ВИЧ-инфицирования возможно лишь посредством санитарного просвещения и перемены поведения человека. Несмотря на широко распространенные слухи об обратном, нет никаких свидетельств, что ВИЧ-инфекция передается через социальные контакты, укусы комаров и домашних животных, через сиденья унитазов, предметы личной гигиены человека, больного СПИДом. В то же время точно установлено, что ВИЧ-инфекция передается тремя путями: 1) через половой контакт (половой член — влагалище, половой член — прямая кишка, рот — прямая кишка, половой член — рот и влагалище — рот); 2) использование инфицированных игл и шприцов, которые загрязнены кровью, содержащей вирус СПИДа (чаще всего это происходит в том случае, когда наркоманы используют одну иглу и шприц несколько раз; иногда медики случайно укалываются инфицированной иглой); 3) иногда как наследственность (ВИЧ-инфицированная мать заражает вирусом иммунодефицита своего будущего ребенка через общее кровяное русло). Эта болезнь также передается при переливании крови, но это случается крайне редко, по крайней мере в промышленно

2038 Sharon E. Mumper, "AIDS in Africa: Death Is the Only Certainty", *Christianity Today* 32 (8 April 1988): 36–39.

2039 Russell T. Joffe and David R. Rubinow, "The Neuropsychiatry Symptoms of AIDS", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 1 (January 1987): 8; John Patten, "Medical Facts about AIDS", *Family Therapy Networker* 12 (January — February 1988): 28; and C. Everett Koop, *Surgeon General's Report on Acquired Immune Deficiency Syndrome* (Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, n.d.).

2040 E. K. Nichols, *Mobilizing against AIDS: The Unfinished Story of the Virus* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1986).

развитых странах, поскольку собранная для переливания кровь всегда проверяется на вирус СПИДа.

Согласно сообщению Главного хирурга Соединенных Штатов Америки, «супружеские пары, сохраняющие друг другу верность и поддерживающие моногамные связи (только с одним половым партнером), защищены от заражения вирусом иммунодефицита посредством половых контактов». Более спорными представляются призывы к бесплатному распространению презервативов и одноразовых шприцев с иглами тем, кто не отказывается от беспорядочных половых связей и внутривенного введения наркотических препаратов. Некоторые люди, даже в том случае, когда они прекрасно осведомлены об опасности заражения вирусом иммунодефицита или снабжены защитными приспособлениями типа презервативов, не в состоянии проявить должной предосторожности. Предающиеся сексуальным страстям и наркоманы в состоянии абстиненции вряд ли остановятся и подумают о профилактике этой болезни²⁰⁴¹. Так что СПИД продолжает распространяться по всей планете с ужасающей скоростью.

1) Психологические последствия СПИДа. Поскольку СПИД является неизлечимой и в конечном счете смертельной болезнью, то не приходится удивляться тому, что его жертвы реагируют на эту болезнь как и на другие фатальные болезни. Обычно проявляется тревога, беспокойство, депрессия и выраженные эмоции безнадежности и беспомощности. Мысли о самоубийстве являются самыми обычными среди больных СПИДом, и эти страхи усугубляются по мере нагнетания страстей средствами массовой информации или сообщениями о смерти прежних друзей, умерших от вторичных инфекций и злокачественных новообразований²⁰⁴².

В отличие от некоторых других серьезно больных людей, у больных СПИДом отмечается дополнительный психологический стресс. Нередко это тяжелые переживания в связи с чувством вины в отношении сексуального поведения в прошлом, половой распущенности и/или злоупотребления наркотическими препаратами²⁰⁴³. Больным очень тяжело наблюдать, как страдают их родители, другие родственники и друзья по причине их заболевания, а также потому, что они теперь знают о их прошлом образе жизни и сексуальном поведении. Вследствие широко распространенных страхов и дезинформации в отношении этой болезни, людей, больных СПИДом, нередко избегают или отвергают, в том числе и медицинский персонал, члены церкви и душепопечители. Бесчувственные христиане иногда усугубляют подобную эмоциональную боль, декларируя, что СПИД — это осуждение Богом безнравственного поведения.

Согласно Чарлзу Бранду, опытному и проникательному врачу-христианину, грех порождает духовную напряженность и нарушение коммуникации с Богом (по крайней мере до тех пор, пока мы не исповедуем своего греха и не обретем прощения свыше), однако Бог редко наказывает людей явно и тотчас. Чаще всего мы вредим не только себе, но и ближним, когда пренебрегаем нравственным законом Божиим. Последствия такого поведения можно увидеть не сразу; да и не всегда эти последствия распределяются по справедливости. Бранд считает, что СПИД «является *результатом* преступления закона Божьего, но не Его *судом*. Таким образом, многие из числа нарушающих закон о гомосексуальных связях, не заболевают СПИДом, между тем как некоторые невинные люди... страдают в результате греха, совершенного другими людьми»²⁰⁴⁴. Независимо от религиозных представлений о

2041 Kevin Krajick, "Private Passions and Public Health", *Psychology Today* 22 (May 1988): 50–58.

2042 Jimmie C. Holland and Susan Tross, "AIDS and Mental Health", *Harvard Medical School Mental Health Letter* 1 (July 1987): 4, 5.

2043 Lauren S. Kaplan, "AIDS and Guilt", *Family Therapy Networker* 12 (January — February 1988): 40, 41, 80.

2044 Paul Brand, "The AIDS Plague: What Now?" *Christian Herald* 109 (April 1986): 43–45.

причинах эпидемии СПИДа, христианин обязан сострадать, понимать, поддерживать и любить ВИЧ-инфицированных людей. Те же самые отношения должны распространяться и на семьи, многие из которых также переносят лишения, страдания, трудности, отвержение, остракизм и огромную эмоциональную боль.

2) Душепопечение последствий СПИДа. Душепопечители ВИЧ-инфицированных людей обнаружили несколько терапевтических проблем, которые обычно выходят на первый план в процессе душепопечения²⁰⁴⁵. Во-первых, отмечаются чувства беспокойства, гнева, страха, отверженности и безнадежности. Несомненно, молодому человеку чрезвычайно трудно противостоять мысли о близкой смерти и смириться с фактом болезни.

Во-вторых, нередко отмечается изолированность и отчуждение ВИЧ-инфицированных. Больные СПИДом нуждаются в социальной поддержке, но вместо этого у них отмечается ослабление контакта с реальной действительностью, утрата стремления к общению с людьми, погружение в мир личных переживаний. Карантинная изоляция, которая требуется иногда по ходу лечения, усиливает переживания одиночества, так что многие подопечные, больные СПИДом, чувствуют, что их семьи, друзья и соседи не хотят вступать с ними ни в какие контакты. Самоустранение ведет к одиночеству, усугублению депрессивных расстройств и в результате — к еще большему самоустранению.

В-третьих, нередко отмечается серьезное падение уровня самооценки, особенно в том случае, когда больной СПИДом чувствует вину в связи со своим сексуальным поведением, приведшим его к болезни.

В-четвертых, некоторые люди приходят к скоропалительным заключениям, основанным больше на слухах и дезинформации, чем на фактах. Сообщение, что некто инфицирован вирусом СПИДа, может привести к выводу о том, что его жизнь на этом закончена; что ему никогда не достичь самореализации и не познать смысла жизни; что Бог теперь уже никогда не простит его; что, как ВИЧ-инфицированный, он будет отвержен всяким; что он никогда не сможет жить самостоятельно. Несомненно, некоторые почувствуют немедленные и серьезные ограничения свободы, однако в отношении многих людей эти выводы просто не соответствуют истине. Занимаясь этим разделом книги, я прервался на обед и включил радио; ведущий брал интервью у ВИЧ-инфицированного. Молодой человек говорил о своей болезни и ее серьезных последствиях без задержек, свободно; кроме того, он говорил о своей интересной работе, своей учебе в местном университете и том постоянном удовольствии, которое он получает от театральных постановок и участия в других общественных мероприятиях.

В-пятых, имеется проблема семьи. ВИЧ-инфицированному непросто рассказать своей семье, обратиться к родителям и справиться с теми эмоциями, которые нередко проявляют члены семьи, когда узнают о диагнозе — СПИД.

Как можно помочь этим подопечным? Начнем с проверки собственных установок в отношении СПИДа. Душепопечение ВИЧ-инфицированных может быть чрезвычайно истощающей и напряженной работой. Самым обычным проявлением этого среди душепопечителей бывает синдром «выгорания». Кто-то сравнил душепопечение ВИЧ-инфицированных с катанием на «американских горках»²⁰⁴⁶: здесь один провал может следовать за другим. В этом плане ваши предприятия, скорее всего, будут безуспешны, если вы боитесь СПИДа, не желаете сталкиваться лицом к лицу с болью и смертью, не информированы о СПИДе, считаете неудобным обсуждать сексуальные вопросы, в том числе гомосексуализм и сексуальные отклонения, склонны осуждать и не прощать, а также в том

2045 Richard E. Price, Michael M. Omizo, and Victoria L. Hammett, "Counseling Clients with AIDS", *Journal of Counseling and Development* 65 (October 1986): 96, 97; and S. F. Morin, K. A. Charles, and A. K. Malyon, "The Psychological Impact of AIDS on Gay Men", *American Psychologist* 39 (November 1984): 1288–1293.

2046 Парковый аттракцион.

случае, когда опасаетесь эмоционально увлечься ВИЧ-инфицированным и/или их семьями²⁰⁴⁷.

Для душепопечителя, который реально участвует в этом деле, могут оказаться полезными следующие советы:

- Поощряйте ВИЧ-инфицированных и членов их семей выражать и открыто обсуждать свои страхи и другие эмоции.

- Имейте представление о неправильном восприятии своих подопечных и всячески старайтесь предоставлять им точную информацию или говорить, где они могут получить ее.

- Помогайте ВИЧ-инфицированным ориентироваться на будущее. Нередко за этим стоит обсуждение проблем умирания и смерти, прощения свыше, спасения, слов прощания и других сторон бедствия. Для многих, особенно тех, кто находится на более ранней стадии заболевания, важно запланировать на будущее образ жизни, который давал бы возможность самореализации и получения удовлетворения прежде, чем болезнь войдет в полную силу. Труд в этой области потребует от вас немалой гибкости. «Душепопечение больных СПИДом во многом отличается от консультативной работы со здоровыми клиентами того же возраста. Здесь ты не имеешь дела с долгосрочными заботами, — пишет один опытный душепопечитель, — а концентрируешься на повседневных проблемах типа „здесь и теперь“. Ты не пробуешь реструктурировать индивидуальность. Нет ни времени, ни потребности... Ты концентрируешься на том, чтобы помочь этому человеку жить как можно более полно и удовлетворенно; а также осмыслить жизнь, насколько позволяют ресурсы его личности»²⁰⁴⁸.

- Старайтесь вызывать участие в ближних. Социальные контакты способны ослабить ощущение изоляции и отчуждения, которое нередко испытывают ВИЧ-инфицированные. Многие душепопечители приглашают их на сеансы группового душепопечения. Группа может стать «зоной безопасности», где каждый может рассчитывать на поддержку, взаимопонимание, а также рассказать о своих переживаниях и адекватных способах совладания с ситуацией.

- Признавайте, что всякий подопечный уникален. У всякого имеются свои отличительные особенности течения болезни, у всякого есть свои навыки совладания со стрессом, приобретенными в прошлом, и всякий справляется со стрессами своими методами. Душепопечитель должен знать, как помочь своим подопечным в любых кризисных ситуациях, когда бы, где бы и как часто бы они ни возникали²⁰⁴⁹.

- Всегда интересуйтесь состоянием здоровья подопечного. Вы сможете помочь ВИЧ-инфицированному больше в том случае, если будете работать в тесном сотрудничестве с медиками.

- Хорошо разбирайтесь в проблемах профилактики СПИДа. Напоминайте подопечным о том, как легко они могут заразить своей болезнью ближних. Попробуйте помочь им находить половое удовлетворение таким образом, чтобы это не вредило здоровью окружающих и не противоречило библейской нравственности. Время от времени именно душепопечитель обязан (кто еще?) противодействовать предубеждениям и дезинформации в отношении СПИДа в церкви.

- Не уставайте постоянно обращаться к собственным духовным источникам. Молитесь, читайте Священное Писание, благовествуйте, проповедуйте Христа, прощение Божье и

2047 Susan Landers, "Practitioners and AIDS: Face-to-Face with Rain", *APA Monitor* 19 (January 1988): 1, 14; дискуссию на некоторые нравственные темы душепопечения ВИЧ-инфицированных можно найти: Lizbeth A. Gray and Anna K. Harding, "Confidentiality Limits with Clients Who Have the AIDS Virus", *Journal of Counseling and Development* 66 (January 1988): 219–223.

2048 Landers, "Practitioners and AIDS".

2049 Diego J. Lopez and George G. Getzel, "Helping Gay AIDS Patients in Crises", *Social Casework* 65 (September 1984): 387–394.

спасение, рекомендуем ВИЧ-инфицированным чтение полезной религиозной литературы, способной ослабить тревогу и помочь им совладать со стрессом.

При всем этом старайтесь не забывать и о собственных чувствах. «Те, кто проявляет заботу о жертвах СПИДа, нередко сами страдают наряду с больными. Весьма прискорбно наблюдать стремительное ухудшение и вскоре смерть больного. Душепечителям следует отдавать должное конфиденциальности, однако не скрывать собственных страхов и опасений в отношении гомосексуализма»²⁰⁵⁰. Некоторые душепечители боятся заразы; расстраиваются, когда чувствуют себя такими беспомощными в работе; излишне отождествляют себя с больными; боятся столкновений лицом к лицу со смертью, сомневаются, а нет ли у них самих гомосексуальных убеждений; отчаянно хотят помочь ВИЧ-инфицированным поправиться и даже испытывают иррациональный гнев, когда подопечным не становится лучше²⁰⁵¹. Бог поможет каждому из нас справиться с подобным эмоциональным стрессом. Помощь приходит в ответ на молитву; она также приходит через других душепечителей и друзей, которые могут поддержать и понять, когда душепечитель вступает в эту весьма трудную, но благодарную сферу деятельности.

Горе, скорби и вопрос «почему?»

Горе — это проявление внутренней установки на гнев и негодование в отношении того, что может показаться человеку обоснованным недовольством. Злого, ожесточенного человека нередко поглощают мысли о мести обидчику, а вместо этого он сам нередко начинает страдать язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, становится придирчивым и отстраняется от близких, не любящих быть рядом с ожесточенным человеком. Автор Послания к Евреям предостерегает в отношении горести, пускающей корни: «Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие»²⁰⁵². Чаще всего страдающим от горестей оказывается именно тот человек, который имеет внутреннюю установку на гнев и старается свести счеты с обидчиком.

Легко ожесточиться, если жизнь кажется тебе несправедливой. Когда друг умирает от СПИДа, рождается ребенок-инвалид, женщина всякий месяц страдает от предменструального синдрома или способный молодой человек погибает в результате случайной аварии, вполне понятен вопрос «Почему?» Почему это случилось? Почему это случилось именно теперь? Почему не получилось так, как я хотел? Почему плохое случается с хорошими людьми? Почему у некоторых плохих людей не бывает никаких неприятностей; и, хотя они явно грешат, они не попадают и не прекращают грешить?

Верующие на протяжении столетий пытались ответить на эти и подобные им вопросы, но их ответы в лучшем случае являются неполными. Даже псалмопевец задавался вопросом, уж не забыл ли Бог сынов Своих. Похоже, Он дает им поскользнуться и пасть, между тем как высокомерные безбожники, кажется, благоденствуют, здравствуют, самодовольны и горды, не переживают, как большинство из нас²⁰⁵³. Справедливый и совершенный суд наступит в свое время; а пока мы страдаем, и наши подопечные спрашивают *почему*.

Мы страдаем частично потому, что все относимся к греховному человеческому роду. Бог никогда не обещал, что добрых христиан не станут убивать, что наши дети не будут попадать под колеса машин по вине пьяных водителей, что миссионерам, трудящимся в

2050 Paul Lightner, "AIDS: A Descriptive Analysis and Counseling Approach", Master's integration paper, Trinity Evangelical Divinity School, Deerfield, Ill., 1987.

2051 J. Dunkel and S. Hatfield, "Countertransference Issues in Working with AIDS", *Social Work* (March — April 1986): 114–117.

2052 Евр. 12:15.

2053 Пс. 72.

некоторых слаборазвитых странах, какие-нибудь благонамеренные туземные врачи не станут делать инъекции шприцами, зараженными вирусом СПИДа. Пока мы обитаем в этом греховном мире, мы будем страдать от последствий грехопадения. Временами, бывает, наши страдания порождаются собственными поступками. Очень просто проявлять беззаботность, безответственность или небрежность в отношении своего организма, а затем страдать от последствий такого поведения.

Когда же каждый из нас лично не виновен, но скорбит, наши горести и скорби, по всей видимости, даются нам в помощь, чтобы возрасть в духе. Горести и скорби христиан очищают их веру, еще больше уподобляют Христу, открывают истину о Боге и воспитывают терпение и характер, угодный Господу²⁰⁵⁴. Горести и скорби дают нам возможность лучше понимать ближних и больше заботиться о них²⁰⁵⁵. Всегда ли горести и скорби возникают по причине греха? В конечном счете, причиной всякого страдания является грехопадение, и, по всей видимости, многие из наших проблем возникают по причине того или иного прегрешения. Об этом следует говорить особо, однако Библия явно отвергает идею, согласно которой тот или иной грех автоматически наказывается, что вызывает скорби²⁰⁵⁶. Нуждающиеся нередко заключают: «Бог, должно быть, наказал меня»; подобное заключение, в лучшем случае, имеет шаткое богословское основание.

Один врач в несколько анекдотическом смысле рассказывает о человеке, который купил автомобиль, а в придачу — руководство, где говорилось о том, как обеспечить уход за машиной. В руководстве говорилось, что нельзя ехать, когда на табло появляется сигнал (красный свет) о недогрузке масла. Проходит три месяца и этот сигнал появляется. Но человек спешит, бормоча себе под нос, что правила эксплуатации автомобиля, предложенные изготовителем, ему не указ. Он будет поступать по-своему. Автомобиль выходит из строя, поскольку перегревшиеся поршни заклинивает в цилиндре. Можно ли сказать, что изготовитель машины осудил таким образом владельца автомобиля? Или, быть может, сам владелец автомобиля, пренебрегая предупреждениями изготовителя, наказал себя?

Уставы Божьи, заключает этот врач, не представляют собой произвольных правил, сочиненных с целью ограничить человека. Они предназначены для того, чтобы мы вели более здоровый образ жизни, были более счастливы и больше реализовали себя. Когда уставы Божьи нарушаются, люди вредят не только себе, но иногда и совершенно невиновным ближним и дальним. Когда грех исповедан, Бог прощает грешника, однако последствия этого греха (уязвленные души, искалеченное тело, пропавшая собственность, разрушенные браки, страдания невинных жертв) продолжают воздействовать на его жертвы²⁰⁵⁷.

С человеческой точки зрения, все это несправедливо; и нам не дано знать наверняка, отчего страдают люди. Однако мы знаем точно, что горести и (на этом основании) желание отомстить никаких проблем не решают, а только усугубляют их. Мы точно знаем также и то, что Бог милосерден, премудр, всеведущ, совершенно праведен ныне и вовеки веков. Задаваться вопросами «почему» не возбраняется никому, так что христианские душепопечители всегда должны быть готовы вступить в обсуждение этих проблем.

Однако окончательный ответ вряд ли может быть найден в интеллектуальных дебатах. Ответ на эти вопросы проясняется в том случае, когда подопечный и его душепопечитель признают истину, состоящую в том, во-первых, что вседержавный, милостивый, любящий Бог — Творец вселенной — знает обо всех наших проблемах, и, во-вторых, все находится в Его власти. Бог знает ответы на все «почему», и, в конечном счете, только это и важно, а все остальное не имеет значения.

2054 2 Кор. 12:7–10; 1 Пет. 1:5–7; Рим. 8:28; Евр. 12:11; Пс. 118:71; Рим. 5:3–5.

2055 2 Кор. 1:3–7.

2056 Ин. 9:1–41; Лк. 13:1–5.

2057 Brand, "The AIDS Plague".

Библиография

- Augsburger, David W. *Pastoral Counseling across Cultures*. Philadelphia: Westminster, 1986.
- Crewe, Nancy M., and Irving Kenneth Zola. *Independent Living for Physically Disabled People*, San Francisco: Jossey-Bass, 1983.
- Friedrich, JoAnn Cutler. *The Pre-Menstrual Solution*. San Jose, Calif.: Arrow Press, 1987♦.
- Hesselgrave, David J. *Counseling Cross-Culturally*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1984.
- Kaslow, Florence W., and Richard I. Ridenour. *The Military Family: Dynamics and Treatment*. New York: Guilford, 1984.
- Newman, Gene, and Joni Eareckson Tada. *All God's Children*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1987.
- Schaeffer, Edith. *Affliction*. Old Tappan, N.J.: Revell, 1978♦.
- Sneed, Sharon M., and Joe S. McIlhaney, Jr. *PMS: What It Is and What You Can Do About It*. Grand Rapids, Mich.: Baker, 1988♦.
- Sue, Derald W. *Counseling the Culturally Different: Theory and Practice*. New York: Wiley, 1981.
- Yancey, Philip. *Where Is God When It Hurts*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1977♦.
- ♦ Книги, отмеченные ромбом, рекомендуются для чтения подопечным.

Глава 38.

Душепопечение душепопечителей

Идеалистически настроенный молодой человек, исполненный энтузиазма, решил однажды создать перечень жизненных благ. Получился длинный и внушительный список. Здоровье, любовь, красота, талант, богатство, слава — там было все такое, а также нечто менее очевидное, которое, по всей видимости, должно было обеспечивать полноту жизни. Когда с составлением этого перечня было покончено, его составитель с гордостью показал этот документ своему старшему другу и духовному наставнику. «Я пытался изумить его своей мудростью и широтой интересов», — писал позднее молодой составитель. Однако давний друг развеселился; от уголков его глаз разбежались паутинки.

«Превосходный перечень, — сказал он, прочитав его тщательно, не спеша. — В плане содержания изложено сжато и систематично. Однако, мой молодой друг, вы, по всей видимости, упустили важнейший элемент среди всего прочего». Не хватало только одного компонента. Без него, по мнению старшего товарища, весь перечень оставался бессмысленным и невыносимым бременем.

Затем молодой человек наблюдал следующую сценку. Его старший товарищ взял огрызок карандаша и перечеркнул весь лист. И подписал внизу два слова: *спокойствие духа*.

«Таков дар, который Бог предназначает для Своих определенных протее*2058, — сказал он. — У многих есть красота, талант, богатство и даже слава. Но большинство людей надеются — часто напрасно, иногда всю жизнь — постичь глубокий смысл душевного покоя»2059.

Говоря с учениками до распятия на кресте, Иисус не сказал, что Его последователи обретут богатство, красоту, экономическую безопасность и общественную известность. Он никогда не обещал избавить их от страданий, гонений, болезней, уныния, сумбура с призванием или денежных затруднений, зато Он обещал им мир: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается»2060.

Несколько лет спустя в одной темнице Павел говорил о своей удовлетворенности, несмотря на неблагоприятные обстоятельства: «Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке»2061. В обстановке, которая могла возбудить сильнейшую тревогу, уныние и жалость к себе, апостол поощряет своих братьев по вере радоваться и ощущать мир Божий: «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь. Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко. Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе»2062.

Может быть, это и так, может быть, действительно нет ничего в жизни более ценного, более желанного и часто упускаемого, нежели даруемое Богом душевное равновесие. Многие из наших подопечных, давшие заманить себя в ловушку суетных конфликтов и неотложных проблем, не имеют и понятия о душевном покое. Всего же трагичнее то, что многие из душепопечителей и сами далеко не лучше.

2058 Протее — лицо, пользующееся чьей-либо протекцией.

2059 Joshua L. Liebman, *Peace of Mind* (New York: Simon & Schuster, 1946); the story is taken from Bob Benson and Michael W. Benson, *Disciplines for the Inner Life* (Waco, Tex.: Word, 1985), 156, 157.

2060 Ин. 14:27.

2061 Флп. 4:12.

2062 Флп. 4:4–7.

Перед христианским душепопечением может стоять множество целей, но в центре всего должны быть усилия, направленные на помощь людям в обретении мира с Богом, ближними и с собой. Этот мир приближается, когда люди признают наличие своих проблем и делятся своими чувствами, приобретают лучшие межличностные и коммуникативные навыки, изменяют свои установки и устанавливают контроль над вредным образом мыслей, глубже постигают собственные поступки и познают, как изменить свое поведение. «Душевный мир искать не просто: с одной стороны, не нужен душевный покой, приобретенный любой ценой; с другой, спокойствие духа не должно означать компромисса с неправдой и несправедливостью из желания поддержать приличия»²⁰⁶³. Иногда мы обязаны смело идти на столкновение с тем, что блокирует или нарушает наш мир.

Окончательный мир, для подопечных и для душепопечителей, проистекает от Бога. Он является тем, кто все заботы свои возлагает на Господа; тем, кто в молитве и прощении открывает свои желания пред Богом; тем, кто соблюдает сердца и помышления во Христе Иисусе; тем, кто трезвится, бодрствует и противостоит бесовским влияниям; и тем, кто живет так, чтобы угодить Христу²⁰⁶⁴. Вечный мир проистекает от Святого Духа, Утешителя²⁰⁶⁵. Подобно всему, что присуще благочестию, мир приобретается подвизающимися в духе и вразумлении — «размышляющими над Словом Божьим и применяющими его под водительством Святого Духа, нашего Наставника»²⁰⁶⁶.

Одухотворенность душепопечителя

Занимаясь пастырским служением, Ричард Эксли помогает многим людям, попавшим в критические ситуации. «Нет ничего в жизни более значительного, чем трудиться вместе с Богом над восстановлением разрушенной жизни, — писал он. — Кто-то называет это дело *душепопечением*. Я называю это *служением*, и это служение совершается всегда усилиями бригады — Бога, подопечного и меня самого»²⁰⁶⁷.

Подходов к душепопечению может быть множество, но большинство из нас, душепопечителей, наверное, согласятся с высказыванием Эксли о людях, попавших в критическую ситуацию.

Если бы можно было жить долго—долго, тогда можно было бы воочию убедиться в том, как по—разному ведут себя люди, оказавшиеся в бедственном положении. Одна и та же трагическая ситуация может сделать одного человека добрым, а другого злым. В чем разница между тем и другим? Во внутреннем содержании. В духовных силах, которые развивались (или не развивались) на протяжении всей жизни посредством упражнения в благочестии. Если человек не поклонялся Богу в лучшие дни жизни, то, по всей видимости, не станет поклоняться и в худшие. Если человек не был близок Ему в обычной жизни, то маловероятно, что он обратится к Нему, когда в жизни наступит черная полоса. К тому же, если человек поклонялся Богу часто и регулярно, то, несомненно, он будет поклоняться от души и в час величайших

2063 Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: NavPress, 1983), 197.

2064 1 Пет. 5:7–9; Иак. 4:7; Флп. 4:6–9.

2065 Гал. 5:22; Ин. 14:26,27.

2066 Bridges, *The Practice of Godliness*, 201.

2067 Richard Exley, *The Rhythm of Life* (Tulsa, Okla.: Harrison House, 1987), 41.

Многие душепопечители «выгорают», поскольку иссякают духовно. Час за часом, день за днем, нас просят изливать наши чувства, слова, сострадание, целебные навыки — делиться духовными силами. Мы понимаем нужды своих подопечных и сочувствуем в их страданиях. Мы хотим исцелять и стремимся помочь. Итак, мы делимся своими духовными силами не раз, и не два, а постоянно, причем из самых благородных побуждений... пока не иссякнем. Иногда это происходит внезапно, почти без предвестников; мы вдруг находим, что дать уже нечего. Христианский душепопечитель, когда-то исполненный христианским состраданием, обнаруживает, что он внутренне опустошен. Духовных ресурсов больше нет.

Между тем нуждающиеся неустанно просят о помощи. Как написано, «нищих всегда имеете с собою»²⁰⁶⁹, так и бывает — несть числа скорбящим, нуждающимся и стремящимся к покою. Большинство из нас желают помочь им. Вот почему мы занимаемся душепопечением и выделили массу времени на работу с такими книгами, как эта.

Однако как не бывает человека, способного делать все, так не бывает и человека, способного давать бесконечно. Любые попытки сделать это приводят к физическому «выгоранию» и духовной опустошенности. Чтобы предупредить это или помочь себе, когда запросы ближних лишают нас духовных сил и опустошают внутренние ресурсы, нужно восстановить силы и пополнить резервы. Пополнить духовные ресурсы можно из нескольких источников.

1) Уединение. Несколько лет тому назад один известный кардиолог пользовался большой популярностью как лектор. Он путешествовал по всей стране, выступал с лекционной пропагандой на тему здорового образа жизни и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Однажды вечером, уставший телом и душой, он не выдержал и во время очередной лекции на полуслове скончался. От сердечного приступа.

Как легко давать советы ближним и не слушать собственных советов! Как легко осуждать лицемерие в жизни некоторых христианских руководителей и не замечать собственной жизни с двойным дном. Как легко толковать ближним о необходимости отдыхать, заниматься физической культурой, не переедать и не перетруждаться — однако, вопреки собственным благим пожеланиям, не следовать программам редукции психофизиологического перенапряжения, а потом задаваться вопросом, отчего мы гибнем.

Хенри Дж. М. Ноуен — священник, профессор и душепопечитель, книги его исполнены мудрых и проницательных высказываний. В книге под названием «Программа Дженеэ»²⁰⁷⁰ Ноуен описывает, как в самой гуще преподавательских, писательских и душепопечительских забот он решил удалиться на несколько месяцев в один траппистский монастырь. Служение Богу переутомило его. Попад в зависимость от пожеланий разных людей, он впал в депрессию и далеко ушел от внутренней свободы и спокойствия духа, о которых писал в своих книгах. Вот почему Ноуен решил «выйти из боя».

Уединиться было непросто. «Мне надо было вести столько учебных часов, читать столько лекций, готовить к публикации столько статей, встречаться с такой массой людей, вести столько бесед по телефону, отвечать на столько писем, что я почти поверил в свою незаменимость», — писал Ноуен. «Журчит ли еще за всей этой мишурой ручей души? — спрашивал себя Ноуен. — Есть ли еще укромная гавань, где моя душа стоит на якоре; гавань, из которой я могу проповедовать с надеждой, мужеством и доверием?»²⁰⁷¹ Ноуен

2068 Ibid., 137.

2069 Ин. 12:8.

2070 «The Genesee Diary». Дженеэ — река на северо-востоке Соединенных Штатов Америки.

2071 Henri J. M. Nouwen, *The Genesee Diary: Report from a Trappist Monastery* (Garden City, N.Y.: Doubleday-Image, 1976), 13.

удалился от исполнения напряженного плана работ и получил возможность осмыслить эти вопросы и восстановить более близкое общение с Богом.

В гуще земного служения Иисус находил возможность уединяться на время²⁰⁷². «Выходя из боя», Он молился Отцу; иногда, наверное, разговаривал с друзьями; а иногда, возможно, просто отдыхал. Народ же искал Его, ведь многие стремились исцелиться, однако Он находил время для восстановления физических сил и духовных ресурсов.

2) Приоритеты. Симон и бывшие с ним товарищи, найдя Иисуса, воскликнули: «Все ищут Тебя!» Ответ Господа, должно быть, поразил их. «Пойдем в ближние селения и города, чтобы Мне и там проповедывать, ибо Я для того пришел», — сказал Иисус²⁰⁷³. Он не был равнодушен к людям, искавшим Его, но тщательно обдумывал приоритеты. Он пришел, чтобы проповедовать в разных местах, и волен был отказывать одним и идти навстречу другим²⁰⁷⁴.

Установить приоритеты бывает нелегко. Для этого нам нужно научиться иногда отказывать; пусть в результате мы и станем чувствовать себя виноватыми, особенно если наши братья по вере, предполагаемые подопечные, благодетели и другие нас к тому вынуждают. И снова Эксли делится с нами здравым соображением.

Следует жить, помышляя о Боге, обращаясь к Нему и не прикипая душой к нуждам. Сострадание, которое порождается душевной симпатией к страждущему человечеству, опасно крайностями фанатизма и «выгорания». В целебном же сострадании должны соединяться любовь и водительство Творца с подлинной заботой о несчастных в этом мире. Если мы станем действовать единственно из нужды, то проблема поглотит нас и мы сами превратимся скорее в часть этой проблемы, чем станем частью ее решения. У нас есть единственная надежда — довериться Богу в определении сферы своей ответственности, а потом душой и телом пребывать в рамках этой сферы. Сделать это непросто, однако только в этом и состоит наша единственная надежда. Другой у нас нет. Сжигающий фанатизм или эгоцентрическую апатию считать альтернативами нельзя²⁰⁷⁵.

Спасает признание, что не бывает человека, способного делать все, и Бог не требует ни от кого удовлетворения всех нужд человечества. На мониторе моего компьютера есть наклейка с такими словами: «Бог отпустил мне довольно времени, чтобы исполнить все, что Он требует от меня». Не знаю, кто автор этого афоризма; но он нередко напоминает мне о необходимости подвергать свой труд переоценке. В установлении приоритетов каждому следует искать водительства Святого Духа. Чтобы осмыслить, что мы можем и не можем, следует пользоваться дарованными Богом умственными способностями. Нередко это значит обращаться за советом и руководством к другим преданным Богу собратьям, которые хорошо знают нас.

3) Народ. Душепопечители, работающие с людьми, под конец дня нередко хотят удалиться от них. Удалиться, конечно, неплохо, однако мы иногда ошибочно удаляемся от тех, кто желает и может восстановить наши истощающиеся ресурсы. Члены семьи, близкие друзья, коллеги, члены церкви — все эти люди могут в этом смысле оказаться весьма

2072 Мк. 1:32–35; Лк. 9:10.

2073 Мк. 1:36–38.

2074 Мк. 1:38,39.

2075 Exley, *The Rhythm*, 181.

полезными, особенно в том случае, когда позволяют нам оставаться собой, не ожидая получить от нас сверхурочной консультации. Некоторые специалисты пользуются всякой возможностью, чтобы преподавать студентам не потому, что это выгодно материально, а потому, что при этом появляется возможность отдохнуть душой и набраться сил от общения с учащимися.

Ближние могут помочь нам и в смысле ответственности. Христианская одухотворенность, личная честность и душевный покой редко (если вообще такое бывает) появляются в изоляции. Священное Писание призывают жить в мире с ближними, поощряя друг друга «к любви и добрым делам». Несомненно, мы должны ободрять друг друга²⁰⁷⁶, но также и отвечать друг перед другом за свои дела, образ жизни и нравственность. Церковь переполняют тысячи и тысячи бывших христианских руководителей (в том числе и большое число бывших душепопечителей), которые отчитывались только перед собой и в результате стали совершать безнравственные, незаконные, аморальные и безумные поступки. «Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть»²⁰⁷⁷.

Иногда вам надо будет найти душепопечителя лично для себя. Однако такого человека найти бывает нелегко. Тяжело признать, что «я, душепопечитель, нуждаюсь в душепопечении». Вам могут быть знакомы все душепопечители в округе, так что выбрать одного, с кем можно было бы поговорить о самом себе, бывает нелегко. Некоторые специалисты ищут душепопечителя, которого они не знают близко; однако можно обсудить и это решение с уважаемым коллегой из своего региона. Больше десяти лет тому назад Луи Макберни написал книгу с умным названием «Всякому пастору нужен пастор». Разве нельзя сказать того же о душепопечителе?

4) Сила и власть. Наставив двенадцать и отослав их на «стажировку», Иисус «дал им силу и власть над всеми бесами, и врачевать от болезней»²⁰⁷⁸. Ученики не должны были служить от себя, пользуясь собственной силой и властью. Они обрели силу и власть от Самого Бога.

Научных данных, подтверждающих следующее заключение, не имеется, однако, по всей видимости, многие душепопечители, называющие себя христианами, стараются отыскать большую силу и власть в психологических теориях и методах. Личная молитва и осмысление Священного Писания в их списке приоритетов занимают последнее место. Общественное богослужение для них не слишком важно, и остается мало времени для спокойной, непрестанной исповеди и общения с Богом. Надо ли удивляться тому, что такие душепопечители мало чем могут поделиться.

Через несколько лет после своего временного пребывания в монастыре на Дженези, Ноувен размышлял о месте молитвенного служения в жизни душепопечителя:

Нельзя считать себя свидетелем Божьим, если душа твоя засорена мыслями о земном, чрево переполнено, а дух озабочен, что делать со всем этим... В нашей прагматической цивилизации, где все одержимы желанием делать что-то практическое, полезное и пригодное, а также внести свою лепту, чтобы ощутить свою ценность, тихая молитва... кажется совершенно бесполезной и непрактической тратой времени для Бога. Это пробивает брешь в нашем деле, напоминая нам и нашим ближним, что только Бог — не мы! — Творец и Промыслитель мира сего...

Если же воистину познавать Его в молитвенном

2076 Евр. 10:24,25.

2077 1 Кор. 10:12.

2078 Лк. 9:1,2.

служении, тогда можно существовать в этом мире, не цепляясь за других для самоутверждения, и сделать изобильную любовь Божью источником всего служения²⁰⁷⁹.

Непрестанная молитва и повседневные размышления над Словом Божиим прибавляют в познании Бога, повиновении Ему и служении. Душепопечитель постоянно черпает из того, чему был наставлен в прошлом, и из собственного опыта. Мы употребляем разные методы и техники в душепопечении и помощи людям, стараясь достичь поставленных целей. Чтобы христианское душепопечение было наиболее действенным, мы обязаны служить силой и властью Божьей при водительстве Святым Духом и укрепляться каждодневно посредством постижения Священного Писания и настойчивых, непрестанных молитв.

Образ жизни душепопечителя

Послание Иакова весьма конкретно, но иногда оно сильно смущает: «Если кто из вас думает, что он благочестив, и не обуздывает своего языка, но обольщает свое сердце, у того пустое благочестие» (Иак. 1:26). «Чистое и непорочное благочестие пред Богом и Отцем есть то, чтобы призирать сирот и вдов в их скорбях и хранить себя неоскверненным от мира»²⁰⁸⁰. По обсуждаемой теме для душепопечителей, по всей вероятности, лучшего библейского отрывка не найти. Воистину, наш образ жизни должны характеризовать оказание помощи ближним и святая жизнь. Мы обязаны проявлять заботу о ближних и уподобляться Христу.

Программы подготовки душепопечителей предусматривают, прежде всего, привитие практических навыков по оказанию помощи и заботы. Часто упоминают о необходимости душевной теплоты, искренности и сочувствия — трех основных характеристиках душепопечителя. Однако почти не слышно упоминаний о значении личной святости и сохранения себя от осквернения миром.

Но возможно ли такое в действительности? Иисус не молил Отца взять Своих последователей из мира²⁰⁸¹, и пока мы живем на этой оскверненной планете, наши умственные способности и поступки, по всей видимости, не могут остаться неповрежденными. Христиане, называющие себя безгрешными, лишь обманывают себя. Нам вменяется постоянно исповедовать свои прегрешения и познавать на опыте прощение Божье²⁰⁸².

Ничто из этого не снижает Божьих стандартов. «Ибо призвал нас Бог не к нечистоте, но к святости». Наш образ жизни и типичное поведение должны быть образцом для ближних и, по всей видимости, вызывать уважительное отношение. Мы обязаны стараться «иметь мир со всеми и святость»²⁰⁸³. Однако как достичь этого? Для этого необходимо стремиться к смирению и послушанию. Мы живем свято, думая и действуя согласно нравственным предписаниям Библии, в противоположность греховным мирским путям²⁰⁸⁴. Чтобы повысить действенность наших трудов в области душепопечения и нейтрализовать критику со стороны недоброжелателей, следует стремиться к святости, стараясь сохранить контроль над собственным образом жизни и помыслами.

2079 Henri J. M. Nouwen, *Clowning in Rome: Reflections on Solitude, Celibacy, Prayer and Contemplation* (Garden City, N.Y.: Doubleday-Image, 1979), 53, 54.

2080 Иак. 1:27.

2081 Ин. 17:15.

2082 1 Ин. 1:8,9.

2083 1 Фес. 4:7,11; Евр. 12:14; см. также: 1 Пет. 1:14–16.

2084 Jerry Bridges, *The Pursuit of Holiness* (Colorado Springs: NavPress, 1978), 20.

Профессиональная пригодность душепопечителя

За время учебы в колледже, семинарии, а также аспирантуре учащиеся прочитывают горы книг и специальную литературу, в принципе, знают неплохо. Их профессора (по крайней мере хорошие) стремятся быть в курсе последних новостей и новшеств в своей сфере; все новое и интересное часто отражается в их лекциях и в семинарах. И вот настает некий радостный день, когда студенты получают высшее образование. С дипломами в руках эти люди рассеиваются, вступая на трудовой путь, и теряют контакты с alma mater²⁰⁸⁵.

Если не сопротивляться этой тенденции, многие из нас, наверное, вступят на ниву душепопечения или займутся другой работой и утратят связь с постоянно появляющимися новыми разработками и новостями в сфере нашей деятельности. Одни пасторы погрязают в «текучке» повседневных забот служения и мало читают. Душепопечители в массе своей настолько завязают в терапевтической работе, что перестают обращать внимание на профессиональные проблемы или конкретные исследования, имеющие практическое значение для душепопечения. Люди, которые по работе вынуждены находиться в изоляции от общин или трудятся за границей, ощущают оторванность от тенденций развития в сфере их деятельности. Как в этих условиях удержаться «на плаву», сохранить профессиональную пригодность и профессиональную мотивацию, не тратя массу времени и энергии на поиски источников актуальной информации? Имеется несколько решений этой проблемы.

1) Конференции и семинары. Посещение различных собраний, совещаний профессиональных, пастырских душепопечителей, рядовых членов церкви и так далее позволяют сэкономить массу времени; однако, как бы ни были полезны формальные презентации, нередко более ценным оказывается неформальное общение с другими участниками. Всякий раз, присутствуя на той или иной конференции, не проходите мимо книжных лавок и стендов, а также других полезных источников свежей информации.

2) Журналы. Большинство их предназначено для профессионалов, и многие специализируются на той или иной тематике, например: «Child Development» (Развитие детей), «Journal of Personality and Social Psychology» (Журнал индивидуальной и социальной психологии) или «Journal of Experimental Psychology» (Журнал экспериментальной психологии). Другие, например, «Journal of Psychology and Theology» (Журнал общей психологии и богословия) или «Journal of Psychology and Christianity» (Журнал психологии и христианского вероучения), имеют христианскую ориентацию и посвящаются проблемам душепопечения.

3) Книги. Ежегодно выходит в свет более пятидесяти тысяч новых книг. Большинство из них, конечно, не имеют отношения к проблемам душепопечения; и все же, если сложить в стопку все книги по самопомощи, самоусовершенствованию, душепопечению, психиатрии и психологическому консультированию, то с этой горой не справиться никому. При этом даже крупные библиотеки жалуются на нехватку мест в книгохранилищах. Книги могут иметь броские названия и завлекательную рекламу на обложках, но читатели, одолевшие их, знают, что содержание многих из этих книг «высосано из пальца», они написаны казенным языком, в значительной мере бесполезны на деле, иногда в них больше сенсационного материала, чем точных, реальных описаний; так что вряд ли стоит тратить деньги на покупку этих книг и время — на чтение подобной макулатуры. Трудно искать жемчуг в куче навоза.

Однако такой поиск не всегда безнадежен. Чтобы найти подходящее, не пропускайте рекламных объявлений в христианских периодических изданиях и профессиональных журналах. Просматривайте книжные обзоры, поскольку они могут привлечь ваше внимание к другим полезным изданиям. Если в вашей округе нет хорошего книжного магазина, свяжитесь с одним-двумя издателями и попросите выслать каталог, чтобы заказать книгу почтой. Оказавшись возле книжного магазина, найдите время заглянуть туда.

²⁰⁸⁵ За исключением периодических письменных запросов на сбор средств, поступающих из департамента народного образования; организаторы фондов, по всей видимости, всегда находят бывших питомцев колледжей и университетов!

Просматривая книжки, помните, что цель рекламы (в том числе и на обложке) — привлечь покупателей; как говорится, встречают по одежке, провожают по уму — пословица годится и для оценки книг. Можно познакомиться и с послужным списком автора. Если автор из числа преподавателей, выясните его формальную принадлежность. Может, это сообщит вам что-то о взглядах автора. Книгу может рекомендовать кто-нибудь из тех, кого вы уважаете. Но поинтересуйтесь, кто издатель этой книги. Издатели бывают разные. Одни из них издают более качественную литературу, чем другие. Многие имеют ту или иную богословскую ориентацию, которая находит отражение в книгах. Интересуясь у других читателей и полагаясь на свой опыт, вы, по всей видимости, найдете тех издателей, которые выпускают в основном полезные для вас книги.

По возможности знакомьтесь с книжной продукцией в библиотеках; здесь можно прослушать интервью с авторами и узнать о полезном издании. Многие специалисты в издательском и книготорговом деле признают, что живое слово является лучшей рекламой. Расспросите других душепопечителей, что они читают и что считают полезным. Книги, которые читают они, могут принести пользу и вам.

4) Другие источники. Аудиокассеты, курсы профессиональной переподготовки и заочные курсы (часто это видеозаписи), информационные бюллетени, радио-и телевизионные программы, а также курсы и лекции, которые организуются местными учреждениями народного просвещения, — все это позволяет душепопечителям сохранить профессиональную пригодность, удержаться в профессиональном плане «на плаву».

Любой из этих источников может дать полезную информацию. Многие из них предоставляют также возможность установить полезные контакты с другими душепопечителями. Как и духовно «выгоревший» душепопечитель не способен оказать людям действенной духовной помощи, так и профессионально отсталый и физически переутомленный душепопечитель, вряд ли будет эффективен и вряд ли сможет помочь людям, которые хотят справиться с различными проблемами жизни. Информация, полученная от наших близких и из других разнообразных источников, может помочь держать свой «порох сухим», не терять бдительности, положительной профессиональной мотивации и быть терапевтически более действенным.

Наследие душепопечителя

«Только в энциклопедии успех — превыше труда». Этот афоризм, который приписывают журналисту Артуру Брисбену, недавно был напечатан аршинными буквами в газетной рекламе. Рекламодатели — деловые люди, но этот афоризм можно применить чуть ли не в каждой сфере жизни, в том числе и в душепопечении. Чтобы добиться достижений в этом мире, надо постоянно и старательно трудиться.

Некоторые работники видят плоды своего труда почти тотчас, но эта истина не касается душепопечителей. Мы нередко трудимся многие и многие недели и никакого очевидного прогресса не замечаем; иногда наши подопечные недовольны душепопечением (или даже ужасаются) и оставляют нас. Время от времени каждый душепопечитель спрашивает себя, чем он занимается и, вообще, нужен ли кому-нибудь его труд.

Мера душепопечительского труда и его достижения — это преобразившиеся души. Мы иногда наблюдаем эти перемены, но чаще лишены этого. От своего труда мы иногда получаем огромное удовлетворение; чаще же — нет. Некоторых душепопечителей приветствуют и благодарят публично за их достижения в деле душепопечения; чаще же этого не происходит. Вместо этого мы трудимся изо дня в день и надеемся, что оказываем какое-то благотворное влияние на души близких; чаще же мы в этом не уверены. Через сто лет, если мир еще будет существовать столько времени, о большинстве из нас все забудут; не забудет нас только Бог. Он познал наше сердце и все наши пути. Вседержавный и Всеведущий, Он познал все наши побуждения, все наши расстройства, простил все наши грехи и помнит о всех наших достижениях. В свете вечности, только Его оценка нашего труда имеет значение.

Когда Иоанн и Иаков приступили к Иисусу с просьбой о высоком положении в Его Царстве, Бог тогда преподавал нам всем ценный урок²⁰⁸⁶. Он сказал: «Вы знаете, что князья народов господствуют над ними, и вельможи властвуют ими; но между вами да не будет так: а кто хочет между вами быть большим, да будет вам слугою». Верующие должны жить по иным стандартам.

Закрыв эту книгу и вернувшись на рабочие посты, мы вернемся к трудной работе, отнимающей много времени, энергии и забот. Становясь старше, мы, надо полагать, оставляем в качестве наследства души, преобразенные не только нашими усилиями, но прежде всего потому, что Бог решил воспользоваться нами в качестве Своего орудия, чтобы помочь людям, которые обратились к нам за душепопечением.

Основное богатство всякого христианского душепопечителя — это преданное служение; наше служение ближним — это самопожертвование для славы Божьей и служения, в конечном счете, Ему. Что может быть важнее в жизни душепопечителя, нежели все это? И какие достижения могут быть выше этих?

2086 Мф. 20:20–28.